# أفضل أسرار مكافحة الشيخوخة لا يقول لك أطباء الجلد

- **واقي الشمس هو أفضل سلاح لمحاربة شيخوخة الجلد**

بالتأكيد ، أنت تعلم أنك بحاجة إلى ارتداء كريمٍ واقي من الشمس لمنع الإصابة بسرطان الجلد ، لكن الشمس هي أيضاً الطريقة الأولى للحفاظ على بشرتك أصغر سناً وأكثر صحة. تبعث الشمس أشعة فوق بنفسجية تتلف البشرة ، البشرة السطحية والأدمة. بالإضافة إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد ، تتسبب الشمس في ظهور بقع بنية اللون وبقع حمراء والتجاعيد.

- **المنتجات باهظة الثمن ليست دائما أكثر فعالية**

هناك بعض المنتجات الصيدلية الكبيرة التي يمكن أن تنتج نتائج عظيمة. يمكن أن تعني علامة السعر المرتفعة وجود مكونات ذات جودة أفضل أو تركيز أعلى للمكون ، ولكن قائمة المكونات هي دائمًا أكثر أهمية من العلامة التجارية التي تبيع المنتج.

- **لا تشتري العناية بالبشرة العامة**

في حين أنك لا تحتاج إلى إنفاق ثروة للحصول على منتج للعناية بالبشرة عالي الجودة ، هناك فرق بين منتج صيدلاني ذو علامة تجارية و منتج عام. يتم تجميع العديد من المنتجات لتشبه النسخة الأصلية ، وقد تحتوي أيضًا على نفس قائمة المكونات ، ولكن الفرق هو جودة المكونات وكيفية صياغتها فعليًا.

- **أنت حقا لا تحتاج إلى منظف فاخر**

بغض النظر عن ما قد يكلفه منظف باهظ الثمن ، فإنه لن يعمل أي سحر أكثر من معظم المنافسين الأقل تكلفة ، وفقا لأطباء الأمراض الجلدية. الهدف من المطهر هو إزالة الأوساخ والزيوت والمكياج والتلوث من الجلد دون تعطيل طبقة الجلد الخارجي – والمكونات المستخدمة لإنشاء منتج يمكنه القيام بذلك ليست باهظة الثمن. في الواقع ، بعض من أفضل المنظفات جودة هي في الواقع من بين المنتجات الأقل تكلفة في السوق.

- **أنت حقا بحاجة إلى مصل**

وغالبا ما تكون الأمصال ، التي يقصد بها الطبقات تحت مرطباتك اليومية والليلة الليلية ، هي منتجات العناية بالبشرة الأولى التي يتم تخطيها. لكنهم يلعبون دورًا مهمًا في روتينك اليومي. تحتوي الأمصال على تركيز عالٍ من المكونات النشطة وخفيفة الوزن ، لذا فهي تخترق البشرة بشكلٍ أعمق لتوفير أقصى قدر من الفوائد. ابحث عن الأمصال التي تحتوي على السيراميدات والأحماض الأمينية ، والتي تساعد على تعزيز حاجز الجلد الطبيعي ، ومضادات الأكسدة ، التي تحمي البشرة من أضرار أشعة الشمس والجذور الحرة.

- **لا يوجد كريم للوجه سيخلصك تماما من الخطوط الدقيقة**

تطور الخطوط الدقيقة بسبب الطي المتكرر للجلد من العضلات الكامنة. البشرة الشابة والصحية لها أساس قوي يقاوم الطي ويرتد مرة أخرى إلى شكله الأصلي ، ولكن مع التقدم في العمر ، يصبح كريم الأساس ضعيفًا. بينما تساعد الكريمات الموضعية بالتأكيد على إبقاء حاجز الجلد قويًا ، فإن الطريقة الوحيدة للحد من التجاعيد هي لتخفيف العضلات تحت الجلد.

- **يجب أن ترتدي واقي الشمس على مدار السنة**

صحيح أنه حتى في الأيام الغائمة أو الثلجية ، يجب أن يكون واقي الشمس جزءًا من روتينك اليومي للعناية بالبشرة. إن التعرض لأشعة الشمس العرضية لمدة 10 إلى 15 دقيقة يوميًا يزيد مع مرور الوقت ويمكن أن يسبب تلفًا كبيرًا في الشمس وتصويرًا متسارعًا. من أجل الحفاظ على مظهر البشرة أصغر وأكثر صحة ، فإنها توصي باستخدام واقٍ من الشمس كل يوم من أيام السنة ، حيث أن التعرض لفترة قصيرة من الشمس على مدار العام يمكن أن يضيف أضرارًا كبيرة (فكر في القيادة مع فتحة السقف المفتوحة أو المشي حول مراكز التسوق في الهواء الطلق أثناء الذروة) ساعات الشمس.