أهم الفيتامينات لمحاربة تجاعيد الوجه

تسعى كل امرأة لتأخير ظهور التجاعيد ومحاربة شوائب البشرة للمحافظة على جمالها ونضارتها الطبيعية. وتعد كريمات البشرة طرق العناية بها هوس جميع النساء حول العال.

وتعد الفيتامينات من العناصر الضرورية لشباب البشرة لذا نقدم لكِ مزيج الفيتامين للوجه، الذي يساعدك بالتخلص من علامات التقدم في السن.

يُنصح استخدام مزيج من الفيتامين C وE وحامض الفوليك للوجه. يساعد الفيتامين E على تحقيق الإستقرار للفيتامين C ويعطيه حياة أطول.

ووفقاً لمعظم أخصائيي البشرة، ينصح اختيار مصل مضاد للأكسدة وذلك لتطبيقه تحت واقي الشمس. عليك وضع خمس إلى ست قطرات من المصل على وجهك، وتركه لتمتصّه البشرة تماماً قبل تطبيق واقي الشمس.

من جهة أخرى، يعد البرتقال من الأطعمة الغنية بالفيتامين C، فهو غني بمادة الكولاجين، التى يفقدها الجلد مع تقدم العمر. يساعد الكولاجين الفيتامين سي على تحسين مرونة الجلد والمحفاظة على شباب البشرة وحمايتها من ظهور التجاعيد.

كما يساعد الجزر على الوقاية من ظهور التجاعيد على البشرة. عليكِ تناول الجزر بانتظام، لأنه يوفر للجسم الفيتامين C و A، الضروريان لبشرة أكثر شباباً.

أبرز فيتامينات الوجه:

- الفيتامين A: يساعد الفيتامين A على تجديد خلايا البشرة ويحسّن مطاطيّة الأنسجة بالبشرة. يجب الإكثار من تناول الخضار والفواكه كالجزر والمانغو والمشمش والسبانخ، كما تعد الأطعمة البرتقالية كاليقطين والجزر غنية بالبيتاكاروتين، الذي يتحوّل لفيتامين A بعد دخوله للجسم مباشرة.

- الفيتامين C: يستهدف الفيتامين C الخطوط الرقيقة والعميقة على البشرة ويعمل على إعادة ملئها ومحو علامات الشيخوخة والقضاء عليها من خلال محاربة الجذور الحرّة.
- الفيتامين E: يحفّز هذا الفيتامين إنتاج الكولاجين وإعادة بنائه بشكل فوري، إضافة لأنّه رائع لتزويد البشرة بالترطيب الأساسيّ، كما انه يحافظ على ليونتها ويحميها من الجفاف. يحارب الفيتامين E الشوارد الحرّة وعلامات الشيخوخة بفعل التعرّض لأشعّة الشمس. يمكن الحصول على هذا الفيتامين يمكن استهلاك المكسّرات، الأفوكادو، الأسماك، الخضار الورقيّة والحبوب الكاملة.