المكملات المضادة للشيخوخة التي ينصحك خبراء الجلد باخذها

هناك عوامل كثيرة تساهم في شيخوخة البشرة غير العمر نفسه، لذلك من المهم ان يعتني الفرد ببشرته بالطريقة المناسبة لمكافحة بدء هذه الظاهرة قبل أوانها! هذه لائحة من المكونات التي ينصح بأخذها، اذ انها الأفضل في تأخير علامات العمر التي تفاجئ بشرتنا.

- **فلافانول الكاكاو**

يؤدي التوتر اليوميّ، الى بشرة تشوّهها العلامات غير المرغوب فيها، كالترهلات والنقاط الملوّنة. ولكنه ليس السبب الوحيد، إذ ان البيئة غير النظيفة والسامة، يمكنها ان تقوم بالعمل نفسه أيضاً. لذلك يعتبر فلافانول الكاكاو من المكافحين الطبعيين للشيخوخة وعلاماتها، اذ انه يريح إجهاد العمل وغيره. مضادات الأكسدة في الكاكاو تعمل مباشرة على الدماغ للحد من الانخفاض المعرفي المرتبط بالعمر، كما أن للاستهلاك المنتظم لهذا المكمّل، آثار إيجابية على تجاعيد الوجه ومرونته.

- **الكركم**

هذا المكوّن المضاد للالتهابات والأكسدة هو المفتاح لموازنة درجات الألوان في البشرة، حماية الدماغ، وتحسين الذاكرة. يوصي الخبراء بتناول غرام واحد من الكركم في اليوم لأفضل نتيجة.

- **أنزيم Q10**

يزودك هذا الأنزيم بالكثير من الطاقة، كما يعمل على تحسين ثبات ومتانة البشرة، بينما يشجع القلب على الضخ بشكلٍ أفضل! ينصح الخبرتء بتناول 200 مليغرام منه خلال اليوم.

- **الجلوكوزامين**

أظهرت الدراسات، ان الأحماض الأمينية هذه، تقلل من ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد، كما أن الجلوكوزامين يحسن نسبة حمض الهيالورونيك الذي يلعب دورا مهماً في نفخ الجلد، مما يسمح له بترطيب البشرة وبالتئام الجروح بشكل أسرع.

- **زيت سمك**

زيت السمك غني بالاحماض الدهنية الأوميغا 3 والأوميغا 6. يحافظ هذا الزيت على رطوبة البشرة التي تمنع من تكوين الخطوط الرفيعة التي تصبح تجاعيد.