حيل تساعدك على تعزيز إنتاج الكولاجين في البشرة

تجد السيدة الأنيقة والمتألقة بعض البقع الجافة على البشرة مع التقدم في السن ومن الطبيعي ان تجد بقع داكنة وظهور الخطوط الرفيعة والتجاعيد حول الفم والعينين. هذه المشاكل الجمالية الطبيعية تحدث بسبب ضعف إفراز الجسم للكولاجين مع التقدم في العمر.

يعد الكولاجين البروتين المسؤول عن تشكيل الجلد والذي يحافظ على نضارة وإشراق البشرة ويحميها من ظهور التجاعيد. فكيف يمكنك تحفيز غنتاج الكولاجين في البشرة بنسبة كبيرة؟

اليك بعض الأسرار التي تضمن لك هذا الأمر:

تجنب عوامل البيئة والتلوّث: يسبب التلوث وكافة عوامل البيئة وأشعة الشمس بتخفيف إنتاج الكولاجين في البشرة كمل عليك الإبتعاد عن التدخين وأماكن التدخين.

استخدام الريتينويدس: ان الريتينويدس هو من الفيتامين A ويعد أقوى مادة تحفز إنتاج الكولاجين. عليك استخدام قطرة من الريتينويدس على بشرتك وتوزيعها على كامل وجهك خلال الليل قبل النوم مع الحرص على تجنب تطبيق الكثير من هذه المادة لانها تسبب بجفاف البشرة واحمرارها.

اللجوء الى استخدام الببتيدات: يعد الحمض الدهني الببتيدات مكون آمن على البشرة وحتى يمكن استعماله خلال الحمل. ان الببتيدات هو نوع من البروتينات ويساعد على زيادة نسبة إنتاج الكولاجين.

الفيتامين C: بالنسبة لسسيدة التي تتعرض الى الكثير من أشعة الشمس فيجب تعويض نقص الكولاجين من خلال الفيتامين C وحيث يمكن استهلاكه بالطعام أو قناع على البشرة أو كريم غنّي به. يحارب الفيتامين C انهيار الكولاجين في البشرة الناجم عن التعرض الكثيف لأشعة الشمس بالإضافة الى أنه مضاد قوي للأكسدة، الذي يحارب تلف البشرة ويحميها من أشعة الشمس.

تطبيق واقي الشمس: تعد أفضل طريقة لحماية الكولاجين الموجود في

البشرة من اشعة الشمس فوق البنفسجية من خلال تطبيق واقي الشمس قبل الخروج من المنزل يومياً خلال الصيف والشتاء.