10 طرق لمحاربة التجاعيد

تبقى حماية بشرتك ورعايتها أفضل العلاجات المضادة للشيخوخة وللحصول على بشرة أكثر شبابًا. للمساعدة في الحفاظ على بشرة شابة، تناولي وجبات مغذية غنية بالفواكه والخضراوات، والأسماك التي تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أوميغا 3. ولأن التجاعيد هي من أكبر علامات الشيخوخة إليكِ طرق للعنية ببشرتكِ والحد من التجاعبد:

- **تجنبي التعرّض للشمس:** حاولي ارتداء الألوان البيضاء أو الخفيفة، وقومي بارتداء قبعة عندما تكونين في الهواء الطلق. والأهم لا تستخدمي غرف التجميل للحصول على سمرة لأنها تأثيراتها السلبية أسوء من الشمس.
- **ضعي كريمات واقية من الشمس:** قومي بتطبيق كريم واقي من الشمس مع مستحضر حماية من الشمس وذلك قبل ثلاثين دقيقة من التعرض لأشعة الشمس وذلك من أجل حماية بشرتك من أشعة UVA و UVB الضارة. إختاري مستحضر يحتوي على الزنك أو أكسيد التيتانيوم.
- **تجنبي الملوثات البيئية:** الأوزون، الدخان، والبنزين هي عدد قليل من الملوثات التي يمكن أن تتسب بتقدم الجلد وبالتالي إلى إظهار التجاعيد المبكرة.
- **استعملي برنامج لجماية البشرة ومكافحة الشيخوخة:** إستشيري إخصائي بشرة ليُعطيك مستحضرات العناية المناسبة لبشرتكِ.
- **تجنبي التدخين وتجنبي التواجد حول المدخنين:** التدخين ينزع الأوكسجين والمواد المغذية من بشرتك، كما أنه يزيد عدد الجذور الحرة في خلايا الجسم، المسبب الرئيسي لشيخوخة الجلد. كمية استهلاك السجائر والسنوات التي كنتِ تدخنين فيها ترتبط ارتباطًا مباشرًا بزيادة التجاعيد المبكرة.
- **إلبسي نظارة شمسية:** بالإضافة إلى البقاء في المنزل والإبتعاد عن النوافذ الزجاجية، تبقى النظارات الشمسية أفضل وسيلة لحماية الجلد حول عينيكِ من الأشعة فوق البنفسجية.
- **نامي على ظهرك إذا أمكن:** النوم على وجهك على الوسادة يسبب خطوط النوم، والتي يمكن أن تتحول إلى التجاعيد. وسادات الساتان يمكنها أن تساعد في معركة مكافحة التجاعيد.
- **استخدمي المرطب:** هناك الكثير من المرطبات الجيدة تعمل للحفاظ على بشرة رطبة وتقوم بتنعيم التجاعيد.

- **مارسي الرياضة بانتظام:** إذ أنّ الرياضة تعمل على تنشيط نظام القلب والأوعية الدموية، الأمر الجيد الذي يجعلك تتناول المواد الغذائية اللازمة ويوصل الأكسجين إلى الجلد.
- **إتبعي نظامًا غذائيًا صحيًا:** وبالتالي النظام الغذائي الصحي يكافح الشيخوخة، لذلك إشربي الكثير من الماء والشاي، وتناولي ثمانية إلى عشرة حصص من الفواكه والخضروات كل يوم.