مكونات العناية بالبشرة المضادة للشيخوخة التي عليك البحث عنها!

بعض المكونات المضادة للشيخوخة هي أفضل من غيرها. إذا كنت تريد التأكد من أن بشرتك تبدو شابة لفترة أطول ، فإنك تحتاج إلى دمج المكونات والمنتجات التالية لمكافحة الشيخوخة في روتين العناية بالبشرة اليومي ، حتى في وقت مبكر من العشرينات. نحن لا نقترح روتينًا معقدًا ومستهلكًا للوقت اذ انٍ استخدام هذه المكونات المضادة للشيخوخة على بشرتك ليس صعباً .

- **واقي من الشمس**

التعرض للشمس يسبب التجاعيد والبقع الداكنة (المعروفة أيضا باسم فرط التصبغ) وترهل الجلد والخطوط الدقيقة. الآن ، إذا كنت تفكر أنك لن تعاني من مشاكل الجلد هذه لأنك تقضي وقتًا ضئيلاً جدًا في الخارج ، فكر مرة أخرى. يمكن للأشعة فوق البنفسجية اختراق الزجاج ، وبالإضافة إلى ذلك ، يتراكم ضرر الشمس بمرور الوقت في جلدنا. حتى أن القهوة التي تدوم لمدة 10 دقائق تقوم بها كل يوم بعد الظهر يمكن أن تؤدي إلى تجاعيد الجلد وترهل الجلد ، ناهيك عن الآثار الصحية الضارة الأخرى للأشعة فوق البنفسجية. الجميع ، بغض النظر عن عمرهم أو لون بشرتهم ، يحتاجون إلى استخدام واقٍ من الشمس كل يوم. بدون اي عذر.

لحسن الحظ أنه من السهل لواقي الشمس ان يكافح أضرار أشعة الشمس. تأكد من وضع كريم الحماية من الشمس كل صباح بعد مرطباتك وقبل وضع المكياج. تأكد من إعادة استخدام واقي الشمس على مدار اليوم حتى يتم حماية بشرتك دائمًا. اختر واقي الشمس الذي يتمتع بطيف واسع (وهذا يعني أنه يحمي الجلد من الأشعة فوق البنفسجية) وعلى الأقل SPF 30.

- **مضادات الأكسدة**

بشرتنا تحتاج إلى مضادات الأكسدة ، لأنها تحمي بشرتنا من أضرار الجذور الحرة. الجذور الحرة هي ذرة تفتقر إلى الإلكترون وهي غير

مستقرة. تتسبب الجذور الحرة بالتلوث والشمس وخيارات نمط الحياة السيئة مثل التدخين وتناول الأطعمة غير الصحية.

عندما تُترك وحدها ، يمكن للجذور الحرة أن تسبب البقع الداكنة ، وتفكك الكولاجين والإيلاستين في بشرتنا (التي تحتاجها بشرتنا من أجل المظهر والشعور بالشباب) ، وإتلاف الحمض النووي للخلايا السليمة ، وحتى التسبب في كسر الأوعية الدموية.

لحسن الحظ ، لدينا مضادات الأكسدة التي يمكن ان تحيد الجذور الحرة وتجعلها غير ضارة ، وتوقف الضرر الذي تسببه الجذور الحرة. هناك العديد من مضادات الأكسدة للاختيار من بينها بما في ذلك فيتامين C ، Coenzyme Q10 ، E ، ، والشاي الأخضر ، coffeeberry ، والرمان ، على سبيل المثال. يمكنك في بعض الأحيان العثور على مضادات الأكسدة التي تم دمجها بالفعل في مرطب الوجه الخاص بك وكريم واقي من الشمس ، ويمكنك دائما تطبيق مصل مضاد للأكسدة مباشرة على بشرتك للحصول على دفعة إضافية من الحماية.

- **الريتينول**

هذا مشتق من فيتامين أ وهو قوة مضادة للشيخوخة لأنه يمكن أن يعالج الكثير من مشاكل شيخوخة الجلد في حد ذاته ، من التجاعيد إلى الخطوط الدقيقة إلى الجلد المتدهور إلى البقع الداكنة. نعم ، يمكن لعنصر واحد إصلاح كل هذه المشاكل الجلدية. مكافأة إضافية ، إذا كنت تعاني من الحبوب : الريتينول يمكن أن يساعد مع هؤلاء أيضا. عن طريق تسريع دوران الخلية يمكن أن يخترق الريتينول في عمق الجلد ليُساعدك حقاً على ان تشعر في تغير في مظهر بشرتك.

- **أحماض ألفا هيدروكسي**

مع تقدمنا في العمر ، يجدد جلدنا نفسه بشكل أقل. هذا يؤدي إلى بشرة مملة وجافة وخشنة. طريقة التأكد من بقاء بشرتك ولها دائمًا وهج صحي من خلال تقشير البشرة بانتظام باستخدام الأحماض الهيدروكسية ألفا. فقط تأكد من أنك لا تطرف عندما يتعلق الأمر باستخدام هذه المكونات. إذا ذهبت إلى البحر مع أحماض الوجه ، فيمكن أن تصبح بشرتك حمراء ومتهيجة ومدمرة. فكر في إضافة أحماض ألفا هيدروكسي إلى روتين العناية بالبشرة مرة واحدة في الأسبوع ، وربما مرتين إذا كنت تستخدم الريتينول. إذا كنت لا تستخدم حاليا

منتج للعناية بالبشرة مع الريتينول ، فكر في التقشير أكثر في كثير من الأحيان اعتمادا على مستوى حساسية بشرتك.