

6 نصائح مكافحة الشيخوخة يجب عليك الا تصدقها بعد الان

1. ان غسل وجهك أكثر من مرة في اليوم سيؤدي إلى التجاعيد

سيخبرك أي طبيب أمراض جلدية بأهمية غسل وجهك مرتين في اليوم ، سواء في الصباح أو في الليل. هذا صحيح حتى في يوم عطلة نهاية الأسبوع كسول عندما لم تكن قد تركت الراحة من منزلك. لقد حددت منظمة الصحة العالمية أن التلوث في الأماكن المغلقة هو في مستويات أعلى من الهواء الطلق. يجب غسل وجهك مرتين يومياً و مباشرة بعد التمرين لتطهير بشرتك من الملوثات المجهرية قبل اختراقها وتلف طبقات أعمق من الجلد يمكن أن تؤدي إلى ظهور بقع عمرية وتجاعيد.



2. كلما كان SPF أعلى ، كان ذلك أفضل لبشرتك

صدق أو لا تصدق ، من المرجح أن استخدام واقي الشمس من SPF 90 ليس أفضل من استخدام واقي من 50 درجة. في الواقع ، وفقا للدكتور سيرالدو ، بعد SPF 45 ، هناك فائدة إضافية قليلة للأرقام SPF أعلى. العامل الأكثر أهمية هو تطبيق كمية وافرة من منتج SPF على بشرتك. وأفضل نصيحة لها هي وضع كريم واقٍ من الشمس (SPF 45) يومياً ، حتى في الأيام الملبدة بالغيوم ، وإعادة تقادمه كل ساعتين لحماية بشرتك من أشعة الشمس الضارة ، والتي يمكن أن تؤدي إلى علامات الشيخوخة المبكرة.

3. الجري أو القفز سيسرع علامات الشيخوخة على وجهك وخطك

لا يقتصر الأمر على ممارسة التمارين بشكل مفید لجسمك وصحتك بشكل عام ، ولكنه أيضًا رائع لبشرتك. عندما نبدأ في بذل أنفسنا جسدياً ، فإن الأوعية الدموية في جلدنا تتقلص أو تت Acres وتبطئ تدفق الدم إلى بشرتنا. لكن بينما نستمر في التمارين وترتفع درجة حرارة أجسامنا ، فإن أوعية الدم لدينا تتسع أو تصبح أوسع ، مما يزيد من تدفق الدم إلى الجلد. على المدى الطويل ، يؤدي هذا إلى تغيرات إيجابية في الأوعية الدموية التي تدعم الجلد وتحافظ على البشرة شابة وصحية.



4. يمكن لأي شخص حقن البوتكس ، وليس الأطباء فقط

من أجل الحصول على شهادة في حقن البوتكس ، يجب أن تكون طبيباً أو ممرباً أو أي مهني طبي آخر ، مما يعني أنه لا ينبغي أن يقوم أي أحد بحقن البوتكس في وجهك. إن الثقة بشخص ما لحقن مادة عصبية في وجهك وعضلاتك هي صفة كبيرة - فهي تنطوي على مخاطر وآثار جانبية. وهذا هو السبب في أنها توصي بأن تحصل على مساعدة طبيب ألمراض جلدية.

5. كلما كان الريتينول أقوى ، كلما كان ذلك أفضل

في حين أن أطباء الأمراض الجلدية يشيدون بالريتينول كعلاج معجزة مضاد للتجاعيد ، فإنهم ينصحون باستدامه بحذر ، حيث أن الكثير يمكن أن يسبب تهيج. يمكن أن تكون الأصناف التي لا تستلزم وصفة طبية أقل فاعلية وتعتبر نقطة انطلاق رائعة للشخص لم يستخدم مشتقات فيتامين أ. بمجرد أن يتکيف جلدك مع التركيز ، يمكنك التفكير في التحدث إلى طبيب الأمراض الجلدية حول الوصفة التي تحتوي على جرعة أعلى.

6. مياه الشرب كافية لترطيب بشرتك

إن الترطيب مهم لصحة البشرة ، لكنك لا تستطيع علاج البشرة الجافة عن طريق شرب الماء بمفرده. أنت بحاجة إلى مرطبات لتنبيط الرطوبة في بشرتك ، ونحن جميعاً بحاجة إلى المزيد منها عندما تكون الرطوبة منخفضة ونفقد المزيد من الرطوبة من بشرتنا في الهواء. يمكن أن يكون المرطب مفيداً أيضاً ، ويستخدم بدائل الصابون التي لن تجرد بشرتك من الرطوبة.

