6 نصائح مكافحة الشيخوخة يجب عليك الا تصدقها بعد الآن

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 يوميًا ومباشرة 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 تقديمه 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 مفيد لجسمك وصحتك بشكل عام ، ولكنه أيضًا رائع لبشرتك. عندما نبدأ في بذل أنفسنا جسدياً ، فإن الأوعية الدموية في جلدنا تتقلص أو تتقلص وتبطئ تدفق الدم إلى بشرتنا. لكن بينما نستمر في التمرين وترتفع درجة حرارة أجسامنا ، فإن أوعية الدم لدينا تتوسع أو تصبح أوسع ، مما يزيد من تدفق الدم إلى الجلد. على المدى الطويل ، يؤدي هذا إلى تغييرات إيجابية في الأوعية الدموية التي تدعم الجلد وتحافظ على البشرة شابة وصحية.

4. **يمكن لأي شخص حقن البوتوكس ، وليس الأطباء فقط**

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

5. **كلما كان الريتينول أقوى ، كلما كان ذلك أفضل**

في حين أن أطباء الأمراض الجلدية يشيدون بالريتينول كعلاج معجزة مضاد للتجاعيد ، فإنهم ينصحون باستخدامه بحذر ، حيث أن الكثير يمكن أن يسبب تهيج. يمكن أن تكون الأصناف التي لا تستلزم وصفة طبية أقل فاعلية وتعتبر نقطة انطلاق رائعة لشخص لم يستخدم مشتقات فيتامين أ. بمجرد أن يتكيف 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 لتثبيت الرطوبة في بشرتك ، ونحن جميعًا بحاجة إلى المزيد منها عندما تكون الرطوبة منخفضة ونفقد المزيد من الرطوبة من بشرتنا في الهواء. يمكن أن يكون المرطب مفيدًا أيضًا ، ويستحم ببدائل الصابون التي لن تجرد بشرتك من الرطوبة.