

# نصائح للتخلص من تجاعيد الرقبة

غالبًا ما يتم نسيان منطقة الرقبة والصدر في العديد من إجراءات جمال النساء ، لكن تجدر الإشارة إلى أن النساء الفرنسيات أدمجن هذا في أنظمة العناية بالبشرة لسنوات. يعد تقليل ظهور خطوط الرقبة أحد أفضل الطرق للحفاظ على مظهر أكثر شبابية.

لحسن الحظ ، هناك العديد من التدابير الوقائية التي يمكنك اتخاذها لمنع تشكيل خطوط الرقبة. إذا كان لديك بالفعل خطوط عنق ، فلا يضيع كل الأمل ، فهناك أيضًا طرق للتخلص منها بمجرد تكوينها. أدناه سنستكشف 12 استراتيجية لمساعدتك على قول وداءًا لخطوط العنق المزعجة مرة واحدة وإلى الأبد.

## 1. ضع واقي الشمس على عنقك

العديد من النساء لا يطبقن واقي الشمس على أعناقهن وصدورهن بينما لا ينسين وضعه على وجوههن. من المهم جدًا أن تبدأ في التفكير في رقبتك كامتداد لوجهك. الجلد على رقبتك رقيق ويحتوي في الواقع على نسيج أقل دهنية ويحافظ على العمر من تلك الموجودة على وجهك ، والتي تستدعي مزيدًا من العناية. اجعله من المعتاد أن تمدد ترطيب الوجه وروتين SPF حتى رقبتك.



تأكد من أن SPF الذي تستخدمه لا يقل عن 30 أو أعلى ، لتوفر لك أقصى حماية .

## 2. استغف من تمارين بسيطة لتشدّد جلدك

أثناء الجلوس بأمان وراحة على الكرسي ، قم بإمالة رأسك للخلف والبحث عن أعلى. تجعد شفتيك كما لو كنت على وشك تقبيل السقف. ستشعر بتشدّد في رقبتك. شغل هذا المنصب لمدة خمس ثوانٍ تقريبًا ، ثم قم بإمالة رأسك للخلف والراحة. كرر التمرين حوالي 5 مرات يوميًا .



## 4 طرق لتفتيح العيون المتعبة

## 3. ابدأ باستخدام مصل فيتامين C

في حين أن بعض مصل فيتامين C غالي ، إلا أنه يستحق شراؤه .  
باستخدام واحدة من هذه يمكن أن تساعد بشرتك تبدو أصغر سنا .  
بالإضافة إلى ذلك ، فيتامين C مليء بمضادات الأكسدة التي تكافح  
الآثار الضارة للجذور الحرة. هذه سوف يساعد بشرتك ليس فقط في  
التشديد ولكن أيضا لتكون أكثر إشراقا .



#### 4. الاستثمار في كريم الريتينول

ثبت أن الريتينول ، وهو أحد مشتقات فيتامين أ ، فعال في مكافحة  
التجاعيد. في الواقع ، إنه أحد الخيارات القليلة المتاحة بسهولة  
والتي تعكس بالفعل ظهور الخطوط. يعزز الريتينول من إنتاج  
الكولاجين ، مما يجعله حلاً رائعاً ليس فقط لعنقك ولكن لوجهك  
أيضاً. تذكر كيف ناقشنا تمديد روتين الوجه الخاص بك إلى كامل  
عنقك؟ استخدم الريتينول ليس فقط على وجهك ولكن أيضاً على رقبتك  
للتخلص من خطوط الرقبة .



[جدي شيا بك من خلال تقنية الليزر الكريوني!](#)

#### 5. استخدم زيت جوز الهند

هذا الملحق الطبيعي المضاد للبكتيريا ومضاد للميكروبات هو جيد  
جداً لبشرتك حتى أنه يمكنك استخدامه لصنع غسل قوي للوجه محلي  
الصنع! ثبت أن زيت جوز الهند يحارب الجذور الحرة التي تسبب  
الشيخوخة المبكرة عن طريق مهاجمة الأنسجة الضامة التي تدعم بشرتك.  
بالإضافة إلى ذلك ، فهو مرطب ممتاز ، يساعد بشكل طبيعي على  
استعادة والحفاظ على مرونة بشرتك.



#### 6. رطب بشرتك دائماً

بالإضافة إلى شرب الكثير من الماء ، يمكن أن تكون الأطعمة التي  
تتناولها مصدراً لا يصدق من الماء. قم بتخزين البطيخ والكرفس  
والخيار وغيرها من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء  
للبقاء رطباً دون عناء. يمكن أن يساعد المرطب أيضاً إذا كنت تعيش  
في مكان يتميز بمناخ جاف.



مواضيع ذات صلة:

[خلطات منزلية لحماية البشرة من جفاف الصيف](#)

[7 فوائد من البطيخ للشعر والبشرة](#)

[أفضل 5 فوائد للفراولة للبشرة](#)