تجاعيد البشرة بين الصّح والخطأ

أنّ أمنية كلّ امرأة هي أن تتقدم في العمر من دون أن ترتسم علامات الشيخوخة على وجهها. فالتجاعيد تتسبب في القلق لمعظم النساء، غير أنّ البعض منهنّ يتقبّلنها ويتعلّمن التعايش معها، كإحدى علامات النضوج أو الحكمة. نطرح اليوم بعض ما يجب معرفته حول التجاعيد، وكيفيّة تَوخّي الحذر لتأخير ظهورها أو للتقليل من مظهرها، من خلال تساؤلات بسيطة نتطرّق إليها يومياً، لا نعلم مدى صحتها أو خطئها.

1- صح: التعرض المستمر والمباشر لأشعة الشمس يتسبب في تسريع شيخوخة البشرة.

يبدو تأثير أشعة الشمس في البشرة جليّاً في سن الأربعين، ويُلاحَظ أنّ المرأة التي لم تُدمن على تسمير البشرة، من خلال التعرض الكثير لأشعة الشمس في حياتها تبدو أصغر عمراً بعشر أو 15 سنة من امرأة تُوازيها سنّاً وتعرضت لأشعة الشمس بشكل غير مدروس. يُنصح باستعمال مستحضرات البشرة الغنية بالمرشحات الشمسية (SPF) عامل الوقاية من أشعة الشمس بدرجة 25-15 على الأقل، بوضعه على بشرة نظيفة وتجديده خلال النهار. من المستحضرات الغنية بالمرشحات الشمسية لهذا الموسم نقترح عليك تجربة: Sephora Antioxidant Infused Sunscreen Mist With Vitamin C من Satin Perfection BB Cream من Supergoop.

2- خطأ: تبدو البشرة الخالية من التجاعيد أكثر شباباً.

تَطلّعي من حولك إلى النساء اللواتي خضعن لعمليات شد الوجه أو صقل الملامح، هل يبدون صغيرات السن؟! بالتأكيد كلا. فهن ربما يبدون أصغر بسنوات ممّا كنّ عليه، لكنهنّ يفتقرن إلى ألَق الشباب وحيويته ونضارته. فنضارة الوجه مرتبطة بنوعية البشرة وسُمكها (نعومتها، مطاطيتها، تماسكها، وخلوها من الشوائب). من ناحية أخرى، لا يكتمل شباب البشرة إلا من خلال شباب النظرة. لهذا السبب من الضروري جدّاً الإهتمام بالمنطقة المحيطة بالعينين اهتماماً خاصاً، باستخدام الكريمات والأمصال والأقنعة المناسبة للحفاظ على جَمال وألَق نظرتهما. من كريمات العينين لهذا الموسم نقترح عليك:

Supermya Yeux Extra – Firming Eye Lift Perfecting Serum من Sisley من Clarins.

3- خطأ: الكريمات المخصصة لمقاومة التجاعيد، والحد من ظهورها غير فاعلة ولا تفي بوعودها.

يُساعد استخدام أي كريم مُرطّب على التحسين من ملمس البشرة ويمنحها النعومة والترطيب والمرونة، ويعكس عليها الإشراق. أما الكريمات المقاومة للتجاعيد، وبفضل احتوائها على الفيتامينات الضرورية الغنية بمضادات التأكسد الفاعلة كفيتامينات (E,C,A)، تُحارب شيخوخة البشرة المبكّرة وتصقل معالم الوجه وتحد من بروز التجاعيد، لأنّها تُبطل عمل الشوارد الحرة المسؤولة عن تأكسد الخلايا المسببة لظهور التجاعيد من ناحية ثانية، نجد تركيبة الكريمات المتطورة، خصوصاً تلك التي تحتوي على الريتينول (Retinol) مُدهشة، لأنها تحفز تجدد الخلايا بشكل تلقائي، وتحافظ على شباب البشرة بشكل رائع. من مُميزات الجيل الجديد من كريمات العناية بالبشرة، أنها تساعد البشرة على بناء وترميم نفسها بنفسها وفق احتياجاتها، لتبقَى مُنتعشة وممتلئة ونضرة. من الكريمات المرطبة والمُرمّمة للبشرة لهذا الموسم نقترح عليك:

Regenerist Wrinkle Relaxing complex – Olay

Micro – Retinol Essential Moisturizer - Pevonia

4- صح: هل يمكننا محو التجاعيد كلياً؟

نعم في الإمكان إلى حد ما، ولكن بواسطة تقنيات معيّنة تعتمد بشكل أساسي على حقن البوتوكس، الذي يؤخّر ظهور التجاعيد التعبيرية، من خلال شَلّ العضلات لفترة زمنية مُعيّنة ومنعها من التقلص، وبالتالي تؤخر ظهور التجاعيد. وكذلك هنالك حقن التعبئة (الفيللر)، كحقن الكولاجين والهيالورونيك. هذه الحقن آمنة ولا تتسبب في أية مشاكل، لأنّ مفعولها يزول بعد 4-6 شهور، لكن من الضروري إجراؤها لدى الطبيب المتخصص، وليس في صالون التزيين أو عند خبراء التجميل، كما يؤكد الدكتوران التوأمان (روبيرتو وموريسيو فييل) أنّ المظهر الطبيعي هو الأفضل والأكثر إقناعاً، موضحيْن أنّ هنالك أنواعاً من الفيللر يمكن القيام بها حسب نوع التجاعيد ومدى عمقها. ويفضلان عند استعمال الفيللر استعمال نوعية يمكن للجسم أن يمتصها بسهولة كحمض الهيالورونيك المعروف (Juvederm)، لأنّه يدوم نحو 10 شهور. كذلك طوّر الدكتوران كريمات تساعد في الحفاظ على شباب البشرة، من خلال مجموعة صغيرة من

الكريمات الخاصة وبسيطة الاستعمال، فهي فاعلة للوجه والجسم لمحاربة الخطوط والتجاعيد، وبعضها الآخر لشد البشرة وأخرى لترطيبها، فلا يختلط استعمالها، بل تتفاعل مع بعضها وتعطي نتائج باهرة. جرّبي مجموعة مستحضرات "s`Viel Dr" أو زُوري الموقع التالي للتعرف إلى إمكانية أكثر ae.lcas.www.

5- خطأ: هل صحيح أن رش الوجه برذاذ المياه المعدنية يملأ أخاديد البشرة فيُخفي تجاعيدها ويزيد ملمسها نعومة؟

ربما قد نشعر بالانتعاش والحيوية عند رش الوجه برذاذ الماء، فنُلاحظ أن ملمس بشرتنا أصبح ناعماً رقيقاً، وعلى الأخص إذا كانت المياه تحتوي على مستخلصات مُرطبة للبشرة. لكن الماء لا يملس التجاعيد على الإطلاق، لأنّ مسامات البشرة لا تمتصها كالإسفنجة لتملأ الأخاديد، وإلا لكانت أغلبية النساء تمضي معظم أوقاتها في مغاطس الماء! جرّبي رذاذ البشرة الغني بالأوكسجين وفيتامين C:

Triple Oxygen Instant Energizing Mask – Bliss

6- صح: الوقاية من التجاعيد تبدأ قبل بلوغ سن الثلاثين.

تبدأ علامات الشيخوخة في الظهور في بداية سن العشرينات، لكنها لا تظهر بشكل لافت. لهذا السبب يُنصح باستخدام الكريمات المرطبة والواقية من أشعة الشمس، التي تحتوي على نسبة معقولة من المرشحات الشمسية (عامل الوقاية من أشعة الشمس بين 30-15 درجة). وبنسبة 50 عند ممارسة أية أنشطة تحت أشعة الشمس المباشرة، كالسباحة مثلاً. كما يُنصح باقتناء كريمات مقاومة التجاعيد، غنية بالفيتامينات ومضادات التأكسد، التي تحارب الشّوارد الحُرّة مع ظهور أولى علامات الشيخوخة المبكّرة، مع مُراعاة اختيار كريم ذي تركيبة تُلائم طبيعة وحاجة البشرة. جرّبي قناع الكافيار المغذي للبشرة Caviar Skin Luxe Sleep Mask من La prairie.

7- صح: بعض النساء مُعرّضات لظهور التجاعيد أكثر من سواهنّ.

يختلف تركيز نسبة كلّ من الإلاستين (Elastin) والكولاجين (Collagen) من شخص إلى آخر، فهو ليس متساوياً لدى كلّ الأشخاص. ولوحظ أنّ البشرة البيضاء مُعرّضة أكثر من غيرها لظهور التجاعيد في سن مُبكرة، بسبب طبيعتها الرقيقة والحساسة. كما أنّ دفاعاتها شبه ضعيفة، على الأخص عندما تكون تركيبتها جافة، على العكس من البشرات ذات السّحْنَة السمراء ودُهنية التركيبة، التي تبدو أكثر تماسكاً وشباباً. أمّا إذا كانت المرأة التي تتمتع ببشرة فاتحة اللون تُواظب على الاعتناء ببشرتها، من خلال استخدام كريمات الحماية من أشعة الشمس الغنية بالمرشحات الشمسية، وتلتزم بحمية غذائية صحية بعيدة عن العادات السيئة، كالتدخين والنوم المتأخر، فستحظى ببشرة جميلة وتؤخّر من غَزو التجاعيد وجهها باكراً، بل ستبدو بشرتها أكثر شباباً وتألّقاً من بشرة امرأة سمراء أهملت العناية بوجهها.