نصائح طبيعية تُبطئ تسلل التجاعيد



لتبقى الزهرة زهرة مدة أطول يفترض مراعاتها بالمياه، والسماد، والشمس، والتقليم، والدلال. ولتبقى المرأة متألقة، صبية، نضرة، يفترض أن تتبع نصائح طبيعية سهلة في الشكل ورائعة في النتيجة.

امرأة؟

هنيئاً لكِ.

كبرتِ؟

هذه هي الحياة.

تخشين من التجاعيد؟

مهلك، فثمة نصائح قد تؤخر عوامل الشيخوخة فتبدين أصغر سناً وبتجاعيد أقل.

تحسدين النساء اللواتي يبدينّ أصغر من عمرهنّ؟

آن الأوان أن تعرفي أسرارهنّ.

نقدم لكِ نصائح وأسرار قد تُشكل فارقاً في حياتك:

1- نامي جيداً، فالنوم يحفظ الذهن وصحّة الجسم، ولا يُكبد أي أموال إضافية على الإطلاق. استغرقي

في النوم ثماني ساعات على الأقل يومياً، وثقي بأنّك ستبدين يوماً ما، خلال خمس سنوات من اعتنائك بمراحل النوم، أصغر بعشرة أعوام من عمرك الحقيقي.

2- لا تنامي أبداً ووجهك يضغط على الوسادة، لأنّ هذا سيؤدي في حال تكرر إلى بروز خطوط النوم على وجهك، وهذه الخطوط قد تتحول إلى تجاعيد. تخلصي إذن الآن من هذه العادة.

3- استخدمي الأمصال المضادة للتجاعيد، وتأكدي أنّ مواصلة استخدام كريمات مكافحة الشيخوخة سيحد من تسارع تكون تلك الخطوط ويجعل وجهك مشرقاً.

4- اغسلي وجهكِ يومياً بصابون ناعم لطيف، واستخدمي المنظف الخاص، ولا تنسي وضع المرطب.

5- استخدمي مرطباً ذات نوعيةجيدة وتذكري دائماً أنّ ما هو جيد ليس ضرورياً أن يكون باهظ الثمن بل أن يُناسب بشرتُكِ.

6- استخدمي مطهراً جيداً للوجه بدل استخدام الصابون الذي قد يؤدي إلى جفاف بشرتُكِ ما يؤدي إلى بروز التجاعيد، وامسحي وجهكِ بمساحيق تطهير ناعمة خلال النهار وقبيل الخلود إلى النوم.

7- أكثري من شرب المياه، وتذكري أنّ المياه هي هبة من السماء تبقينا على قيد الحياة وتمنحنا نوعية حياة أفضل. وفي هذا الإطار يوصي الأطباء بشرب ثمانية أكواب في اليوم الواحد، وإذا رفعنا العدد إلى عشرة أو اثني عشر كوباً نكون قد أسهمنا في تحقيق فارق هائل لجهة التمتع ببشرة نضرة تجعلنا نبدو أصغر سناً.

8- اشربي كوباً واحداً من الحليب على الأقل يومياً، للاستفادة من خصائصه الترطيبية التي تحد من جفاف البشرة ومن سواد الجلد. الحليب إذن رائع كونه يحتوي على البروتينات الأساسية والأحماض الأمينية وفيتامين (أ) الذي يُغذي الجلد.

9- انتبهي إلى الهالات السوداء وانتفاخات ما تحت العينين، والتي قد يتسبب بهما عدم قدرتك على النوم بسبب القلق من اجتماع قد تعقدينه في اليوم التالي مع رئيس الشركة أو الخوف من خسارة علاقة عاطفية. وهذه الهالات والانتفاخات ستجعلك تبدين أكبر سناً.

10- اتبعي نظاماً غذائياً صحّياً ومتوازناً. ننصحك بهذا وكلّنا ثقة بأنّ أحد أكثر الأمور صعوبة هو تغيير العادات الغذائية.

11- تناولي الكالسيوم دائماً، وتذكري هنا أيضاً أنّه كلما كان معدل الكالسيوم في الجسم جيداً بدا الجلد أقل شيخوخة وتدنت إمكانية إصابته بسرطان الجلد. الكالسيوم في اختصار هو أداة رائعة من أجل تجديد شباب الجلد.

12- تناولي الفيتامينات والمكملات الغذائية يومياً، خصوصاً فيتامين (إي) و(سي) وأقراص مضادات الأكسدة ما يسهم في خلق جلد صحّي أكثر وأكثر شباباً.

13- تناولي الشاي الأخضر، لأنّه قادر على مكافحة شيخوخة الجلد ويقلل خطر الإصابة بالـ"الزهايمر" ويساعد في بناء كثافة العظام ودرء أمراض العيون، وكلّها حالات تزيد مع التقدم في العمر.

14- تجنبي النظر إلى أسفل وأنتِ تحدقين في شاشة جهاز الحاسوب. وضعي عوض هذا شاشة تصل إلى مستوى العين أو قومي بخفض كرسي مكتبك الخاص وحافظي على كتفيك منتصبين.

15- مارسي الرياضة، وعند قيامك بهذا تكونين كمن يطلق النار بدقة بالغة على عوامل الشيخوخة. وقد دلت الدراسات أنّ البشر الذين يعيشون حياة عادية مستقرة قد يبدون أكبر من البشر النشطين. وهناك إثباتات أنّ ممارسة ثلاثين دقيقة من التمارين المعتدلة يومياً يمكن أن تقطع شوطاً طويلاً في اتجاه الحد من تسلل عوامل الشيخوخة.

16- إذا بدت الصالة الرياضية مملة أخرجي إلى الهواء الطلق، أركضي في ساحة عامة، هرولي على الكورنيش البحري، اسبحي، اركبي الدراجة الهوائية، واحرصي أن يمتص جسمك أشعة الشمس الصباحية وهذا ما يُحسن مزاجك ويسمح بانسياب أوكسيجين أنقى إلى رئتيك ما يمنحك شباباً أطول.

17- لا تشدي بأسناك على شفتيك ولا تعبسي بجبينك، وانتبهي من أن تستديري بعينيكَ كمن يعاني حولا. لا تتجاهلي هذه النصائح إذا كنتِ قد قررت الوقوف في وجه عوامل بروز الشيخوخة.

18- استعملي كريمات الوقاية من الشمس، لأنّها تحمي من السرطان، ومن حروق الشمس، وتساعد في إيقاف تلك التجاعيد المروعة التي بدأت تتسلل إليكِ. وتذكري دائماً أنّ الشمس القوية والتعرض المستمر إلى الأشعة ما فوق البنفسجية يتسبب بفقدان مرونة الجلد.

19- انتبهي إلى أسنانك لأنّها قادرة إذا أصيبت بأمراض أن تُسبب بتسمم الجسم. أسنانُك بوابة عبورك إلى كلّ الآخرين فإذا كانت جيدة، ناصعة، بيضاء، مشعة، عكست حالتك الصحّية وبدوتِ شابة مشرقة أما إذا كنتِ تستخدمين الكريمات الباهظة وكانت أسنانك مريضة ستبدين بصحّة سيئة.

20- تأملي، مارسي اليوغا، فالتأمل أحد أهم سبل مكافحة الشيخوخة وهو يمنحك السلام العقلي والجسم السليم.

21- تناولي الفاكهة والخضار ويمكنك استهلاك ثماني حصص منها يومياً، تناولي اثنين إثر كلّ وجبة طعام واثنين أخيرين كوجبة خفيفة. وتذكري دائماً أنّ الفاكهة والخضار أشبه بمناجم ذهب مليئة بالمركبات والمواد المضادة للأكسدة.

22- احرصي على تقشير بشرتك باستمرار، لأنّها الوسيلة الأهم لتجديد البشرة وإزالة الجلد الميت، وتنشيط المسام وإتاحة الفرصة للبشرة، لتتقبل عملية الترطيب في شكل أكبر ما يُحسن مظهرها. وليكن تقشير البشرة مرة واحدة، واحدة فقط، في الأسبوع لا أكثر خصوصاً في فصل الشتاء، كي لا تأتي النتيجة عكسية وتفقد البشرة نضارتها.

23- دللي نفسك، استرخي، حاولي أن تنسي قليلاً هموم العائلة والأولاد والعمل، واقصدي منتجعاً صحّياً مرة أو اثنتين في الأسبوع ودعيهم يهتمون بك. وتأكدي أنّ تدليل النفس سيرتد توهجاً في الداخل ينعكس على الخارج.

24- كوني إيجابية وانظري إلى الأمور بتفاؤل وهذا سيُترجم نضارة على محياك. جربي هذا وسترين فعالية ما نحكي عنه.

لم ننته بعد. ثمة أمور أخرى ستفيدك حتماً في مواجهة تسلل الشيخوخة، بينها ضرورة تجنب الانفعالات العاطفية والاضطرابات النفسية الشديدة، والحفاظ على السلام الداخلي والابتعاد عن مواقع التلوث، والإقلاع عن التدخين، وعدم الإفراط في استخدام مساحيق التجميل.

لم ننته أيضاً بعد، فالكزبرة الخضراء قد تصلح هي أيضاً في مواجهة تسلل ملامح الشيخوخة، حيث إنها تساعد على الاسترخاء والنوم، وهذا يؤثر بدوره في نضارة الوجه. الزنجبيل أحد أهم الأعشاب الطبيعية التي تكافح أيضاً الشيخوخة وتؤخر ظهور التجاعيد المبكرة. الكركم عشبة رائعة أيضاً في هذا السبيل ومثلها القرفة اللتين تؤخران ظهور علامات الشيخوخة.

وماذا بعد؟

تناولوا الفيتامينات لا سيّما منها (أي) و(سي) و(أ) التي تُبطئ عوامل الشيخوخة وهذه الفيتامينات لمن يهمها (ويهمه) الأمر موجودة في الجريب فروت والجزر والمشمش والبروكولي والطماطم والليمون والذرة والمكسرات والبطاطا. تناولوا من هذه الأطعمة وقللوا من تناول اللحوم.

امرأة؟

نتمنى لك الإشراقة الدائمة كلّ العمر.

تتمنين الصبا الدائم كلّ العمر؟

فلنقرن التمني بالفعل في مواجهة عوامل الشيخوخة وتأخير بصماتها إلى اللامنظور.