حيل تجعلك تبدين أصغر سناً

◄الجمال ينعكس من داخل الجسم. وللجلد الذي يحتل مساحة كبيرة في جسم الإنسان حصّة مهمّة، حيث يجب أن يبقى صحّياً ورطباً ليصبح مظهره صافياً وناعماً ومشعاً. وهذا الأخير يشير إلى عافية الجسم أيضاً. في الموضوع الآتي، ستتعرّفين على بعض الأسرار الصغيرة لكن المهمّة، التي يقولها أطباء الجلد لزبائنهم المفضّلين والتي سوف تجعلك تبدين أصغر سناً وتشعرين بصحّة أفضل.

- البدء بمكافحة الشيخوخة على الفور:

كان الاعتقاد السائد في الماضي أنّ استخدام بعض العلاجات التي تخفي التجاعيد يجب أّلا يبدأ في سن مبكرة؛ لكن هذا الاعتقاد بات خاطئاً اليوم، لأنّك إذا بدأت بكمّيات صغيرة من البوتوكس أو التعبئة (فيلر) في فترة مبكرة من الثلاثينيات من عمرك، عندما تبدأ التجاعيد بالتشكّل، فذلك سيعمل على تقييد حركة العضلات التي تُشكّل التجاعيد. ومن المحتمل أنّها لن تتطوّر أعمق من ذلك.

وهذه العلاجات ستكون فعّالة في مرحلة الأربعينيات؛ لكنّك سوف تحتاجين جرعات أعلى إلى حدٍّ ما كون الضرر سيكون أكبر. وفي حين تخاف بعض الفتيات من البدء باستخدام هذه التقنيات في سن مبكرة، فإنّ ذلك سيكون إيجابياً بالنسبة إليهنّ، حيث لن يحتجن إلى اللجوء إليها بوتيرة متكررة، وسوف يكون الأمر أقل كلفة ويبدو أكثر طبيعية.

- ضعي جدولاً للعناية ببشرتك:

البشرة الجيّدة والمتألقة تحتاج إلى جدول عناية. يُسأل الطبيب دائماً عن أفضل المنتجات؛ لكن من الضروري التذكير بأنّ تطبيق المستحضرات في الوقت النماسب لا يقل أهمية عن اختيار الملائم منها.

وتقضي القاعدة بـ: النهار للحماية، والليل للإصلاح، حيث يستخدم مصل مضاد للأكسدة في الصباح لتحييد الجذور الحرّة، وهي الجزيئات الضارة، التي تتشكّل عندما تتعرّضين للأشعة مافوق البنفسجية والتلوث، والتي تسهم في انهيار الكولاجين والإيلاستين، ما يؤدي إلى ظهور التجاعيد والبقع الداكنة.

والليل، يعدّ الفترة الأنسب لتطبيق مرطب أو مصل يحتوي على الببتيدات أو الريتينول لتحفيز الكولاجين، الذي يقلل من التجاعيد الموجودة، والبقع، ويمنع الجديدة من التشكّل.

- حذار حروق الشمس:

مع بداية كلّ صيف يبدأ أطباء الجلد بالتحذير من مضار التعرض للشمس، والحروق وما يمكن أن تسببه من أضرار للبشرة قد تصل إلى حدّ الإصابة بسرطان الجلد القاتل؛ لكن ما لا يعرفه البعض أنّ السورالين، وهو مركب عضوي موجود في الليمون واللايم، يجعل الجلد فائق الحساسية للأشعة مافوق البنفسجية، مما يتسبب بحدوث حرق كيميائي يُسمّى التهاب الجلد الدهني، يمكن علاجه بوساطة مرطب يحتوي على الصبار أو الصويا، وسيختفي تلقائياً.

- البشرة الصحّية ترتبط بالعظام القوية:

الذهاب إلى طبيب الأسنان مرّتين في السنة لإجراء كشف ضرورة لصحّة الفم؛ لكن ما لا تعرفينه أنّها ضرورة أيضاً للبشرة، إذ يؤكد اطباء الجلد على مدى أهمية كثافة العظام وصحّة الأسنان على الوجه. فمن دون إطار قوي، تبدو البشرة أكثر تراخياً والتجاعيد أكثر بروزاً مما كانت عليه. وحين تبدأ العظام فوق وأسفل أسنانك بالضمور، يعني أنّك سوف تخسرين بعضاً من عظام وجنتيك. وسوف تتراجع أسنانك أيضاً، مما يجعل الأنف والذقن بارزين بشكل منفر.

إذا عمدت إلى تقويم أسنانك، فمن المفيد ارتداء "قالب حماية الأسنان" ليلاً لمنع أسنانك من تغيير اصطفافها. ولا تنسي أن تزوّدي جسمك بما يحتاجه من فيتامين (D) والكالسيوم.

- بشرتك ستلاحظ أي تغيير:

جاءت إحدى النساء إلى عيادة طبيب الجلد، تشتكي من ظهور بثور حمراء على الوجه. وبعد الفحص تبيّن أنّها تعاني من مرض "الوردية"، وهذا المرض قد تتسبب به عوامل عديدة، مثل: تناول القهوة والحليب والجبن والشوكولاتة والتوابل.

يمكن وصف المضادات الحيوية لعلاج الحالة؛ ولكن بدلاً من ذلك، يسأل الطبيب: "لِمَ لا يتم تغيير النظام الغذائي؟"، والانتظار لمشاهدة النتائج. ومن خلال التوقف عن تناول القهوة، اختفى الالتهاب في غضون أسبوع.

إذا كنت تواجهين مشكلة جلدية معيّنة، سيساعد التفكير في أي شيء جديد قمت به، حتى لو كان يبدو صغيراً بالنسبة إليك، فقد يقوم طبيبك بربط الصلة والعثور على حلّ.

- لا تفعلي ما كنت تفعلينه دائماً:

أخبرت إحدى الصديقات طبيبها بأنّها تنام بالماكياج، وأنّها كانت تفعل ذلك لعقود من دون حدوث أيّة مشاكل؛ ولكن الآن، وهي في منتصف الأربعينيات، بدأت في رؤية حب الشباب الكيسي!

جرّبت العديد من الأدوية لعلاج ذلك ولم تُشفَ. وعندما أصبحت تقوم بإزالة الماكياج عن وجهها قبل النوم، اختفت البثور.

لابدّ أن تعلمي بأنّ ما يلائم بشرتك في سن معيّنة، قد لا يكون مناسباً لها أو يضرّها بعد ستة أشهر أو أكثر.

العناية الجيّدة بالبشرة تعني التوافق مع احتياجات بشرتك. لذلك لا ترددي بتغيير الروتين الذي اعتدت عليه، إنْ لم يعد مفيداً لبشرتك.

- قولي "لا" للمرايا المكبّرة:

المرايا المكبّرة تفضح عيوب البشرة. ويقول أحد الأطباء بأنّه يجب ألّا ينظر أحد عبرها عن كثب باستثناء أطباء الأمراض الجلدية، لأنّ هذه وظيفتهم. فالعين غير المدربة، على رؤية البشرة بهذا الوضوح تشجع على العبث بها. كما أنّ هذا الأمر يُضعف الثقة بالنفس، من خلال مشاهدة جميع عيوب بشرتك. لذا ينصحك الأطباء بانتقاء مرآة تُكبّر إلى حدٍّ مقبول وليس إلى حدٍّ مبالغ به.

- التوقف عن العبث بالبشرة:

غالبية الذين يعانون من مشكلة حبّ الشباب يلمسون أو "يعصرون" البثور. ولا يقدر كثيرون على السيطرة على الأمر، وفي بعض الأحيان، لا يدركون أنّهم يفعلون ذلك. لذا عليك تركيز الطاقة بقوّة على شيء آخر. فقد اكتشف بعض الأطباء أنّ ارتداء عصابة مطاطية على المعصم وشدّها وتركها تلسع، عند الشعور بدافع للمس البثور، سيحول دون لمسها والعبث بها.

وإذا كنت تريدين شيئاً أقل دراماتيكية، جرّبي الضغط على كرة التوتر، أو حتى مجرد الخروج للمشي قليلاً أو التجوال داخل المكتب أو المنزل.

- العلاقة الحميمة لتنقية البشرة:

تشير الدراسات الحديثة أنّ مزاولة العلاقة الحميمة تحمي من عدد كبير من الأمراض، كما أنّها تُحسّن النفسية، ما ينعكس إيجاباً على الصحّة الجلدية. فممارسة العلاقة الحميمة تطلق الهرمونات المضادة للالتهابات والأندورفين الذي يساعد على مكافحة الإجهاد والشيخوخة وتعزيز المناعة.

وعندما تكون النساء أكثر نشاطاً جنسياً، ترتفع مستويات هرمون الإستروجين، مما يُحسّن نوعية البشرة بشكل عام عن طريق زيادة الرطوبة، ويُعزّز إنتاج الكولاجين.

- لا تقشري البثور الحمراء الصغيرة:

البثور الصغيرة المحمرة (مظهر جلد الدجاجة) على الذراعين، تعتبر فائض كيراتين، وهو البروتين الرئيسي الذي يُشكّل الشعر، والأظافر، والطبقة الخارجية للجلد. عندما يغلق الكيراتين بصيلات الشعر، تنجم البثور، والتي يظنّها الناس عادة جلداً خشناً يمكن أن يتم تقشيره؛ لكن الاحتكاك به يجعل مظهره أسوأ بكثير.

علاج هذه البثور يكمن في تطبيق كريم (ستيرويد) دون وصفة طبية حتى يهدأ الاحمرار، ومن ثمّ كريم مرطب يحتوي على حمض الجليكوليك، والذي يعمل على تذويب الكيراتين الزائد الذي يسدّ المسام الجلدية، وهذه الطريقة صحّية، تُنقّي، ولا تُهيّج بشرتك.►