

8 أسرار عن الشباب الدائم



على رغم الأسباب المعروفة للتجاعيد والجلد الباهت، سواء بسبب العامل الوراثي أو الشمس أو التقدم في العمر، فإن خبراء العناية يقدمون لك هذه النصائح لتحفظي بنضارة وشباب الجلد، ما يعكس هالة مشرقة وندية.

1- تناولي مضادات الأكسدة المتوافرة في الخضراوات والفاكهة، لأنّها تحتوي على الفيتامينات، وأهمها لتحقيق النضارة هو الفيتامين "سي" وتجدينه في الكيوي والتفاح واليوسفي والملفوف الأحمر.

2- خصصي في غذائك اليومي حصة للأحماض الدهنية، وبخاصة أوميغا / 3، لأنّها تغذي البشرة، وتجدينها في السمك والجوز واللوز والزيوت، وبخاصة زيت الأركان وزيت الجوز.

3- اشربي أنواع الشاي الأخضر أو الأبيض، لأنّها تحتوي على مواد مضادة للشيخوخة، ولا تترددي في تناولها بشكل يومي.

4- التديك اليومي للبشرة ينشط الحركة الدموية، ويجعل الجلد في حالة دائمة من الشباب. استخدمي زيت الزيتون أو اللوز أو الأركان، وأبعدي عنك شبح الشحوب والجفاف.

5- استخدمي الأقنعة الطبيعية، ولا داعي لهدر الأموال على الكريمات الثمينة. يمكنك وضع أقنعة تصنعها في المنزل، مثل قناع الطين أو بيض البيض أو الموز.

6- أكثر من شرب الماء بمعدل لتر ونصف اللتر في اليوم، فالماء يطرد السموم ويرطب البشرة، والترطيب أمر أساسي لمحاربة الشيخوخة.

7- التمارين الخاصة بعضلات الوجه تمنحك بشرة متماسكة ومشدودة. قومي بحركات مختلفة، وبالغبي في فتح الفم مرات متكررة، وكذلك في افتعال ابتسامة واسعة ثم تقليصها إلى أدنى حد.

8- ابتعدى عن التدخين والشمس، ومارسى الرياضة، فكلما ازداد تدفق الدم فى القلب أمدّ الأوعية الصغيرة بالأوكسجين ومنحك النضارة والتورد والشباب.►