وصفات طبيعية لمحاربة الشيخوخة

◄من أكثر الأشياء التي تزيد من شيخوخة البشرة ضعف الدورة الدموية، وانخفاض إنتاج الكولاجين في البشرة، ومعظم هذه الأمور تأتي من التقدم في العمر، وكثرة التعرض لأشعة الشمس، والتي تعتبر المسبب الأساسي لشيخوخة الجلد.

فما هي أهم العلامات التي تزيد من شيخوخة بشرتك؟ تعرفي عليها للقيام بالعلاج الفعّال من خلال السطور التالية:

1- تجاعيد العين: مع التقدم في العمر، يقل إنتاج الكولاجين في البشرة، ومن أوائل الأماكن التي تتأثر بذلك العينان، فجلد هذه المنطقة رقيق جدّاً، لذا تظهر عليه علامات الشيخوخة مبكراً، وللتقليل من هذه الظاهرة، كلّ ما عليك فعله هو تدليك منطقة حول العين بفيتامين (E) لبضع دقائق، كما يمكنك وضع هلام الألوفيرا حول عينيك قبل الذهاب إلى النوم.

2- تجاعيد الوجه والعنق: قد تظهر التجاعيد على بشرتك مبكراً نتيجة عوامل وراثية، أو كثرة التعرض لأشعة الشمس، وكلّ ما عليك فعله هو تدليك بشرتك يومياً بزيت الزيتون أو زيت جوز الهند الدافئ لتقليل التجاعيد من خلال الترطيب المستمر لبشرتك، كما يمكنك أيضاً تطبيق قناع الموز المهروس على بشرتك لمدة نصف ساعة على الأقل، ثم اغسلي بشرتك بالماء الفاتر.

3- التخلص من الجلد الجاف: مع التقدم في العمر لا تنتج البشرة الزيوت الطبيعية التي تحتاجها بالقدر الكافي، مما يؤدي إلى جفاف البشرة، لذا احرصي على ترطيب بشرتك باستمرار مع التدليك بزيت الزيتون قبل الاستحمام، ثم قومي بأخذ حمام دافئ، ولا تنسي الترطيب مرة أخرى بعد الاستحمام بالمرطب المناسب.

4- للتخلص من ترهلات الجلد: نتيجة زيادة الوزن المفاجئ، أو نقص الوزن المفاجئ، أو الحمل والإرضاع، أو استخدام منتجات العناية بالبشرة غير المناسبة لنوع بشرتك، قد تحدث بعض ترهلات البشرة المزعجة، وللتخلص من هذه المشكلة، قومي بعمل قناع البيض، فهو من أفضل العلاجات التي تساعدك في التخلص من هذه الترهلات المزعجة، كلّ ما عليك فعله هو مزج ملعقة كبيرة من الزبادي مع بياض بيضة، وضعي المزيج على أماكن الترهلات من ثلث إلى نصف ساعة، ثم اشطفي بشرتك بالماء الفاتر، وكرري ذلك مرتين أسبوعياً على الأقل.►