

مبارزه با علائم پیری بدون نیاز به اعمال جراحی



پیری یکی از پدیده‌هایی است که افراد در عین حال که با آغوش باز به استقبال آن می‌روند، به مبارزه با آن برمی‌خیزند. اگرچه ممکن است به خود و به آنچه هستید، بسیار اعتماد داشته باشید، اما، مراقبت از بدن در برابر تغییرات بسیار سخت است. به ویژه زمانی که دیگر خط‌ها و چین و چروکها روی صورت شما ظاهر شده‌اند.

پیری یکی از پدیده‌های است که افراد در عین حال که با آغوش باز به استقبال آن می‌روند، به مبارزه با آن برمی‌خیزند. اگرچه ممکن است به خود و به آنچه هستید، بسیار اعتماد داشته باشید، اما، مراقبت از بدن در برابر تغییرات بسیار سخت است. به ویژه زمانی که دیگر خط‌ها و چین و چروکها روی صورت شما ظاهر شده‌اند.

به گزارش جام جم آنلاین، اگر برای مبارزه با علائم پیری آماده هستید، اما به اعمال جراحی علاقه‌ای ندارید، نکته‌هایی را به شما معرفی می‌کنیم تا این فرایند را کندتر کنید یا حتی برخی از علائم را از بین ببرید.

وقتی نوبت به رعایت یک برنامه مراقبت از پوست می‌رسد، زمان آن نیست که بتوان مراحل را حذف کرد. از طرفی، نباید محصولاتی را استفاده کرد که نتوانند در شفاف سازی و حفظ لطافت پوست مؤثر واقع شوند و نگرانی‌های شما را برطرف کنند. وقتی پیری فرامی‌رسد، از دست دادن رطوبت و انعطاف‌پذیری پوست کاملاً عادی است. انتخاب محصولاتی که این نگرانی‌ها را برطرف کنند و استفاده از عناصری که بتوانند این نقایص را جبران کنند، شما را به نتایج واقعی می‌رسانند.

به بدن آب کافی برسانید

درست همانگونه که از بیرون به پوست غذا می‌دهید، باید از درون هم به آن غذا داد. از داشتن آب کافی در بدن اطمینان حاصل کنید. نوشیدن آب در طول روز پوست را نرم و صاف نگه می‌دارد. این کار در ماههای دراز و سرد زمستان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

سیگار را ترک کنید

اگر یک فرد سیگاری هستید، وقت آنست که جداً به فکر ترک آن باشید. سیگار کشیدن نه تنها برای سلامتی مضر است، بلکه برای پوست هم آسیب‌زا است. هابری باور نکردنی به همراه دارد. مطالعات نشان داده است که مصرف دخانیات پیدایش چین و چروک روی پوست اطراف چشمها و دهان را تسریع می‌کند و شما پیرتر از آنچه هستید، به نظر می‌رسید.

میوه و سبزیجات را فراموش نکنید

همه این جمله مشهور را شنیده‌ایم که «شما همان چیزی هستید که می‌خورید»؛ و این کاملاً حقیقت دارد. حتماً باید مقدار سالمی از میوه و سبزیجات رنگارنگ و سرشار از ویتامین را در طول روز مصرف کرد. مصرف این مواد نه تنها برای بدن مفید است، بلکه آنتی‌اکسیدان لازم برای جنگیدن با رادیکالهای آزاد را در اختیار بدن قرار می‌دهد. رادیکالهای آزاد علائم قابل رؤیت پیری را به وجود می‌آورند.

نیازی نیست به اعمال جراحی متوسل شوید

تنها به این دلیل که می‌خواهید روند پیری را کند کنید، و یا علائم پیری را برطرف کنید، به این معنی نیست که نیازمند اقدامات و جراحی‌های جدی هستید. در عوض، با دنبال کردن این نکات، بعد از مدتی تغییرات را در خود مشاهده خواهید کرد.