

5 راهکار طبیعی برای کاهش سرعت پیری

پیرشدن یک فرآیند طبیعی است که نمی‌تواند رخ دادن آن را متوقف کرد؛ فرآیندی که موجب می‌شود پوست رطوبت خود را از دست داده و آسیب پذیر شود؛ اما بکارگیری چند راه طبیعی می‌تواند کمک موثری به کاهش سرعت فرآیند پیری و جوان ماندن کند.



پیرشدن یک فرآیند طبیعی است که نمی‌تواند رخ دادن آن را متوقف کرد؛ فرآیندی که موجب می‌شود پوست رطوبت خود را از دست داده و آسیب پذیر شود؛ اما بکارگیری چند راه طبیعی می‌تواند کمک موثری به کاهش سرعت فرآیند پیری و جوان ماندن کند. به گزارش خبرگزاری مهر، پیری در انسان اشاره به فرآیند چند بعدی تغییر فیزیکی، روان‌شناسی و اجتماعی دارد. برخی از ابعاد پیری طی زمان رشد می‌کند و برخی از آن کاهش می‌یابد. در این فرآیند ممکن است زمان عکس‌العمل انسان کاهش یابد اما حکمت‌وی نسبت به رویدادها افزایش می‌یابد.

پیری ممکن است جدا از بعد فیزیکی و ظاهری ابعاد مطلوبی هم داشته باشد بنابراین توجه به توصیه‌هایی که در راستای جوان ماندن و کند شدن روند پیری ظاهری ارائه می‌شود باید مورد توجه قرار گیرد.

نوشیدن آب فراوان

بدن انسان از 60 درصد آب تشکیل شده است؛ اما امورات روزمره این منبع ارزشمند را خالی می‌کند، در نتیجه نیاز به پر کردن آن وجود دارد. نوشیدن دست‌کم 8 لیوان آب در روز مسئله‌ای است که مورد توصیه بسیاری از پزشکان قرار گرفته است. وجود آب کافی در بدن اندامهای داخلی را مرطوب نگاه داشته و عملکرد آنها را در شرایط خوب حفظ می‌کند. علاوه بر این آب می‌تواند به کارکرد راحت سیستم هاضمه کمک کند و ناهنجاریهای شکمی را متوقف کند. همچنین نوشیدن آب کافی در داشتن ظاهر انعطاف‌پذیر، شفاف و مرطوب پوست موثر است.

استرس زندگی خود را کاهش دهید

هر فرد در زندگی خود دچار استرس می‌شود، اما باید یاد گرفت که این استرس را چگونه مدیریت کرد، این مدیریت به معنای یافتن راهی برای بهتر زندگی کردن خواهد بود.

تحقیقات نشان می‌دهد که استرس ذهنی فرآیند پیری را سرعت می‌بخشد. وقتی که در زندگی خود تنش یا استرس دارید، به تبع تعادل طبیعی بدن را از دست خواهید داد که این امر به نوبه خود موجب آسیب به ترشح هورمونهای بدن، ترمیم سلولی و تولید کلاژن می‌شود.

در چنین مواقعی می‌توانید توجه خود را به کارهای دیگری چون ورزش کردن معطوف کنید تا میزان استرس شما کاهش یابد. انجام یوگا، تنفس عمیق و تمرکز ذهنی می‌تواند استرس را کاسته، اکسیژن و جریان خود را افزایش داده و سطح انرژی بدن را ارتقاء دهد.

ماسک میوه‌ای روی صورتتان بگذارید

ماسک صورتتان را از میوه‌هایی که دوست دارید تأمین کنید؛ چرا که هر کدام از آنها تأثیر متفاوتی روی سلولهای پوست دارند. برای مثال ماسک صورت توت‌فرنگی که دارای بتا کاروتن فراوان و ویتامین A است می‌تواند به بازسازی کلاژن کمک کند. آلوئه‌ورا طبیعی یکی دیگر از بهترین راه‌حل‌های خانگی برای ضد پیری است که موجب می‌شود از شر خطوط چهره و چروکها رها شده و روند پیری را به طور طبیعی درمان کنید. این محصول مراقبت از پوست کاملاً طبیعی، نرم و درمان‌کننده است که می‌توان آن را با سایر درمانها نیز ترکیب کرد.

مرتب ورزش کنید

ورزش یک گام جدایی‌ناپذیر در تمام رژیمهای مراقبت از پوست است. همزمان با افزایش سن، بهبود سلامت جسمانی به حفظ انسان در مقابل مشکلات قلبی کمک کرده و موجب می‌شود که جوان‌تر بمانید و احساس جوانی کنید، در این راستا ورزش جسمانی به حفظ نیروی عضلانی و انعطاف‌پذیری آن کمک می‌کند.

ورزش جریان خون را در تمام بدن ارتقا می‌دهد که این امر به سلامت مغز کمک می‌کند. یک راه متعارف برای انجام ورزش مورد نیاز پیاده روی است. پیاده روی یک فعالیت عالی قلبی‌عروقی است که در طولانی شدن عمر نیز موثر است.

دنبال کردن یک رژیم سالم

برای کند کردن روند پیری باید یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید که اکثر آن را میوه‌ها و سبزیها تشکیل دهند. از گوشت به ترتیب قرمز تا سفید دور بمانید. به این معنا که پرهیز از گوشت قرمز نسبت به غذاهای دریایی دارای اولویت است. با نان سفید خداحافظی کنید و به محصولات روی آورید که از غلات کامل تهیه شده‌اند.

میوه‌ها و سبزیها آنتی‌اکسیدانهای حیاتی برای بدن فراهم می‌کند که می‌تواند با رادیکالهای آزاد که خود عامل بیماریهای مرتبط با سن است مبارزه کند.

خوردن غذای سالم به ظاهر و احساس درونی بهتر کمک می‌کند و انرژی بسیاری برای انجام کارهایی که دوست دارید برایتان باقی می‌گذارد.