

9 عادات يومية تهددك بالشيخوخة المبكرة



الخميس 24 يونيو 2021 01:22 م

9 عادات يجب عليك التخلص منها لتبدو أصغر سنًا بدون أي جراحات تجميلية

1- الأنظمة الغذائية قليلة الدسم:

لمنع التجاعيد، من الضروري تناول أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تساعد في الحفاظ على نضارة البشرة ونعومتها، والنظام الغذائي قليل الدسم يحرماننا من هذا المكون، ما يتسبب في شيخوخة الجلد المبكرة

2- الشرب من خلال الشفاطة:

عند احتساء المشروبات من خلال شفاط، يجب أن تضم شفطيك ما قد يتسبب في تكون خطوط وتجاعيد حول فمك، الأمر نفسه ينطبق على التدخين، حاول أن تشرب مباشرة من الكأس، وإذا كنت مدخنًا فابدل قصارى جهدك للإقلاع عن التدخين، ففوائد الإقلاع عنه هائلة

3- النوم على جانبك:

النوم على جانبك، مع ضغط وجهك على الوسادة، يسبب ويزيد التجاعيد على الخدين والذقن، يقول الخبراء: إن النوم بشكل مسطح على ظهرك هو أفضل وضع للنوم للبقاء شابًا ومنتعشًا

4- وضع الجلوس السيئ:

تؤدي الوضعية السيئة إلى انحراف العمود الفقري، وتصبح العضلات والعظام متوترة بشكل غير طبيعي، وتؤدي هذه الأضرار إلى الشعور بالألم والإرهاق، ويمكن أن تتسبب بحدوث تشوه دائم

5- استخدام الحماية من الشمس فقط في المصايف:

التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية هو السبب الرئيس لشيخوخة الجلد المبكرة لحماية نفسك من تأثيرات الشمس القاسية، من المهم وضع واقي الشمس حتى عندما يكون الجو غائمًا؛ لأن السحب تحجب ما لا يزيد على 20٪ من الأشعة فوق البنفسجية

6- الإفراط في استخدام نظام التدفئة:

الاستخدام المفرط للتدفئة الاصطناعية يجعل الهواء الداخلي شديد الجفاف، فتصبح بشرتك وشعرك جافين وتحصل على مزيد من التجاعيد

7- كثرة مشاهدة التلفاز:

وجدت إحدى الدراسات أنه مقابل كل ساعة تقضيها في مشاهدة التلفزيون، ينخفض متوسط العمر المتوقع بمقدار 22 دقيقة، ويوصي الخبراء بأنك سواء كنت جالسًا على الأريكة أو على مكتبك، يجب عليك المشي كل نصف ساعة

8- قلة النوم:

يحتاج البالغون إلى 7 ساعات على الأقل من النوم كل ليلة، ويوصي الخبراء بالذهاب إلى الفراش مبكرًا إذا شعرت بنقص الطاقة أو البطء العقلي أو زيادة الوزن

9- الإجهاد بسبب سوء التنظيم:

أظهرت العديد من الدراسات أن الإجهاد المزمن يتسبب في أضرار جسيمة للخلايا، ما قد يؤدي إلى تسريع عملية الشيخوخة لا تتعثر، وحاول إنجاز كل شيء في الوقت المحدد

