

روش های جوان ماندن برای خانم ها

بسیاری از خانم ها همیشه به دنبال راه هایی برای جوان ماندن و جلوگیری از پیری زودرس هستند. با رعایت این نکات می توانید زیبا و جوان بمانید.

به گزارش سایت خبری پرسون، هر گاه ما به آینه نگاه می کنیم، نشانه هایی از پیری را در خود مشاهده می کنیم. این خود می تواند ما را از نگاه کردن به آینه ها پشیمان و ناامید کند. البته ما سعی می کنیم با پیروی از یکسری اصول عمرمان را طولانی کنیم اما در این بین جوان نگه داشتن خودمان شاید یکی از معضلاتی باشد که با آن دست به گریبان هستیم.

با این حال به دلایل نامعلوم، گاهی سیستم بدن دچار اختلال می شود، سطح هورمون ها کاهش می یابد و فرد شروع به پیر شدن زودرس می کند. خبر خوب این است که روش های موثری برای بازگرداندن تعادل هورمون ها وجود دارد.

در این قسمت مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است را ارائه کرده ایم. اطلاعات موجود در آن ها کمک می کند که پوستی درخشان داشته باشید و ناخن ها و موهای شما بسیار زیبا شوند.

پوست خوب و درخشان

۱- استروژن

استروژن باعث می شود که سلول های فیبروبلاست، کلاژن و الاستین تولید کنند. هنگامی که سطح این هورمون کاهش می یابد، چین و چروک ها ظاهر می شوند، فرم صورت ناهموار می شود و سینه ها شل خواهند شد. با این حال فقط پوست نیست که تحت تاثیر قرار می گیرد؛ هر چه سطح استروژن کم تر باشد، بدن سریع تر پیر می شود.

چطور سطح استروژن را افزایش بدهیم؟

غذا: توفو بر پایه سویا، شیر سویا، برنج قهوه ای، بذر کتان، سبزیجات تازه و میوه ها. دانشمندان معتقدند که محصولات گوشتی مانع تولید استروژن می شوند. به همین دلیل بهتر است مصرف پروتئین حیوانی را کاهش دهید.

لوازم آرایشی: به خصوص کرم هایی که حاوی فیتواستروژن هستند. به عنوان مثال، سرم ها و کرم های دارای ریشه شیرین بیان با پیری مبارزه می کنند زیرا حاوی لیکوریتین هستند. یک آنتی اکسیدان که تولید کلاژن را تحریک می کند.

افزودنی های مواد غذایی: فیتواستروژن ها به عنوان مکمل های غذایی به شکل شبدر قرمز، پونه کوهی یا سمیسیفوگا فروخته می شوند. اگرچه آن ها دارو های هورمونی نیستند اما قبل از مصرف باید با پزشک مشورت کنید.

۲- هورمون رشد (سوماتوتروپین)

افراد با افزایش سن دچار کاهش هورمون رشد می شوند. زمانی که میزان این هورمون کاهش می یابد، ماهیچه ها نیز تحلیل می روند و این در حالی است که چربی ها و چین و چروک ها به مرور ظاهر می شوند.

همچنین روحیه وضعیت بدی پیدا می کند و استقامت کاهش می یابد. افراد مشهور هالیوودی تحت چنین شرایطی اغلب شروع به تزریق هورمون های رشد می کنند اما این روش عوارض جانبی ناخوشایندی مانند تورم، سر درد و حتی رشد کنترل نشده استخوان ها و اندام های داخلی را در پی دارد.

چگونه سطح هورمون های رشد را به طور طبیعی افزایش دهیم؟

فعالیت بدنی: پیاده روی با سرعت ۲/۵ تا ۵/۳ مایل در ساعت، تمرینات بدنی با وزنه (هر کدام ۱۰-۱۵ بار تکرار). بهتر است تمرینات قدرتی قبل از تمرینات هوازی باشد - ابتدا با دمبل کار کنید، سپس راه بروید. البته پیاده روی بیرون بهترین گزینه است. تغییرات دما: رفتن به سونا یا دوش گرفتن با کنتراست، تولید هورمون های رشد را تحریک می کند. مکمل های ورزشی: گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) باعث بهبود خواب و افزایش سطح سوماتوتروپین می شود. پیاده روی

۳- دهیدروآپی اندروسترون(DHEA)

(DHEA) هورمونی است که دارای اثرات تسکین دهنده و ضد پیری است اما مسئله این است که بدن ما فقط تا سن ۳۰ سالگی آن را تولید می کند. پس از آن ماهیچه ها تحلیل می روند، عروق شکننده تر می شوند و پوست خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهد.

چگونه سطح آن را به طور طبیعی بالا ببریم؟

چربی های سالم را در رژیم غذایی خود بگنجانید. بدن ما DHEA را از آن ها تولید می کند. آجیل، دانه ها، ماهی های چرب و آووکادو حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع ضروری هستند. برای صبحانه محصولات پروتئینی بخورید. این محصولات به مبارزه با نوسانات خلقی و تثبیت سیستم عصبی از همان ابتدای روز کمک می کنند.

۴- ملاتونین

ملاتونین ریتم روزانه زندگی ما را تنظیم می کند. مثلاً، بدن را مطلع می کند که زمان استراحت است. تمام فرآیند های تجدید سلولی در طول خواب اتفاق می افتد و اگر اختلالی ایجاد شود، افراد به طور زودرس شروع به پیر شدن می کنند. کمبود ملاتونین منجر به ایجاد چین و چروک، ریزش مو و تشکیل لکه های پوستی می شود.

چگونه سطح ملاتونین را افزایش دهیم؟

غذا: ملاتونین در موز، گوجه فرنگی، برنج و ذرت وجود دارد. موارد منع مصرف: مشروبات الکلی، سیگار و کافئین نباید مصرف شوند. هنگام مصرف آن ها، تولید این هورمون متوقف می شود. برخی از دارو ها مانند مسدود کننده های بتا، داروهای خواب آور و ضد التهاب نیز همین تأثیر را دارند. افزودنی های مواد غذایی: ملاتونین را می توان به شکل قرص مصرف کرد و به طور آزاد در داروخانه ها فروخته می شود. برخی از متخصصان معتقدند که ما باید با مصرف مکمل ها کمبود ملاتونین را پس از ۳۵ سالگی جبران کنیم. در هر صورت، همیشه به یاد داشته باشید که ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

۵- کورتیزول

سطح بالای هورمون استرس (کورتیزول) منجر به پیری زودرس می شود. بسته به نوع پوست، اثرات منفی کورتیزول به طرق مختلف ظاهر می شود؛ از رنگ تیره صورت گرفته تا پوست خشک و لایه لایه، چین و چروک های عمیق و جوش و آکنه. این هورمون فیبرهای کلاژن را تجزیه کرده و پوست را شل می کند.

چگونه سطح کورتیزول و استرس را کاهش می دهید؟

آب کافی بنوشید: کم آبی بدن سطح این هورمون را افزایش می دهد. و یک چیز کوچک، مانند یک لیوان آب، به آرامش شما کمک می کند. مکمل های غذایی: مکمل های بر پایه ریشه گل رز سطح اضطراب و کورتیزول را کاهش می دهند. به موسیقی خوب گوش دهید: دانشمندان می گویند موسیقی درمانی سطح استرس را کاهش می دهد. مدیتیشن: مدیتیشن به معنای واقعی کلمه باعث می شود تا بدن ما بدون دارو سطح کورتیزول خود را کاهش دهد.

۶- انسولین

انسولین سطح گلوکز را در خون افزایش می دهد و هر زمان که میزان آن بیش از حد شود، علائم اولیه پیری روی پوست ظاهر می شود. سطح بالای قند منجر به ایجاد چین و چروک و همچنین افتادگی پوست می شود.

به دلیل افزایش گلوکز، فرآیند موسوم به گلیکاسیون (پیوند مولکول ها و پروتئین های قند) سریعتر از آنچه که باید صورت میگیرد و منجر به تخریب کلاژن و الاستین می شود. سپس پوست حالت الاستیک خود را از دست میدهد و شکننده و کم آب می شود.

چگونه از پوست در برابر افزایش قند خون محافظت کنیم؟

مشورت با پزشک: برای تعیین سطح قند خون خود با پزشک مشورت کنید . پس از مشورت با یک متخصص، می توانید درمان این مشکل را شروع کنید.

لوازم آرایشی: کرم ها و سرم های حاوی رتینوئید (ویتامین A و مشتقات آن) تولید کلاژن را تحریک می کنند. این محصولات آرایشی باید حاوی ویتامین C و E و عصاره چای سبز باشند زیرا همه این موارد آنتی اکسیدان هستند.

استفاده از ضد آفتاب: حتی در زمستان روزانه از ضد آفتاب استفاده کنید. اشعه خورشید بافت الاستین را از بین می برد و منجر به پیری زودرس می شود.