کد خبر: ۴۱۶۰۰۲
یکشنبه ۲۰ شهریور ۱۴۰۱ ۲۲:۳۰

اعضایی در بدن که سن واقعی رو لو میده

بعضی از اعضای بدن انسان به راحتی سن افراد و افزایش سن را نشان می دهند و برای اینکه جوان تر به نظر برسید باید مراقب این اعضا باشید.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، سطح استروژن که هورمون مسئول جوانی و سلامت پوست و مو است، به تدریج با افزایش سن کاهش پیدا می کند و بر روی مژه هم تاثیرگذار است که باعث مژه های کوتاه تر، روشن تر و شکننده تر می شود. برای جلوگیری از این اتفاق پیشنهاد می کنند که حتماً قبل از خواب، آرایش مژه های خود را پاک کنید و از لوازمی که باعث ریزش مو می شود استفاده نکنید. استفاده از فر مژه را کنار بگذارید تا به موهای شما آسیب وارد نشود؛ که در طول زمان آن ها را ضعیف می کند. اگر هم اکنون مژه های ضعیفی دارید، بهتر است که با سرم آن را تقویت کنید.
۲. ابرو

ابروهای ما به دلایل مختلف با افزایش سن نازک تر می شود و براقیت و رنگ آن دیگر مانند قبل نخواهد بود . در نتیجه دیگر مثل قبل رشد نمی کند . برای جلوگیری از این اتفاق باید سعی کنید از محصولات تقویت کننده خانگی استفاده کنید . همچنین مداد ابرو را بعد از استفاده و در پایان روز پاک کنید . از مداد، براش و ژل مناسب استفاده کنید تا به ابروهایتان کمترین آسیبی وارد نشود . اگر احساس می کنید وضعیت خیلی خوب نیست ، میکروبلیدینگ می تواند ظاهر شما را دوباره جوان کند .

ابرو
۳. بینی

بینی از لحاظ طول با افزایش سن رشد می کند . علت آن هم پروتئین ها ، کلاژن ها و الاستین موجود در پوست مخصوصاً در نوک بینی است . یعنی با افزایش سن بینی بزرگ تر می شود. البته این فرایند کاملاً طبیعی است و به ندرت کسی متوجه این تغییر می شود اما نگران نباشید زیرا می توانید شکل بینی خود را با کانتورینگ اصلاح کنید .
۴. مو

موی سفید یکی از رایج ترین علائم پیری است. جدا از آن، ضخامت و ساختار مو با افزایش سن تغییر می کند و موها روشن تر و نازک تر می شوند. فولیکول ها نیز دیگر موهای جدید تولید نمی کنند. در نتیجه موها کم پشت می شوند و پوست سر بیشتر معلوم می شود. شما نمی توانید به عقب برگردید اما می توانید فرایند پیری موهای خود را کندتر کنید. کافی است که از محصولات مناسب استفاده کنید، مرطوب کننده و تقویت کننده ها را فراموش نکنید، بیش از حد موهای خود را شامپو نزنید و سعی کنید حداقل دو بار در هفته موها را بشویید.

مطالعات نشان می دهد که لگن خانم ها با افزایش سن کوچک می شود . استخوان بدن در این ناحیه فقط در سنین نوجوانی رشد می کند اما کم کم که قدرت باروری کاسته می شود ، این ناحیه هم کوچک تر می شود. یعنی لگن یک خانم ۷۰ ساله ، ۸ درصد باریک تر از یک خانم ۵۰ ساله است . برای جلوگیری از این اتفاق نمی توان هیچ کاری انجام داد . فقط باید تا جایی که می توانید استخوان های خود را سالم نگه دارید. با مصرف سبزیجات تازه ، مواد غذایی حاوی پروتئین و کلسیم بدن خود را سالم نگه دارید و به طور منظم تمرین های قدرتی انجام دهید .
۶. لب

لب ها با افزایش سن نازک تر می شوند و رنگ آن ها تیره تر می گردد. علت آن هم این است که بدن ما کلاژن کمتری با افزایش سن دارد. کلاژن مخصوص افزایش قدرت و انعطاف پذیری پوست است و به لب های ما شکل می دهد. برای جلوگیری از این اتفاق مراقب لب های خود در برابر نور آفتاب باشید. حتماً از بالم لب استفاده کنید. مراقب باشید که بیش از حد آرایش و میکاپ روی لب هایتان نباشد تا از عوارض جانبی آن جلوگیری کنید.

لب
۷. پا

افزایش سن باعث تغییراتی در هورمون های لایه روی پوست می شود و سطح پوست نیز ضخیم تر خواهد شد و در نتیجه پوست خشک و سفت می شود که معمولاً این اتفاق در ناحیه پا بیشتر رخ خواهد داد. برای جلوگیری از آن ، به صورت روزانه از مرطوب کننده استفاده کنید تا پوست پاهایتان زبر نشود.
۸. مردمک چشم

با گذشت زمان ماهیچه های ریز در ناحیه چشم که سایز مردمک را کنترل می کنند ، ضعیف می شوند. در نتیجه مردمک کوچکتر می گردد و نمی تواند به تغییرات نور پاسخ دهد . به همین دلیل افراد در دهه ۶۰ سالگی باید بیشتر از دهه بیست سالگی مراقبت از چشم خود را در برابر نور افزایش دهند. معمولاً مردمک چشم کوچک، بیشتر با مشکل دید درشب مواجه می شود. متاسفانه هیچ راهی برای جلوگیری از پیر شدن ساختار داخلی چشم وجود

ندارد اما مراجعه منظم به چشم پزشک ، رژیم غذایی مناسب، کنترل قند خون و فشارخون متناسب به شما کمک می کند تا جایی که بتوانید از تغییرات بینایی جلوگیری کنید .

مردمک چشم
۹. زیر بغل

ناحیه زیر بغل می تواند سن شما بالاتر نشان دهد . پوست این ناحیه حساس است و انعطاف پذیری خود را خیلی زود از دست می دهد. به جای اینکه زیربغل خود را زیر لباس پنهان کنید ، سعی کنید که تا جایی که می توانید آن را جوان نگه دارید و این کار هم از طریق تمرینات بالا تنه حاصل می شود و به سادگی می توانید روی این ناحیه تمرکز کنید.
۱۰. زانو

زانوها بیش از حد حرکت می کنند . به همین دلیل پوست این ناحیه کشیده می شود . ماهیچه های زانو با افزایش سن ضعیف می گردند که روی ظاهر آن اثر گذار است . متاسفانه نمی توان راهی برای جلوگیری از پیری زانو انتخاب کرد اما می توانید با انجام تمرین های قدرتی ، پیاده روی منظم و دوچرخه سواری و همچنین اسکات ، زانوهای خود را جوان تر نگه دارید.