# غذاء بشرتك.. سرّ الشباب والبهاء

"مفتاح جديد من مفاتيح شباب البشرة نمنحك إيّاه، وهو تلك العلاقة بين ما تحتاج إليه بشرتك وما يستلزم من غذاء لتلبية تلك الإحتياجات، إذ يُعزى 80% من جمال وشباب بشرتك إلى الغذاء الذي يجد سبيله إليها. ودعونا نتفق على أنّ هذا الغذاء ربّما يكون حفنة من اللوز أو بضع حبات من التوت الأسود أو كريم غني بالفيتامينات أو مضادات الأكسدة. عليك أوّلاً تحديد إحتياجات بشرتك، ثمّ اتباع النظام الغذائي والمستحضرات المناسبة اللذين من شأنهما تلبية أحلام بشرتك وتألقها"

- تحلمين ببشرة ناعمة بلا تجاعيد؟

مع التقدّم في العمر، يُسهم كل من التعرض للأشعة فوق البنفسجية والتلوّث في إصابة البشرة بالتجاعيد، ذلك لأنّ الأشعة والأدخنة تُسبّبان تكوين الشوارد الحرة التي تهاجم الخلايا وتفتت ما بها من كولاجين، وهي الألياف المسؤولة عن تماسك الأنسجة وإطلالتها الشابة.

والحـــل؟

إليك بفيتامينات القوّة التي تحجم إنتشار التجاعيد في غضون شهر واحد وتمنع ظهور أخرى جديدة:

تناولي المزيد من فتيامين (C): تُواجه الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين، مثل التوت

والكيوي والموالح، لاسيّما الجريب فروت (تناولي على الأقل نصف كوب منها يومياً)، التأثيرات المدمرة التي تلحقها الشوارد الحرة بالبشرة، كما تعمل على تحفيز الخلايا لإنتاج المزيد من الكولاجين. ووفقاً لدراسة تمّ نشرها في المجلة الأميركية للتغذية السريريّة، فإنّ النساء اللواتي يتناولن المزيد من فيتامين (C) تظهر لديهنّ تجاعيد أقل. ومن أفضل الأمصال الغنية بهذا الفيتامين (Focus Laser Repairwear Clinique Wrinkle and UV Damage Corrector)، وهو من الأمصال التي تمنح البشرة فرصة في ثانية تعرّض للأشعة الشمسية. وأثبتت التجارب أنّ صمودها أمام التجاعيد والمخاطر الناجمة عن استعمال هذا المصل لمدة لا تقل عن 12 أسبوعاً، يمنحك نتائج باهرة تُشبه نتائج الخضوع لعمليات الليزر بنسبة لا تقل عن 63%.

والمزيد من فيتامين (E): يُعد هذا الفيتامين من أقوى مضادات الأكسدة التي تقاوم فقدان كولاجين البشرة، بينما يعمل أيضاً على تحسين قدرة البشرة على الترطيب الذاتي، وهو ما يمثل وقاية مؤكدة للبشرة من خطر التجاعيد التي لن تُداهم الخلايا الرطبة الغنية بمخزون جيد من الماء. وأهم مصادره البيض الكامل (جرّبي تناول بيضتين في الإفطار)، واللوز وجوز البيكان (تناولي حفنة من أي منهما أثناء الغذاء).

ويزكي الخبراء هذا الكريم (Cream-Gel Refreshing Rescue Moisture Garnier) الغني بذلك الفيتامين من جارنيه، وهو يُطفئ ظمأ البشرة بتغلغله إلى داخل الخلايا وريها بما يكفيها من الماء، كما أنّه يحبس الماء داخل الخلايا إلى ما لا يقل عن 24 ساعة، ويحول دون إصابة البشرة بالجفاف، فضلاً عن خلوّه من أي زيوت. ويحتوي الكريم المخصص منه للبشرة الجافة على الجلسرين وفيتامين (B) وخلاصة التفاح والعنب. - تحلمين ببشرة صافية؟

حينما تتراكم الخلايا الميتة والرواسب الزيتية داخل مسام البشرة، فإنّها تصبح ملتهبة وتتحوّل إلى بثرة. ويُوصيك الخبراء هنا بتناول الأطعمة التي تحد من وطأة الإلتهابات والتي تمنحك بشرة صافية في غضون 6 أو 8 أسابيع فقط.

تناولي المزيد من فيتامين (A): عندما يتم تناول فيتامين (A) أو استعماله موضعياً يوجى في Gel Treatment Acne Exfoliating Murad، فإنّه يساعد على تنظيم وتحسين الكيفية التي تتخلص بها بشرتك من الخلايا الميتة. والمواد الفعّالة في هذا المستحضر العلاجي هي حمض الـ(ساليسيلك)Salicylic لتطهير المسام ومنع انسدادها، والـ(ريتينول) Retinol لتحسين عملية التجدد الخلوي وفوق أكسيد الهيدروجين لتنقية الخلايا دون تجفيفها، وحمض الـ(غليكوليك) للتقشير اللطيف. ومن أغنى المصادر الغذائية بهذا الفيتامين، الخضراوات ذات الأوراق خضراء اللون (تناولي كوباً من السبانخ أو البروكلي يومياً)، والمحاصيل برتقالية اللون (يعد نصف كوب من البطاطا الحلوة أو الجزر أو الكنتالوب يومياً

مثالياً).

والمزيد من الزنك: يعد هذا المعدن من أقوى مضادات الإلتهاب ويؤدي دوراً حيوياً في السيطرة على الإفرازات الزيتية. وأغنى مصادره المحار واللحم البقري المحمر، والكابوريا، وجنين القمح (أضيفي ملء ملعقتين منه إلى الزبادي)، وبذور اليقطين. وهو أيضاً يمنع ذلك اللمعان غير المرغوب فيه الذي يكسو البشرة مع انتصاف النهار.

احرصي على استعمال ذلك التونر القابض للمسام من (جيفنشي) وهو غني بالزنك (Givenchy Tone It True Matifying Lotion Skin Refiner). استعمليه صباحاً منطقة على للحفاظ

الـ(تي زون)، من دون إفرازات دهنية لساعات عدّة، بينما ينشط بلطف شديد عملية الـ(ميتابوليزم) أو الأيض التي تتم داخل الخلايا، والمقصود بها عمليات الإحتراق التي تنجم عنها الطاقة والحيوية. - تحلمين ببشرة رطبة متوهجة؟

تتعرّض البشرة داخل المنزل لنوع من الدفء المائل إلى السخونة قد يُجرّدها من رطوبتها ويتركها جافة. من هنا، فإنّ إضافة العناصر الغذائية التالية إلى نظامك الغذائي اليومي، قد تجعلها أكثر توهّجاً في فترة تتراوح من أسبوعين إلى ثلاثة.

تناولي المزيد من (أوميغا3): تعمل الأحماض الدهنية الموجودة في بعض الأطعمة، كالسالمون وبذور الكتّان على ترطيب الخلايا، وكذلك تُنير البشرة من الداخل، فيبدو توهّجها طبيعياً مُشرقاً. وتحتوي بعض الكريمات مثلNight Vital-Multi Bienfait Lancom و كذلك وكريم (3/أوميغا)الـ على Estee Lauder Re-Nurtiv Replenishing Comfort Cream (لانكوم) الليلي غني بـ(أوميغا3/ و6)، إضافة إلى كوكتيل حصري من أقوى مضادات الأكسدة، وهو مناسب أنواع البشرة كافّة، ولا يُسبّب انسداد المسام أو إصابة البشرة بالبثور.

أمّا كريم (لودر)، فهو مُعزز بتركيبة نباتية من (أوميغا/3) بخلاصات مشتقة من نباتات، مثل الـ(كاريمي) Karimi، والـ(بيلبيري) Bilberry، وبذور الـ(كامليـنا ساتيفا) Camelina وترطيبها الخلايا لتجديد اللازمة ،(3/أوميغا) بدهون وغنية نادرة نباتات وجميعها ،Sativa ترطيباً عميقاً. وعندما يتم توزيع هذه الكريمات على سطح البشرة، إذا بها تروي الخلايا العطشى فتحظى بملمس ناعم رطب في دقائق معدودة. وتُخصص (لودر) كريماً للعناية بمحيط العينين يعمل على تهدئته وترطيبه وتغذيته بعناصر تحد من ظهور التجاعيد الرقيقة به أولاً بأول.

والمزيد من الـ(نياسين) Niacin: امنحي البشرة الشاحبة الإطلالة الوردية بالـ(نياسين) الذي يُعد إحدى صور فيتامين (B)، الذي يمثل موسّعاً طبيعاً للأوعية الدموية. وعندما يتم تناوله أو وضعه على البشرة، فإنّه يزيد تدفّق الدم والأوكسيجين، فيُكسب البشرة ألقاً ورديا خفيفاً. تناولي التونة والدجاج والخضراوات مثل الأسبارجس أو الهليون

والفطر والطماطم أو الفول السوداني، ومن أغنى المستحضرات به (Micro Regenerist Olay هو (نياسيناميد)والـ .(جلسرين)والـ (نياسيناميد)الـ على ويحتوي ،(Sculpting Cream الصورة الثانية من فيتامين (B3)، إلى جانب الـ(نياسين) أو ما يُعرف بحمض الـ(نيكوتين). وتؤكد (أولاي) أنّ هذا الكريم يتغلغل للطبقة العاشرة من طبقات البشرة، فيُغذيها ويعمل على محو التجاعيد عن عُمق وليس فقط من الطبقة السطحية، فيعمل على إعادة نحت أنسجتها على نحو دقيق، ومنحها الإمتلاء الصحي الشاب وبشرة لا تقل حيوية عن بشرة الأطفال. - تحلمين بقوّة أظافرك وشعرك؟

ما القاسم المشترك في سرّ جَمال وصحّة أظافرك وشعرك؟ إنّه يكمن في أنّ الوحدة البنائية في كل منهما هي مادة الـ(كيراتين)، وهي إحدى صور البروتين التي يتم إنتاجها على نحو طبيعي بكميات كبيرة عندما يوجد قدر وافٍ من الـ(بيوتين) في الجسم. وأغنى مصادر فيتامين (B) المركّب: الفول اللوز والبيض السوداني والفول.