

## 7 حيل للقضاء على تجاعيد الضحك



«على خلاف مُسمّاهَا، لا تنشأ تجاعيد الضحك نتيجة الإفراط فيه فقط، وإنما تؤدي العوامل الوراثية دوراً لا يُستهان به. وأنسب طريقة للتعامل معها، غمرها بالحبّ والاهتمام والتقبل في نهاية المطاف.

تحمل تجاعيد الضحك مُسمّيات أخرى، إذ تُعرف علمياً باسم (الطيّة الأنفية الشفوية)، أي تلك الثنية التي تحيط بالفم على جانبي الوجه، ممتدة من الأنف إلى الشفّة، كما يُطلق عليها (خطوط دمية الماريونيت) التي يتم تحريكها بالخيوط، وهي تلك الخطوط التي تسقط مستقيمة من زاويتي الفم نحو الذقن.

ويُكمن سبب ظهورها في أنّها تحفز أحاديدها في الوجه، كنتيجة لفقدان الجزء الأوسط منه المرنة والخلايا الدهنية مع التقدم في العمر. وسواء أكنت تريدين الحدّ من هذه التجاعيد أم تأخير ظهورها أطول فترة ممكنة، يمكنك الإقبال على النصائح الإرشادية التالية:

### 1- لا تنامي على أحد جانبي الجسم:

إذا قمت بالنوم على جانبك أو على وجهك، فإنّ الضغط الواقع عليه يسبب إصابته بالتجاعيد، كما يعد النوم على هذين الوضعين أحد أسباب ظهور خطوط التجاعيد الرقيقة التي تحيط بالعينين. وإذا كنت لا تستطيعين النوم إلا على أحد جانبي الجسم، فيمكنك النوم على وسادة قوية مع وضع جزء من الرأس عليها، بحيث لا يلامس الجزء السفلي من الوجه الوسادة، ووضع اليدين أسفلها.

## 2- احذري الشمس والتدخين السلبي:

لا يخفى علينا أنّ التعرض المباشر للأشعة الشمسية والتدخين أو مجرد استنشاق دخان السجائر، يضرّ الكولاجين ويؤدي إلى تفتت أليافه، وبالتالي ضعف الأنسجة الضامة التي تشدّ البشرة، فتبدو مرتخية متهدلة. استعملي اللوشن المرطب الواقي من الأشعة الشمسية يوميا، مثل Revitalift Paris Loreal، البشرة إشراق يعزز والذي Bright Reveal Brightening Day Moisturizer SPF 30.

## 3- استعملي اللصقات الورقية لتجاعيد الضحك أو الابتسام:

ثمة أقنعة مخصصة لتجاعيد بعينها، كقناع تجاعيد الجبهة، أو العينين، أو خطي الضحك حول الفم، وتأتي مشبعة بجيلي مائي غني بالكولاجين، مثل Dr. Lift Line Laugh + Jart حصريا لدى Sephora. ولا مانع من استعمال أقنعة العينين حول الفم. مثل Concentrated Repair Night Advanced Lauder Estee Recovery Eye Mask.

## 4- وزعي الكريم المخصص للعناية بمحيط العينين على المنطقة المحيطة بالشفيتين:

تماماً كما ينجح الكريم الفعال عند وضعه أسفل العينين في التغلغل داخل خطوط التجاعيد، فإنّ قطرتين منه تعملان على ملء التجاويف والثنيات بالحيوية والنضارة، فتصبح تجاعيد الابتسام أو الضحك أقل وضوحاً، مثل Duo Power Interception Line Prairie La الذي يحفّز الخلايا لإعادة إنتاج الكولاجين والإيلاستين وحمض الهيالورونيك، ما يقوي جُدرها ويحدّ من ظهور التجاعيد بما في ذلك الرأسية. ويمكنك توزيع الـ Serum المخصص للعينين، مثل Serum Eye Memory Youth Nera Crème Armani Giorgio، على جانبي الفم قبل توزيع المكياج.

## 5- جربي المستحضرات المألئة:

لو لم تشعري بأيّ تحسّن بعد اتّباع الخطوات أعلاه، فاقبلي على استعمال المستحضرات المقاومة للتجاعيد، والتي تستهدف مواضع محدّدة من البشرة، مثل طيبة التجاعيد، نقي بهذا المستحضر Kiehls Boots No. 7 Instant Illusion أو ،التجاعيد يملأ الذي Doubles Strength Visible Wrinkle Filler ويمكنك. والحال أنّ التوفّر في البصري بالخداع وإخفائها التجاعيد تمويه على يعمل الذي Wrinkle Filler استعمال الفيلر المخصص لمحيط العينين والشفيتين، مثل Cream Contour Lip and Eye Plus Fillerina.

## 6- اخفيها:

وبالنسبة إلى التجاعيد الرأسية التي تحفّرها الجاذبية الأرضية ولا تستطيعين محوها، فيمنك العمل على إخفائها باستعمال Primer جيّد، مثل Primer Blur Eclat Touche Laurent Saint Yves يمهد البشرة لكريم الأساس والكونسيلر، ويعمل على تمويه التجاعيد وإكسابها غشاوة ضبابية.

اعتني جيّدًا بخطوط الأساس وال-Concealer، على أن يكونا في الدرجة اللونية نفسها، ومن نوع فائق الجودة حتى لا يسقطان في ثنايا التجاعيد.

7- أحبّيها:

وإن لم تفلح أي من الحيل السابقة في إخفاء تلك التجاعيد، فليس أمامك سوى أن تمنحها شيئًا من الحبّ، وذلك بتقبّلها كما هي، باعتبارها جزءًا مهمًا وحيويًا من بشرتك، وأحد معالم مرحلة التقدم الطبيعي في العمر. ▶