

# اقداماتی که زمان پیری را به تعویق می اندازد

مطالعه ای که اخیراً انجام شده است، نشان می دهد ورزش های اینتروال می توانند سلول ها و عضلات پیر را دوباره ترمیم کنند. بر اساس چیزی که تا به امروز فهمیدیم، هیچ چیز نمی تواند جایگزین ورزش برای به تاخیر انداختن فرایند پیری باشد و ورزش یک گام جدایی ناپذیر در تمام رژیم های مراقبت از پوست است. ورزش با افزایش سن، بهبود سلامت جسمانی، کاهش مشکلات قلبی، حفظ نیروی عضلانی و انعطاف پذیری، افزایش گردش خون، سلامت مغز کمک می کند. پس شما را تشویق می کنیم که به طور منظم ورزش کنید، حتماً ماساژ انجام دهید و از لحاظ ذهنی و جسمی خودتان را آماده و قوی نگه دارید.

## بعضی از بازی ها را انجام دهید

مطالعات اخیر در دانمارک به این نتیجه رسیده است که انجام بعضی از بازی ها یا ورزش های خاص باعث افزایش طول عمر می شود و حتی شاید تا 10 سال هم طول عمر شما را بالا ببرد. ورزش تنیس، بدمینتون و فوتبال جزء همین بازی ها هستند که نه تنها بیشتر شما را وارد اجتماع می کنند، بلکه از لحاظ جسمی هم تاثیر فوق العاده ای دارند.

## آب فراوان بنوشید

نوشیدن دست کم 8 لیوان آب در روز توصیه بسیاری از پزشکان است. نوشیدن آب کافی سبب مرطوب نگاه داشتن اندامهای داخلی، حفظ عملکرد آنها، کارکرد راحت سیستم هاضمه و توقف ناهنجاری های شکمی می شود. همچنین نوشیدن آب کافی سبب به تعویق افتادن روند پیری خواهد شد زیرا نوشیدن آب زیاد در داشتن ظاهر انعطاف پذیر، شفاف و مرطوب پوست موثر است.

## استرس تان را کاهش دهید

محققان دانشگاه کلمبیا مطالعه ای انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که استرس عامل اصلی پیری زودرس است. وقتی که در زندگی خود تنش یا استرس دارید، به تبع تعادل طبیعی بدن را از دست خواهید داد و این امر موجب آسیب به ترشح هورمونهای بدن، ترمیم سلولی و

تولید کلاژن می شود.

همچنین تحقیقات بر روی افراد زیادی که موهایشان سفید شده بود، نشان داد که منبع استرس، عامل از بین رفتن رنگدانه موهای شان شده است. پس هر طور که می توانید استرس را از خودتان دور کنید و آرامش بیشتری داشته باشید. انجام یوگا، تنفس عمیق و تمرکز ذهنی می تواند استرس را کاسته، اکسیژن و جریان خود را افزایش داده و سطح انرژی بدن را ارتقاء دهد.

### یک رژیم غذایی سالم دنبال کنید

برای کند کردن روند پیری باید یک رژیم غذایی متعادل سرشار از میوه و سبزیجات داشته باشید. میوه ها و سبزیها سرشار از آنتی اکسیدان بوده و با رادیکال های آزاد که خود عامل بیماری های مرتبط با سن است مبارزه کند.

همچنین بهتر است از غذاهای سالم استفاده کنید مثلا بهتر است با نان سفید خداحافظی کنید و به محصولات روی آورید که از غلات کامل تهیه شده اند و کمتر از گوشت قرمز استفاده کنید و به مصرف گوشت سفید و غذاهای دریایی روی آورید. خوردن غذای سالم سبب افزایش انرژی شما خواهد شد.

### روابط قوی داشته باشید

افرادی که در رابطه های شاد، راضی کننده و طولانی تر هستند، نسبت به بقیه طول عمر بیشتری دارند زیرا انرژی مثبتی از رابطه خود دریافت می کنند و در نتیجه بدن سالم تر و ذهن شادتری دارند و همین می تواند عاملی برای جوانی آن ها باشد.

### از ماسک میوه ای استفاده نمایید

ماسک میوه ای هر کدام تأثیر متفاوتی روی سلول های پوست دارند. مثلا برای کمک به بازسازی کلاژن پوست از ماسک صورت توت فرنگی که دارای بتا کاروتن فراوان و ویتامین A است، استفاده نمایید. برای کند شدن روند پیری و کاهش چین و چروک پوست از آلوئه ورا طبیعی استفاده کنید.

### از مسواک و نخ دندان استفاده کنید

شاید برای تان عجیب باشد اما مسواک و نخ دندان جزء مهم ترین کار

هایی است که برای جوان ماندن باید آن را به انجام برسانید؛ که باعث از بین بردن پلاک های دندانی می شود. اگر ایمپلنت های دندانی از بین بروند، مشکلات زیادی را در بدن به وجود می آورند که سرطان هم می تواند یکی از خطرات این پلاک ها باشد. به همین دلیل اهمیت مسواک و نخ دندان را فراموش نکنید.