الكشف عن 6 أعشاب يمكن أن تعزز الكولاجين بالجلد بشكل طبيعي

تعتبر التجاعيد جزءاً طبيعياً من مرحلة الشيخوخة وتظهر بشكل واضح على أجزاء الجلد المكشوفة مثل الوجه والرقبة واليَدَين والساعدّين، بحسب ما نشره موقع "مايو كلينك". وعلى الرغم من أن العوامل الوراثية تعتبر السبب الرئيسي الذي يحدد بنية الجلد وقوامه، فإن التعرُّض للشمس يأتي كأحد الأسباب الرئيسية والشائعة لظهور التجاعيد خاصةً لدى ذوي البشرة الفاتحة. كما تُساهم المُلوِّثات والتدخين في ظهور التجاعيد.

و يؤدي التعرض للأشعة فوق البنفسجية UV إلى تسريع عملية الشيخوخة الطبيعية والذي يُترجم إلى تجاعيد مبكرة، حيث أنها تقوم بكسر الأنسجة الضامة في البشرة، وهي عبارة عن ألياف الكولاجين والإيلاستين، والتي تقع في الطبقة العميقة من الجلد، التي تُعرف باسم الأدمة. ويحذر الخبراء أيضًا من أن التدخين يؤدي إلى المعاناة من نفس المشكلة لأنه يؤثر بشكل سلبي على إنتاج الجسم للكولاجين. وبحسب ما نشره موقع News WIO، فإن هناك 6 أعشاب يمكن أن يساعد تناولها في تحسين مستويات إنتاج الجسم للكولاجين بشكل طبيعي، كما يلي:

1. القرفة

ينمو نبات القرفة القديم، حيث يعيش منذ ما يقرب من 2000 عام، في ناميبيا. يتميز نبات القرفة بورقتين طويلتين فقط ونمط نمو فريد. ويساعد تناوله على تنشيط إنتاج الجسم للكولاجين بشكل طبيعي.

2. الجينسنغ الهندي

يزيد الجينسنغ الهندي، وهو ما يُعرف أيضًا باسم الأشواغاندا، من إنتاج الكولاجين ويساعد في تغذية البشرة. كما أنه يجدد الخلايا الميتة

3. الجينسنغ

تمتلئ جذور الجينسنغ بالمركبات، التي تساعد في إبطاء فقدان الكولاجين والحفاظ على مرونة الجلد. أنها تعزز إنتاج الكولاجين وزيادة نشاط الدورة الدموية.

4. الكركم

يقلل الكركمين، المركب الرئيسي الموجود في الكركم، الأكسدة والالتهابات مما يساعد في إصلاح الأنسجة ويزيد انتاج الكولاجين.

5. المورينغا

يشتهر نبات المورينغا بأنه غني بفيتامين C ويساعد في زيادة الكولاجين. تساعد مستحضرات المورينغا في جعل البشرة تبدو أكثر سمنة وأكثر إحكاما وتزيد من الدورة الدموية.

6. الزنجبيل

إن الزنجبيل مليء بمضادات الأكسدة التي تزيد من صحة الدم في الجسم وتعزز إنتاج الكولاجين.