

13/11/2019 صفة

واجهي التجاعيد وعلامات الكبر.. نصائح عملية لبشرة شابة



العناية بالبشرة ليست رفاهية، فمنها تظهر علامات الكبر والصحة، لذا فإن الحفاظ على ترطيبها بالصورة المناسبة - خاصة في الأجواء الحارة والجافة والمتربة- قد يتطلب مراعاة بعض الخطوات التي تغفلها النساء. في تقرير لموقع "شاغ كزداروفيو" الروسي أكد أن البشرة التي تتعرض يوميا لبيئة ضارة تحتاج للمزيد من العناية، وإلى جانب الترطيب المناسب يجب المواظبة على الاعتناء بالبشرة. وفي حال عدم العناية بالبشرة بانتظام فإنه من غير الممكن الحصول على نتائج إيجابية مهما كانت المنتجات المستخدمة لذلك باهظة.

وفيما يلي بعض النصائح التي من شأنها أن تساهم في جعل خطواتك للعناية ببشرتك أكثر فعالية. قدم الموقع بعض

1. سهولة.

أورد الموقع أن النصيحة الشهيرة التي تفيد بأن الإنسان بحاجة لشرب لترين من الماء يوميا لم تعد مهمة.

ويقول الخبراء إن كمية السوائل التي يشربها المرء تعتمد على نمط حياته، فعلى سبيل المثال يحتاج الشخص الذي يمارس الرياضة بشكل مكثف أو يعيش في مناخ حار لأكثر من لترين من الماء.

وأفاد الموقع بأنه يجب شرب الماء عند الحاجة، وفي حال كنت من الأشخاص الذين لا يفضلون شرب الماء العادي فهناك العديد من الطرق التي قد تحفزك على ذلك، مثل شرب شاي الأعشاب أو إضافة الليمون إلى الماء أو بعض

2. اقا ونضارة.

من أجل ترطيب البشرة بشكل صحيح، أولا وقبل كل شيء يجب معرفة نوع بشرتك.



وقد صنف أطباء الأمراض الجلدية أنواع البشرة إلى أربعة: الجافة والمختلطة والعادية والدهنية، وبناء على هذا يجب معرفة نوعية البشرة من أجل اختيار كريم الترطيب المناسب. وأشار الموقع إلى أن اختيار كريم الترطيب غير المناسب قد يؤدي إلى نتائج مخيبة للآمال، لذلك ينصح بالقيام بالاختبارات اللازمة لمعرفة نوعية البشرة وإجراء

3. نتائج مؤكدة.

لا ينبغي الاكتفاء باستخدام أي نوع من أنواع واقي الشمس عالية الحماية، وإنما يجب أن يكون ملائماً لنوعية بشرتك، ويجب استخدام واقي الشمس في جميع أوقات السنة وليس فقط في فصل الصيف.

ولضمان حماية كاملة للبشرة من التبعات الضارة لأشعة الشمس يجب استخدام واقي شمس بدرجة حماية لا تقل

4. أهمية أكبر.

أشار الموقع إلى أن بعض الأنواع مزيلات المكياج قد تكون قاسية جداً على البشرة، لذلك فإن من المهم ألا يحتوي مزيل المكياج على الكحول، وينصح باستخدام أحد أنواع الزيوت المفضلة لديك أو مستحضر الحليب المنظف للبشرة، علماً بأن هذه المواد قادرة على تنظيف البشرة وإزالة المكياج بشكل جيد دون أن تضر بالبشرة. وأضاف الموقع أن النوم دون إزالة المكياج يؤثر سلباً على البشرة، وعلى المدى الطويل لا يؤدي فقط إلى جفاف البشرة 5. الأقمعة الطبيعية وإنما إلى ظهور حب الشباب والبقع السوداء والتجاعيد المبكرة.

ينصح الأطباء باستخدام قناع لترطيب البشرة على الأقل مرة كل أسبوعين، ويمكن شراء هذه الأقمعة أو إعدادها في المنزل.

وتعتبر الأقمعة التي يتم إعدادها في البيت أفضل، لأنها طبيعية وستكونين متأكدة من مكوناتها، وأثناء القيام بذلك من الضروري الأخذ بعين الاعتبار نوعية البشرة، فعلى سبيل المثال قد يتسبب قناع الطين في إلحاق ضرر كبير

6. بشرة الجافة.

طبيب البشرة

في كثير من الأحيان ترتكب بعض الإناث نفس الأخطاء نتيجة ضيق الوقت، مثل النوم دون إزالة المكياج، وعدم شرب كمية كافية من الماء، وعدم استخدام مرطب للبشرة، وإهمال استخدام واقي الشمس.

كل هذا يؤثر سلباً على توازن الرطوبة في البشرة، ومع التقدم في السن تظهر آثار التعب وعلامات الشيخوخة بصفة مبكرة، لذلك فإن من الضروري العناية بالبشرة منذ سن مبكرة، وجعل النصائح المذكورة أنفاً روتيناً يومياً.