العناية بالبشرة بعد عمر الأربعين

إذا كنت تريد بشرة صحية حقًا بعد سن الأربعين ، فسيتعين عليك إعطاء بشرتك اهتمام أكثر قليلاً مما قد أعطيته في الثلاثينيات. الآن ، في حين أن هذا قد لا يبدو وكأنه طلب ضخم ، أعتقد أنك ستوافق على أنه لا يوجد شيء يقتل روتين العناية بالبشرة المدروس تمامًا مثل يوم كامل من العمل ، ورحلة إلى صالة الألعاب الرياضية ، ورحلة طويلة. (ونعم، وهذا ينطبق على حد سواء للنساء و الرجال). والخبر السار؟ هناك طن من الأشياء التي يمكنك القيام به للعناية بالبشرة صحية بعد 40 التي هي في الواقع من السهل جدا. لقد قمنا بتجميعها جميعًا هنا حتى تتمكن من تعلم كيفية الحصول على بشرة شابة في سن 40. احفظ هذه القائمة إذا كنت ترغب دائمًا في الحفاظ على توهجك اللامع.

- **استخدمي المنظف المناسب لنوع بشرتك**

البشرة الأكثر صحة دائمًا نظيفة ، لذا تأكد من استخدام منظف الوجه المناسب لنوع بشرتك. ابحثي عن رغاوي ، حيث أنها ستزيل الأوساخ تحت السطح وكذلك الماكياج وما شابه. يجب أن تبحث البشرة الجافة عن المطهرات التي تحتوي على المرطبات الطبيعية ، مثل المطهر الزيتي. يجب أن تجد الأنواع الدهنية صيغًا خارقة للزيت تحتوي على مكونات مثل حمض الساليسيليك.

- **استثمر في مصل نهاري جديد بمضادات الأكسدة**

تعمل مضادات الأكسدة – خاصة الفيتامينات C و E – ببراعة على التخلص من الجذور الحرة للأشعة فوق البنفسجية UVA و UVB ، حيث تعمل تقريبًا كمساعد للمدرب الواقي من أشعة الشمس. يتفق أطباء الجلد على أن مضادات الأكسدة عالية الجودة ستساعد في إصلاح ومنع تلف الجلد الإضافي.

- **وارتفع مصل بالريتينول ليلا**

احفظ فيتامين سي في الصباح. (فكر في الأمر مثل كوبك اليومي من

عصير البرتقال الطازج). بدلاً من ذلك ، اختر شكلاً من فيتامين أ – الرتينوئيدات أو الريتينول ، كما هو معروف أيضًا ، اعتمادًا على ما إذا كنت ترى طبيب أمراض جلدية للحصول على نص برمجي أو تشتري تركيبة بدون وصفة طبية للحصول على أفضل رعاية صحية للبشرة بعد 40.

لأن الريتينول قوي إلى حد ما ، تحدث إلى محترف قبل البدء في أي نوع من العلاج ، خاصة إذا كانت بشرتك حساسة. (في هذه الحالة، سوف مستندات كثيرا ما يوصي ركيزة مماثلة من فيتامين (أ) والمعروفة باسم بالميتات ريتنيل.) ثم بمجرد الانتهاء من ذلك تطبيق الأشياء، تأكد من فرشاة على 11 أسرار وافق الطبيب لانخفاض نائما أسرع الخاصة بك أفضل نوم على الإطلاق.

- **رطب كلما دعت الحاجة أثناء النهار**

بعد جفاف المصل (انتظر حوالي خمس دقائق) ، ضعي طبقة صحية من مرطب الترطيب على بشرتك. يتباطأ إنتاج الزيت بعد سن الأربعين ، لذلك ستحتاج إلى تجديد البشرة من الخارج بشكل متكرر. استخدم واحدًا يحتوي على مكونات مرطبة ، مثل حمض الهيالورونيك.

- **احرص دائمًا على ارتداء عامل حماية من الشمس.**

سيخبرك أي طبيب أمراض جلدية مرارًا وتكرارًا أن الاستخدام اليومي (الرطب ، حتى كل ساعة) لتطبيق UVA / UVB SPF 30 أو أكثر هو الأداة المثلى لمنع أي ضرر أو علامات الشيخوخة في المستقبل مثل الخطوط الدقيقة والتجاعيد والعمر بقع.

ومع ذلك ، وجد بحث جديد من عام 2016 أن المكونات في واقي الشمس قد تساعد في الواقع على عكس علامات الشيخوخة أيضًا.