

تجنبى إتباع هذه العادات للمحافظة على جمال البشرة

يعتبر فصل الشتاء الموسم المثاليّ للاهتمام بالبشرة ومعالجتها من أضرار التعرّض للشمس. لذلك يجب اتباع روتين جماليّ معيّن ومحدد يساعد على العناية جيداً بالبشرة والمحافظة عليها هذا الفصل.

ينصح تطبيق سيروم وكريمات غنية بالفيتامين E أو الفيتامين C بالصباح للتمتع بإشراق دائم. كما يجب تطبيق كريمات غنية بالفيتامين A والريتينويد أثناء الليل، من أجل محاربة علامات التقدم بالسنّ. بالإضافة الى ذلك، يوجد عدد من العادات التي عليك تجنب اعتمادها في الشتاء، للمحافظة على شباب وحيوية البشرة، تعرفوا عليها:

توقّف تطبيق كريم واقي الشمس، تظنّ النساء أنه خلال فصل الشتاء ليس من الضروري تطبيق كريم واقي الشمس ولكن العكس صحيح. يعد تطبيق كريم واقي الشمس أساس روتين العناية بالبشرة، فأشعة الشمس ما فوق البنفسجية تسبب بحدوث شيخوخة البشرة المبكرة.

التقشير باستخدام الكريمات أو السكراپ أو المطهرات الغنيّة بأحماض الفواكه. فخلال فصل الشتاء، عملية التقشير القاسية تجعل البشرة تبدو جافة جداً وتؤدي الى حدوث مشاكل في الجلد. أمّا بالنسبة لصاحبة البشرة الدهنية، فيمكنك تطبيق سكراپ لطيف مرة أسبوعياً لتخفيف الإفرازات الدهنيّة.

الاستحمام بمياه ساخنة، فهذه الخطوة كفيلة بجعل البشرة جافة، وهي مشكلة أساسية تعاني منها البشرة خلال فصل الشتاء. لذلك عليك الابتعاد عن الغستحمام بماء ساخن جداً، للمحافظة على شباب ونضارة البشرة وحدوث الجفاف.

استخدام الصابون المضادّ للبكتيريا والمناديل مبلّلة، فهذان العنصران يحتويان على مكونات مضادّة للبكتيريا والتي تسبب بمشكلة جفاف البشرة.