تجنبي هذه الأخطاء عند العناية ببشرتك!

إنك تستخدمين المطهر الخطأ: هل تشعر بشرتك بأنها حادة ونظيفة بعد غسل وجهك؟ قد تكوني تجففين البشرة عن طريق تجريدها من رطوبتها الطبيعية. فقط أنواع البشرة الأكثر زيتية يجب أن تستخدم رغوة المنظفات أو حبات الغسل. إذا كانت بشرتك جافة (ومعظمنا نحصل على بشرة جافة مع تقدمنا في العمر)، اختاري كريم الترطيب المطهر. البشرة العادية يمكن أن تتحمل القليل من رغوة الصابون، ولكن اختاري صيغة لطيفة لن تزعج البقع الجافة.

إنك تنامين على جانبك أو معدتك: تماما مثلما يمكن لصنع نفس تعبيرات الوجه مرارا وتكرارا أن يؤدي إلى خطوط وتجاعيد، سحق وجهك خلال فترة الليل على الوسادة يمكن أن يسبب "تجاعيد النوم". إذا لم تتمكني من إعادة تدريب جسمك على النوم بوضعيات معينة، حاولي التقليل من الضرر باستخدام الوسادة الساتان أو وسادة تمنع التجاعيد.

إنك تنسين تطبيق كريم واقي الشمس تحت عينيك: وضع هذا الكريم قرب العين يمكن أن يكون شيء مؤلم، خصوصا عندما تتعرقين، فيسيل واقي الشمس ليدخل في عينيك. ولكن، الجلد حول العين هو في الواقع أرق نوع جلد في الجسم كله. ويحدث أيضا أن يكون موقع مشترك لسرطان الجلد الناجم عن الشمس، مثل سرطان الخلايا القاعدية. لأن العديد من الصيغ تحتوي على العطور التي تهيج العينين، اختاري كريم خالي من العطر وواقي من الشمس الذي يتم صنعه مع ثاني أكسيد التيتانيوم أو أكسيد الزنك.

إنك تهملين عنقك: تتعرض رقابنا لنفس آثار الشيخوخة كما وجوهنا – الجلد هناك حساس على نحو مماثل، ويرى أشعة الشمس تقريبا على مدار السنة. عند تطبيق مرطب واقي من الشمس، لا تتوقفي عند فكك!

إنك تغسلين وجهك بشكل خاطىء: الكثير من الناس لا يعرفون الطريقة الصحيحة لتنظيف بشرتهم. سواء إن كنت في سن المراهقة أو لديك بشرة ناضجة، الأساسيات هي نفسها: لتجنب التهيج، ابتعدي عن الحبوب التي تنقي الوجه والمطهرات التي تحتوي على الكحول والأدوية القابضة. يمكن لهذه العناصر أن تزعج درجة حموضة الجلد الطبيعية وتنتج

الالتهاب والجفاف ما يسبب تلفا للبشرة.