

عادات جمالية لفصل الخريف، ينصحك خبراء التجميل بإتباعها

والآن بعد أن حلَّ فصل الخريف، يعد الوقت مناسبًا للبدء في التفكير في تعديل نظام العناية بالبشرة ، لأن الهواء البارد والجاف عادة ما يستدعي الكثير من الترطيب والقليل من التقشير. إذا لم تكوني متأكدة من الخطوات الحاسمة في روتينك الجمالي التي يجب عليك التخلص منها أو الاحتفاظ بها فعليًا.

لذلك، يقدم لك خبراء التجميل العالميين عادات جمالية لفصل الخريف عليك إتباعها:

لا تتوقفي عن استخدام واقي الشمس

على الرغم من أن الصيف قد انتهى ، لا تضيي واقي الشمس بعيدًا ، في حين أنه من غير الضروري تطبيق واقي الشمس على أجزاء من جسدك التي تحميها الملابس ، فأنت ما زلت تحتاجين إلى حماية الأجزاء المكشوفة من جسمك، بما في ذلك الوجه واليدين. بالرغم من أن الشمس تبدو أقل كثافة خلال الخريف ، فإن الأشعة فوق البنفسجية ما زالت تنتشر، حتى من خلال الغيوم.



استخدمي جهاز الترطيب لإضافة الرطوبة إلى بيئتك

مع انخفاض درجات الحرارة، سوف نرفع الحرارة في المنزل، التي هي في كثير من الأحيان الهواء الجاف. لا تنس أن تقومي بتشغيل جهاز الترطيب لضمان أن بشرتك والأغشية المخاطية (العيون والشفاه والأنف) لا تبدأ في الجفاف.

استخدمي كريم مرطب بتركيبة خفيفة

في المواسم الأكثر برودة، تتطلب البشرة ترطيبًا متكررًا ، لكن لا يجب أن يكون المرطب الأكثر سمكًا ليس بالضرورة أفضل. المرطبات السميكة تميل إلى احتواء المكونات التي تسبب بإسداد مسام البشرة، مثل الفازلين، دايميثيكون، شمع العسل واللانولين، التي تساعد على منع فقدان الرطوبة من الجلد، لكنها يمكن أن تسد المسام أيضا، مما يؤدي إلى التهاب الأجرية و الدخنيات.

ينصح البحث عن مرطبات خفيفة ومرطبة ومركّبة تحتوي على مكونات، مثل حمض الهيالورونيك أو الغليسرين.

كوني حذرة بانتقاء مرطب الشفاه

تحتوي العديد من مرطبات الشفاه التجارية على المكونات التي يمكن أن تكون بمثابة مهيج أو حساسية بالنسبة للبعض. لذا، ينصح خبراء التجميل بتطبيق زيت الفازلين أو زيت جوز الهند على الشفاه.



خففي من استخدام الريتينول

يميل الجلد إلى أن يصبح أكثر جفافاً مع تبدل الطقس أكثر برودة . هذا هو الوقت الشائع للمرضى لتطوير التهاب الجلد الريتينويد ، وهو تهيج الجلد من الريتينول . إذا لاحظت أن بشرتك تصبح أكثر جفافاً ، فيجب تخفيف تطبيق الريتينول إلى كل ليلة أخرى وزيادة كمية المرطب التي تستخدمها في الليل.

لا تكثري الإستحمام بالماء الساخن

أن الاستحمام بالماء الساخن قد يكون رائعاً في الصباح البارد ، ولكنه أيضاً يجفف بشرتك. بدلا من ذلك ، ينصح الإستحمام بماء فاتر ثم تطبيق الكريم المرطب على جميع أنحاء الجسم بعد ذلك.

لا تفرطي بإستخدام الغسول المطهر

لا تفرطي بتطهير بشرتك في فصل الخريف. بدلا من ذلك ، ينصح أطباء الجلد وخبراء التجميل العالميين، بتقشير البشرة في بعض الأحيان والتطهير أقل، لا سيما في الخريف ، لكي لا تجرد بشرتك من الرطوبة الطبيعية فيها.

لا تفرطي في التقشير

الإفراط في التقشير يعرض البشرة، ويضعف وظيفة حاجز البشرة وفي بعض الحالات، يؤدي إلى التهاب. إذا تضررت وظيفة الحاجز ، يصبح الجلد عرضة للعدوى من الكائنات الحية الدقيقة ، مثل البكتيريا والفطريات ، ويؤدي إلى حدوث الحساسية والتهيج.



حتى إذا لم تتضرر وظيفة الحاجز بشكل واضح ، فقد تعاني البشرة من كمية قليلة من الالتهاب، يطلق عليه الالتهاب المزمن ، والذي يؤدي الى شيخوخة الجلد المبكرة مع كثرة التقشير مع الوقت.