

# عادات شائعة تضر بجمالك

تتطلب عملية العناية بالبشرة التضحية والوقت والجهد، وللحافظة على صحة وجمال البشرة، تقدم كل سيدة التضحيات بسهولة. لكن، يعد العديد من الإجراءات والمعتقدات الشائعة كثيراً للحفاظ على المظهر المثالي ليست بالحقيقة هي الضرورية الأساسية. هناك العديد من الإجراءات الجمالية لا تصيب الوقت والمال فقط، بل أيضاً تلحق الضرر بالبشرة.

لذلك، نقدم لك عادات جمالية عليك التوقف عن اتباعها، لصحة وجمال بشرتك:

## المكياج اليومي يؤذى الجلد

في الواقع ، إنه ليس المكياج بحد ذاته ، ولكن بدلاً من ذلك، فإن فعل عدم إزالته بطريقة صحيحة يومياً وذلك قبل الذهاب للفراش يضر الجلد. يجب أن يكون لدى البشرة فرصة للتنفس والحصول الأكسجين. في النهار، تحتوي مستحضرات التجميل على فلاتر حماية من الأشعة ما فوق البنفسجية وعلى خصائص ترطيب وواقية مفيدة، لأنها يمكن أن تحمي البشرة من تأثير البيئة.



إذا يوجد علامة "هيبروجينيك" على مستحضرات التجميل، فإن المنتج يناسب كل أنواع البشرة

تفتقر مستحضرات تجميل "هيبروجينيك" فقط للمكونات المسببة للحساسية مثل الكحول. إن المكون الوحيد الذي لا يتمتع بأي رد فعل للجلد عليه هو الماء المقطر. من المهم أن تعلمي بعناية محتوى المنتجات غير الصاربة قبل شرائها.

## كريمات الترطيب لا تمنع حدوث التجاعيد

في الواقع، تحارب العديد من الكريمات المرطبة ظهور التجاعيد. الأمر الأساسي الذي ينصح مراعاته هو أن هذه الكريمات يجب أن تضم عناصر مقاومة للأشعة ما فوق البنفسجية والفيتا민ات التي تحتوي على مضادات أكسدة.

تطبيق الكريم على الوجه بحركات دائرية من الأسفل إلى الأعلى

تعتقد الكثير من السيدات انه يوجد قواعد خاصة من أجل تطبيق الكريمات على البشرة وحيث تعد الحركات الدائرية من الأسهل إلى الأعلى هي التي تعزز تأثير الكريم. في الواقع، يوجد قواعد حول كيفية وضع كريمات الوجه بينما تعتبر هذه الحركات غير منطقية على الإطلاق.

## شرب الكثير من الماء بهدف منع ظهور التجاعيد

تقول العادة الجمالية أن الماء الذي يستهلك بكميات هو أمر أساسى ويبطئ عمليةشيخوخة البشرة، لكن للأسف، ليس لديها أي مبرر. كقاعدة عامة، تكون خلايا الجلد بالطبقة العليا من الجلد ميتة بالفعل، فهي لا تمتلك الرطوبة.



## الشمس مفيدة لحب الشباب- هذه العملية تجحف حب الشباب

تساعد أشعة الشمس على تجفيف البشرة ، لكن الجلد يتفاعل مع الشمس من خلال إفراز الزيوت ، الأمر الذي يسبب بتسمير المسام. بالإضافة إلى ذلك، يعد التعرض المكثف لأشعة الشمس دون تطبيق كريم حماية يمكن أن يزيد الحساسية، الأمر الذي يسبب بظهور الشوائب على البشرة.

## إزالة الشامة يضر الصحة

الشامة هو تشكيل المصطبغ على الجلد. يمكن أن يكون للشامة ألوان وأشكال مختلفة. معظم الشامات على الجلد غير ضارة ولكن بعضها يمكن أن يتتحول إلى سرطان الجلد تحت تأثير العوامل الخارجية. هذا هو السبب في أنه من الضروري إزالة جميع الشامات الحميدة.

## من المفيد تدليك الوجه بالثلج

مسح وتدليك البشرة بقطع من الثلج ليست عملية جمالية جيدة لجميع انواع البشرة، لأن الحرارة المنخفضة على الجلد يمكن أن تضر به. وبالتالي يمكن أن تعطل هذه الطريقة تدفق الدم. يجب أن يتم تجاهل هذه العملية من قبل صاحبات البشرة الجافة أو الحساسة وبالنسبة للنساء الآخريات لا يجب الإفراط بتطبيق هذا الإجراء.

## قص الشعر باستمرار، لمساعدته على النمو بشكل أسع

ينمو الشعر بنفس السرعة لدى الجميع - حوالي 10.16 ميليمتر خلال الشهر. وذلك لا يتأثر بعدد المرات التي يقص بها الشعر وما إذا كان يتم قصه على الإطلاق.



## من الضروري تنظيف الأسنان بعد كل وجبة

وفقاً لأحدث البحوث، ليس فقط أن تنظيف أسنانك بالفرشاة مباشرة بعد تناول وجبة غير مجيء ولكن أيضاً صار. الحمض الذي يدخل في تجويف الفم مع المنتجات يأكل في مينا الأسنان ويتساهم في تآكله. إذا نظفت أسنانك بعد تناول الوجبة بنصف ساعة، فسوف تتحلل مينا الأسنان بسرعة أكبر.