

كيف تحافظين على صحة بشرتك ونضارتها؟

أفضل طريقة للحفاظ على بشرة صحية ونضرة هي عبر حمايتها من الشمس وليس الدخان؛ بالإضافة إلى ذلك، عليك الحرص على غسل بشرتك وترطيبها. لا يدرك الكثيرون أن الحماية من أشعة الشمس قد تبقي بشرتك شابة، بل يعتبرون أن استعمال المرطب اليومي وتناول نظام غذائي صحي وشرب الكثير من الماء وتدليك الوجه يكفي للحصول على بشرة نضرة وصحية. مع العلم أن الحماية من أشعة الشمس، يخفف نسبة مخاطر سرطان الجلد ويخفف أيضاً من نسبة التجاعيد وشيخوخة الجلد والتصبغات.

اليك في ما يلي مجموعة من النصائح للحصول على بشرة صحية ونضرة:

- الحماية من أشعة الشمس في فترتها الأقوى: معظم التغييرات التي تلاحظ في شيخوخة الجلد هي في الواقع ناجمة عن التعرض لأشعة الشمس لمدى الحياة. ثلاث طرق لحماية نفسك من أشعة الشمس:
- تجنب الشمس خلال ساعات شروقها الكثيفة: أشعة الشمس تسبب معظم الأضرار بين الساعة 10:00 حتى 16:00، لذلك يجب الحد من الوقت الذي تقضيه خارجاً خلال هذه الفترة.
- ارتدي ملابس واقية: ارتدي قمصان طويلة الأكمام والسراويل الطويلة وقبعة مع حافة واسعة.
- استخدم الواقي من الشمس: استخدم الواقي من الشمس مع عامل أعلى من 15 وطبقه بسخاء حوالي 20 دقيقة قبل الخروج، ثم كل ساعتين.
- لا تدخني: التدخين وحده يسبب شيخوخة الجلد مع التقدم في السن، تنخفض نسبة الكولاجين، وهو البروتين الذي يساعد على تقوية البشرة، مما يؤدي إلى التجاعيد. والتدخين يسرع هذه العملية ويتسبب أيضاً في تضيق الأوعية الدموية الصغيرة داخل الجلد، مما يقلل من كمية الأوكسجين والمواد المغذية التي تتلقاها خلايا الجلد، ما يقلل أيضاً مرونة البشرة ويسرع الشيخوخة.
- نظفي بشرتك بشكل منتظم واستخدمي المرطب: المرأة التي تضع المكياج بشكل دائم تضرر بشرتها، وخصوصاً إذا لم تغسل وجهها قبل النوم. عليك تنظيف بشرتك قبل النوم حتى لو كنت

تشعرين بالإرهاق، وإلا لن تحسلي على نوعية نوم جيدة، الذي من شأنها أن تؤثر في صحة بشرتك.

▪ الحصول على قسط كاف من النوم: قلّة النوم تجعل بشرتك تبدو متعبة وتتسبب بوجود أكياس وهالات سوداء تحت عينيك. قلّة النوم يجعلك سريعة الانفعال، وهذا يجعل من الصعب الحصول على بشرة صحية.