

كيف تختارين مرطب البشرة المناسب لك؟

إتبعي تلك الخطوات في شرائك للمستحضرات، وإذا اشترיתי مستحضر ما ولم تحسلي على النتيجة المرغوبة، جربي نوع آخر في المره التالية:
لاحظي أول خمسة مكونات.

إبحثي عن المكونات النشطة الأكثر شيوعاً، مثل اللانولين، والجليسرين، أو الفازلين. الجلوسرين عادة أقل عرضة للتسبب بالحساسية. وتوصي ايضاً بإختيار مرطب مصنوع من قبل شركة ذات سمعة طيبة.

إهتمي بوقايه أكثر من الشمس.

حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس الضارة هي واحدة من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام به للحفاظ على بشرتك بمظهرها الشاب، لذا قومي بشراء مرطب مع عامل حماية من الشمس لا يقل عن 30. يقول حليم، سيكون عليك أن تقومي ببعض البحث، ولكن المزيد من الشركات تقدم مرطبات للوجه والجسم مع وقاية من الشمس.

قومي باختيار نوع مناسب لبشرتك.

ان بشرة وجهك أرق وأكثر حساسية من باقي الجسم، لذا فهي فكرة جيدة أن تستخدم مرطب مختلف لوجهك عن المرطبات التي تستخدمها لباقي جسمك، وتنصح ايضاً بشراء المرطبات التي لا تسد المسام "مما يسبب الرؤوس السوداء". وبالطبع، قومي باختيار مرطب يناسب نوع بشرتك. وإذا كان لديك بشرة حساسة، فإنها فكرة جيدة دوماً أن تبحثي عن مرطب موصوف بأنه مضاد للحساسية. إذا كانت بشرتك دهنية، فعليك بمرطب خفيف وخال من الزيوت. وإذا كانت لديك بشرة جافة فعليك بمرطب غني أكثر. أما إذا كانت بشرتك مختلطة، فعليك بمرطب أخف لوجهك بصفة عامة واستخدمي مرطب أثقل مع المناطق الأكثر جفافاً كما تقول دكتور فوسكو. ضعي في اعتبارك أنك قد تحتاجين إلى غسل أخف في فصل الصيف، وكريم أو مرهم في فصل الشتاء.

ضعي في اعتبارك استخدام مرطب بالريتينول قبل النوم.

الريتينول هو فيتامين أ لبشرتك كما يقول دكتور حليم. وهو يعمل

على تسريع عملية تغيير خلايا بشرتك. يمكنك العثور عليها دون وصفة طبية أو بوصفة طبية, ولكن إستخدامية بحذر حيث أنه قد يسبب تهيج للجلد, احمرار في البشرة, او قد يؤدي لبشرة جافة.