# نصائح وأسرار للعناية بجمال الرجل

يعتقد الكثيرون أن الجمال والعناية بالنفس هو حكراً على النساء فقط وأن الاهتمام والعناية بالبشرة للسيدات ، متجاهلين أن أغلبية الرجال أيضاً عليهم استخدام كريمات البشرة ومستحضرات العناية بها وحتى اتباع روتين جمالي منتظم للبشرة ليتخلصوا من أثار التعب والمحافظة على شباب الجلد.

يجعل هرمون الذكورة البشرة سميكة ، دهنية ومشعرة أكثر من المرأة ، بالإضافة الى الجفاف والحساسية فإن حب الشباب و زيادة الإفرازات الدهنية هما من أكثر المشاكل الجلدية التي قد يواجهها الرجل بم يتعلق بمظهره . كما أن الحلاقة اليومية تزيد من الأمر سوءاً ، عبر إزالة الطبقة الخارجية من الجلد ، لذلك من الضروري التقيد ببرنامج للعناية بالبشرة.

كان خيار الرجل الوحيد ، يقع على منتجات معينة مثل الصابون العادي ورغوة الحلاقة ، أما اليوم فيوجد منظفات ومراهم معطرة وكريمات وأدوية ومستحضرات مضادة لآثار التقدم في السن خاصة بالرجل.

في ما يلي نصائح وأسرار للعناية بجمال الرجل :

**المنظفات للرجل**

تكون أفضل المنظفات للرجل صابونة لطيفة ونقية ومطهرة ، لكن من النوع الذي لا يسبب جفاف البشرة ، مثل الكثير من أنواع الصابون المضاد للبكتيريا والمنظفات على هيئة جل . غالباً ما يحتوي الجل المنظف على أحماض الـAlpha hydroxy والتي تزيل خلايا الجلد الميتة وتعالج مشلكة الشعر النامي تحت الجلد و آثار موس الحلاقة.

تتمثل طريقة التنظيف الأمثل بترك رغوة الصابون لمدة ثلاث دقائق على البشرة ، كما يمكن استخدام كريم الحلاقة .

كما ينصح أن تنظف وجهك يومياً في الصباح وفي الليل قبل النوم.

**التقشير**

يستخدم التقشير للبشرة من أجل عناية إضافية . يأتي إزالة الجلد الميت والخلايا من على طبقة الوجه الخارجية بنتائج ممتازة على البشرة ويؤدي الى الحصول على بشرة ناعمة ووجه مشرق.

يفضل استخدام مقشر لطيف ، مخصص للإستخدام اليومي قبل الحلاقة وقبل غسل الوجه.

**الحماية من أضرار أشعة الشمس**

تعد هذه الخطوة من بين أهم الخطوات للعناية ببشرة الرجل ، خاصة إذا كنت من الذين يمضون وقتاً طويل في الخارج ، ما يعرضك الى أشعة الشمس بكثرة.

ننصحك بوضع واقي أشعة الشمس يومياً ، قبل الخروج من المنزل.

**المحافظة على منطقة حول العينين**

تعتبر المستحضرات الخاصة بمنطقة حول العينين أحد أساسيات العناية بمظهر الرجل، فالخطوط والتجاعيد تزداد حدة بهذه المنطقة كلما تقدم في السن ، لانعدام الغدد الدهنية فيها.

استخدم كريم أو جل لمحاربة الهالات السوداء والإنتفاخ والتجاعيد ، حول العينين ، مرة في اليوم على الأقل.

**الحلاقة المثالية**

لحلاقة أفضل ركز على الأمور التالية:

- استخدم مقشراً للوجه قبل عملية الحلاقة ، لتنعيم الذقن لإتمام العملية بسهولة أكبر . من بعد ذلك، اغسل وجهك بالماء الفاتر فقط ثم اضف رشة أخيرة من الماء البارد مباشرةً قبل الحلاقة.
- قم عملية الحلاقة بعد وليس قبل الاستحمام ، فيكون الذقن المبلل أكثر سماكة وأسهل للحلاقة.
- لا تستخدم صابونة عادية ، مثل دهان للحلاقة ، قد تسبب بجفاف الجلد.
- ابتعد عن استخدام الرغوات الخاصة بالحلاقة ، لأنها تسبب

بانزلاق الموس والإصابة بالجروح.

- استخدم جل الحلاقة بدلاً من الرغوة ، وان كانت بشرتك حساسة فاستخدم النوع الخالي من العطور و الكحول.
- ضع مستحضر الحلاقة عكس اتجاه نمو الشعر.
- اترك المستحضر يعمل على وجهك لمدة دقيقتين قبل البدء بالحلاقة.
- استخدم موس الحلاقة المخصص للاستعمال فقط لمرتين ومن ثم قم برميه.
- ان كانت بشرتك جافة فعليك ترطيبها بمستحضر مرطب وخالي من الدهون قبل الحلاقة وبعد الانتهاء.