أسرار العناية بالبشرة على الطريقة الكورية

كل شخص زار كوريا الجنوبية، لاحظ وجود قدرة مذهلة على النساء الآسيويات أن يبقين أصغر سناً لمدة أطول من باقي النساء حول العالم. بالطبع، تلعب الجينات دورًا كبيرًا، لكن العامل الأكثر أهمية هو العناية اليومية. لدى النساء الكوريات الكثير من أنظمة العناية بالبشرة، لكن هناك روتين معين للعناية بالبشرة مؤلف 8 خطوات يعتقد أنه الأكثر شعبيةً ومتبعًا.

إليك أسرار العناية بالبشرة على الطريقة الكورية والتي تجعلك تبدين أصغر بـ15 عامًا:

1. **التطهير**

الخطوة الأولى من الروتين الكوري للعناية بالبشرة هي التطهير. يمكنك القيام بذلك باستخدام وسادة قطنية أو يدك أو إسفنجة خاصة. هذا الإسفنج مضاد للحساسية ويسمح لك بتطهير الجلد بعمق وتقشير الخلايا الميتة وتطبيع توازن الحموضة.

2. **التطهير بإستخدام الماء**

يبدو أن تطهير الجلد مرة ثانية ليس ضروريًا. لكن المرأة الكورية تعرف سرًا: في هذه المرحلة، من الضروري إزالة بقايا الزيت والعرق والغبار. غالبًا ما نستخدم البيض كمكون لأقنعة الشعر، ولكن في كوريا، لديهم طريقة مختلفة لاستخدام البيض لمنتجات العناية بالبشرة من صفار البيض.

تجعل الدهون من الجلد أكثر نعومة ومرونة، كما أنها تحفز نشاط الغدد – حتى أنها تجعل التجاعيد تختفي. يستخدم صفار البيض أيضا في الأقنعة والكريمات المختلفة لتسكير المسام.

3. **التقشير وإزالة الرؤوس السوداء**

هذه هي واحدة من أهم خطوات الحصول على البشرة المثالية. عندما تتم إزالة الخلايا الميتة، يمكن للمنتجات الأخرى اختراق الجلد بشكل أكثر عمقًا ويمكن أن تكون أكثر فاعلية. يمكن أن يكون التقشير

قاسياً على الجلد، لذلك لا ينصح بالقيام به أكثر من 1-2 مرات في اليوم.

4. **التونر**

هذه ليست خطوة العناية بالبشرة الأكثر وضوحًا حتى يفتقدها الكثير من الناس، ولكن هذا خطأ فادح. بعد عدة خطوات، يصبح الجلد ضعيفًا ويحتاج إلى الرطوبة.

مكونات التونر بسيطة، وهو فعال حقًا لأنه لا يرطب البشرة فحسب، ولكنه يعمل أيضًا كغذاء، مما يجعلها أكثر مرونة.

5. **الأساس والسيروم**

هذه واحدة من أهم الخطوات. الآن نحن ننتقل من تطهير الجلد لعلاجه. من المهم أن تفهمي المشكلة التي تريدين حلها في هذه المرحلة. اعتمادا على الهدف، يجب عليك اختيار المنتج المناسب.

6. **المستحلب**

يمكن زيادة تأثير الأساس أو السيروم، وأفضل طريقة للقيام بذلك هي مع مستحلب. يجب أن يكون خفيفاً لتتشرب البشرة المستحلب.

يمكن إستخدام المستحلبات لحل مشاكل البشرة المختلفة بما في ذلك التغيرات العمرية. تستخدم الكوريات الجينسنج كثيرًا لأنه يحفز إنتاج الخلايا ويحمي البشرة من الجذور الحرة كما أنه يعزز انتاج الكولاجين والإيلاستين.

7. **الأقنعة**

من المفترض أن تقوم الأقنعة بإعداد الجلد لبيئة عدوانية. من أجل الترطيب، تستخدم الكوريات أقنعة مع مستخلص الحلزون، ولجعل البشرة أكثر لمعانًا، يستخدمن الفيتامين C.

تعتبر أقنعة الطين الفقاعة شائعة في آسيا وأيضًا في بلدان أخرى. تعيد المياه الحرارية توازن الماء الدهني وتزيل السموم من الجلد. صيحة كورية أخرة هي قناع حليب الحمير.

8. **كريم العين**

عند الاهتمام ببشرتهن، تدفع النساء الكوريات الكثير من الاهتمام للجلد الرقيق والناعم حول أعينهن. إذا كنت تستخدمين كريم، كوني حذرة عند تطبيقه على الجلد بواسطة أطراف الأصابع.

هناك طرق بديلة للعناية بهذه المنطقة مثل استخدام الرقع، التي تحتوي على مساحيق لؤلؤة ذهبية وسوداء. هذه الرقع تزيل الهالات السوداء والانتفاخ وتحسن الدورة الدموية.

9. **كريم الوجه**

من المفترض أن تنهي هذه الخطوة عملية ترطيب البشرة وتهدئتها. تصنع بعض الكريمات الكورية مع صفار البيض لتهدئة البشرة، بينما يستخدم البعض الآخر مخاط الحلزون لتنعيم التجاعيد وتحسين المرونة. هناك حتى المنتجات التي تحتوي على الأحماض الأمينية التي تبقي الجلد شابًا.

10. **تطبيق واقي الشمس**

المرأة الكورية متأكدة من أنك إذا كنت تريدين أن تبقي بشرتك صغيرة لأطول فترة ممكنة، فأنت بحاجة إلى البدء باستخدام واقي الشمس.

على سبيل المثال، يحمي الواقي مع حليب الحمير البشرة من التعب، ويزيد من مستوى الفيتامين C وبالطبع يقلل من الآثار السلبية للأشعة فوق البنفسجية.