

# أفضل نصائح للعناية بالبشرة التي تعلمناها في عام 2018

قمنا بتجميع أفضل النصائح حول العناية بالبشرة التي تعلمناها في عام 2018. سواء كنت مهتمًا بمسح الرؤوس السوداء ، أو منع علامات التقدم في السن ، أو التخلص من روتينك للعناية بالبشرة ، فإننا نقدم لك أفضل النصائح حتى تتمكن من دخول العام الجديد بجلد لا تشوبه شائبة .

## 1. استخدام مياه سيلتزر للتطهير

يوصي بعض أطباء الأمراض الجلدية بإضافة المياه الغازية إلى روتينك للعناية بالبشرة. باستخدام ماء سيلتزر مع منظف لطيف يمكن أن يحسن الدورة الدموية إلى بشرتك ، وهذا بدوره يخلق بشرة أكثر إشراقا .



## 2. طبق منتجاتك من الأخف الى الأسمك

إن وضع طبقات الأمصال والخلاصات من الأخف الى الأسمك يساعد البشرة على امتصاص كل طبقة بكفاءة .

## 3. حاول رسم خرائط الوجه لمنع الحبوب في المستقبل

تحديد المواقع التي تحدث فيها الطفح يمكن أن توفر رؤى رئيسية حول جسمك. ان تحديد مكان حب الشباب في وجهك أو جسمك ، يسمح لك بإجراء التغييرات اللازمة على نظامك الغذائي أو أسلوب حياتك لجعلها تختفي.

## 4. اللبن الرائب يساعد على تقليل الاختراق والخطوط الدقيقة

اتضح أن اللبن الرائب يحتوي على حمض اللبنيك ، وهو عنصر أساسي للتقشير.



## 5. حمض الجليكوليك هو مغير اللعبة لمسح البثور

حمض الجليكوليك هو عنصر فعال بشكل لا يصدق لتقليل الرؤوس السوداء وتطهيرها لأنها عبارة عن حمض ألفا هيدروكسي مع جزيء أصغر ، مما

يعني أنه يمكن أن يتغلغل أعمق في المسام ليذيب الأوساخ الزائدة ،  
والزهم ، وخلايا الجلد المسدودة.

## 6. الـ Micro-needling في العشرينات والثلاثينيات من العمر هو مفتاح للبشرة صحية في وقت لاحق

Micro-needling هو إجراء وقائي رائع للبشرة الصحية عندما تكون  
أكبر سنًا. عن طريق تدوير الإبر الصغيرة على وجهك ، أنت تصنع  
إصابات صغيرة على الجلد ، مما يزيد من إنتاج الكولاجين والإيلاستين  
للمساعدة في شفاء الجلد. هذا ثم يثخن الجلد قليلا للمساعدة في ملء  
الخطوط الدقيقة وإخفاء الدوائر السوداء.

## 7. تدليك الوجه يمكن أن يحول بشرتك

التحفيز السريع للأنسجة يعيد تنشيط وجهك ويساعد على تعزيز صحة  
الجلد. سترى الفوائد باعتبارها بشرة متوهجة وثابتة.



## 8. لا الإفراط في التقشير

لقد حصلت النساء على الانطباع أنه كلما زاد استخدام الريتينول ،  
والجليكوليك ، والدعك ، كان ذلك أفضل. ومع ذلك ، نحن بحاجة إلى  
أن نفهم أن الجلد يمكن أن يأخذ الكثير من هذه الأشياء. إذا كنت  
تعتقد أنك قد تكون أكثر من التقشير ، فاستثمر في ترطيب البشرة.

## 9. العثور على الحق المطهر أمر بالغ الأهمية

كثير من الناس في العشرينات من العمر يستمرون في استخدام نفس  
المنظفات القاسية والتجفيفات القابضة التي كانوا يعتمدون عليها  
عندما كانوا من المراهقين الزيتيين المعرضين لحب الشباب. قد لا  
تراه ، ولكن في هذه المرحلة من دورة حياة بشرتك ، تبدأ الغدد  
النفطية في الانكماش ، مما يجعل منتجات مكافحة حب الشباب وإزالة  
اللمعة التي كانت ذات يوم فعالة تسبب الاحمرار والتشقُّق والتهيج.

## 10. وجود روتين يومي للعناية بالبشرة أمر مهم

عندما تحدثنا إلى ثلاثة أطباء أمراض جلدية عن أفضل طريقة للعناية  
ببشرتنا ، واتفقوا جميعًا على أن الالتصاق بالروتين الثابت هو  
مفتاح الجلد الصحي في المستقبل. هذا هو المكان الذي يمكن للعادات  
الجيدة التي تمارسه سنويا أن تؤتي ثمارها. عادات جيدة حقا

لحمايتها من الشمس ، ولا سيما تجنب الحروق ، حقا سداد على المدى الطويل.



#### 11. فيتامين ج سيحدث ثورة في روتينك

إن إضافة فيتامين سي إلى روتينك للعناية بالبشرة سيساعد على تحسين نسيج البشرة من خلال توفير مضادات أكسدة قوية لإصلاح الجلد والدفاع عنه من الأضرار البيئية واستعادة ليونة البشرة مع الحد من التصبغ والنسيج الندبي وبقع العمر.