طبقي خطوٍات العناية بالبشرة هذه يوميا !

هذه هي السنة التي تلتزم فيها أخيراً بالتصرف مع الشخص الأكثر أهمية في حياتك: أنت. وبشكل أكثر تحديداً ، بشرتك. كنت قد سمعت كل الحقائق ، ولكن العادات السيئة (مثل الذهاب إلى الفراش مع ماكياج الخاص بك والخروج دون واقية من الشمس) لا يزال من الصعب كسرها. من خلال استبدالهم بعادات إيجابية جديدة – يومية وأسبوعية وشهرية وسنوية – يمكنك أن تحدث فرقا كبيرا في بشرتك. مع مساعدة من كبار محترفي العناية بالبشرة ، قمنا بإنشاء الخطة الأسهل والأكثر فعالية للبشرة الأكثر إشراقاً على الإطلاق.

1. طوّري نظام. اغسل وجهك مرتين يومياً : مرة في الصباح ومرة في الليل. هناك سبب لهذا ، ويقول طبيب الأمراض الجلدية الدكتور ميلاني بالم ، دكتوراه ، مدير الفن من الجلد MD في سولانا بيتش ، كاليفورنيا. في الصباح ، انت تجهزين جلدك لتلقي المنتجات الموضعية مثل مضادات الأكسدة ، المرطبات ، واقيات الشمس. في المساء ، أنت تغسلين كل الشوائب التي تراكمت خلال اليوم ، مثل الأوساخ والسموم البيئية. لذلك كنت تفكر في ذلك – وهذا يعني تنظيف الماكياج الخاص بك في كل ليلة. لا استثناءات! لا يسد الماكياج المسام فقط ، ولكن أيضا يلتقط الأوساخ والتلوث على جلدك ، ويمنعها من إصلاح ضروري أثناء النوم. عندما يكون وجهك نظيفاً ، قومي بوضع مرطب مرتكز على حامض الهيالورونيك مثل مرطب Olay Regenerist Micro-Sculpting Cream Moisturizer. سوف تستيقظ وتبدو أكثر منتعشة مما تشعر به.

2. قم بخفض الحرارة. هناك إغراء في الأشهر الباردة للإقتراب من وسائل التدفئة في كل فرصة تحصل عليها ، ولكن وفقا لدانيال أبوهيم ، م. د. ، مؤسس علم الجمال المكرر ، سيكون بشرتك أكثر صحة وأقل جفافا عندما تحافظ على درجة حرارة الماء دافئة بدلا من الساخنة. (استخدم نفس المبدأ عند غسل يديك لتجنب ارتخاء الجلد وتقشيره.) بالإضافة إلى ذلك ، يوصي الدكتور أبراهيم بتقييد طول الدش الخاص بك وتربيت الرطوبة من بشرتك بمنشفة ناعمة بدلاً من فركها.

3. بالإضافة إلى استخدام مرطب على وجهك ، انتبه بشكل خاص إلى عينيك ، التي تحتوي على الجلد الأنحف في جسمك ، كما يقول الدكتور تشيو. علاج المنطقة مع كريم العين التي تحتوي على عوامل النمو والريتينول وفيتامين ج لتعزيز إنتاج الكولاجين وسماكة الجلد. وتشمل المناطق الأخرى المعرضة للخطر الرقبة والكسر واليدين والذراعين ، والتي تظهر جميعها علامات تلف الشمس والسن قبل أجزاء أخرى من الجسم. أفضل وقت لتطبيق المرطب هو بعد الاستحمام مباشرة عندما تكون بشرتك أكثر قدرة على امتصاصه. سيغلق زيت الجسم الرطوبة في كل مكان دون أن يتركك دهنيًا.

4. دائما ارتدي واقي من الشمس. إذا كنت تتبع نصيحة واحدة فقط ، قم بتطبيق كريم الحماية من الشمس مع عامل حماية من الشمس 30 أو أعلى كل يوم ، سواء كانت الشمس مشرقة أم لا. يقول الدكتور تشيو إن المواد الواقية من الشمس لا تحمي فقط من سرطان الجلد ، ولكنها تقلل أيضًا من تطور التجاعيد ، وتحتفظ بالأصباغ حتى وتساعد على بقاء حاجز بشرتك سليمًا. ابحث عن صيغة طيف واسع – وهذا يعني أن حاصرات UVA و UVB – التي تحتوي على مكونات فيزيائية مثل أكسيد الزنك أو ثاني أكسيد التيتانيوم ، يقول الدكتور بالم.
5. أعط جسمك ما يحتاج إليه. أنت تعرف التدريبات. شرب الماء ، والحصول على الكثير من النوم (من الناحية المثالية ثماني ساعات) وأكل نظيفة لتجنب الاختراقات. ديبي بالمر ، دكتوراه في الأمراض الجلدية ، وخبيرة في مجال مستحضرات العناية بالبشرة ، وتوصي بالفواكه والخضروات الغنية بمضادات الأكسدة ، في حين يقسم الدكتور أبوحيم بنظام غذائي منخفض الصوديوم لمنع الانتفاخ.