عناية البشرة في الصيف

تكثر مشاكل البشرة في فصل الصيف بسبب الطقس الحار وتكثر معها الحاجة الى العناية بالبشرة . لا تقلقي على الإطلاق ، فلكل مشكلة جمالية حل جذري ونهائي يساعدك على القضاء عليها مرة وللأبد.

بالتأكيد انت تعاني من التعرق المفرط أو حروق أو حتى تسلّخ الجلد ، التي تعتبر مشاكل جمالية قد تواجهها كل سيدة في فصل الصيف ، بسبب الحرارة المرتفعة .

في ما يلي ستعرفين المزيد عن عناية بالبشرة في الصيف ، الحل لكل مشكلة :

التعرّق المفرط

إنّ الوصول إلى مكان العمل والشعور بأنّك بحاجة للاستحمام من جديد هو أمر سيّء جدّاً ، ليس بسبب الحرارة المرتفعة فقط ، بل لأنّ الجسم سوف يتعرّق أكثر وأكثر من كثرة المجهود وسوف تكون ملابسك و بشرتك مبلّلة طوال الوقت ، بالإضافة الى حدوث رائحة مزعجة لك وللمحيطين بك.

يكمن الحل الأفضل لهذه المشكلة ، هو من خلال استخدام مضادّ العرق الذي يحتوي على أملاح الألومنيوم ، بهدف السيطرة على الغدد العرَقيّة ، والذي يفيد أيضًا مناطق أخرى من الجسم وليس فقط تحت الإبطين . مرّري هذا المستحضر أينما تفوح رائحة العرق ، في شق الصدر أو تحت حزام حمّالة الصدر أو خلف الركبتين…

تعمل مضادّات التعرّق بفعالية أكثر ، إن تم تطبيقها خلال وقت لا تتعرّقين فيه . كما لا ننصحك استخدامها بعد الحمّام الدافئ. بدلاً من ذلك، طبّقي هذا المستحضر قبل النوم ، بحيث يكون معدّل التعرّق أقل بالليل من الصباح. في حال لم تنجح هذه الطريقة ، فكّري في اللجوء الى حقن البوتوكس ، والتي تمنع إرسال الإشارات المنتجة للعرق للغدد العرَقيّة. وتدوم فعالية هذه الحقن لمدّة 3-6 أشهر.

حروق الشمس

ان كنت قد نسيت تطبيق واقي الشمس لفترة طويلة من الوقت وقد أصبحت

تعانين من مشكلة لطخات حمراء على بشرتك وتعرض مكثف لأشعة الشمس الضارة ، التي تسبب بظهور التجاعيد وبقع الشمس، فالحل سهل جداً.

الحلّ لمشكلة حروق الشمس، هو تطبيق كمّادات باردة من الحليب على المكان المحروق وتركها لمدّة 10 دقائق . يعد حمض اللكتيك الموجود بالحليب مضادّ قويّ للالتهابات. كما يمكنك أن تتناولي مسكّن خفيف، لتخفيف الالتهاب أو تطبيق على بشرتك مرهم يحتوي على هيدروكورتيزون.

لمنع أضرار أشعّة الشمس المحتملة ، عليك تطبيق مضادّات أكسدة موضعيّة على بشرتك المعرّضة يوميّاً للشمس. فالأشعّة فوق البنفسجية تسبّب حدوث الجذور الخالية من الأكسجين والتي تضرّ بدورها بخلايا الجلد، الكولاجين والإيلاستين ، والتي تؤدي لشيخوخة الجلد المبكرة والسرطان . تعد مضادّات الأكسدة أشبه بمطفأة الحريق والتي تحدّ من هذا الضرر. فيمكنك تجربة مصل يحتوي على الفيتامينين C و E.

الاحتكاك وتسلّخ الجلد

يحدث تسلّخ الجلد من تلامس البشرة المستمرّ مع أيّ شيء ، بالإضافة الى الرطوبة والعرق إلى هذا الأمر يجعل الأمر أسوأ. يمكن أن يحدث احتكاك الجلد مع المقاش أو على الجلد نفسه أو مع حمالة الصدر أو حتى أشرطة حذاء.

الحلّ لمشكلة إحتكاك وتسلخ الجلد يكمن بالحرص على بقاء البشرة جافة. لدى ممارسة التمارين الرياضية ، عليك ارتداء ملابس مصنوعة من قماش يمتصّ العرق، ليس من القطن لأنّه يترك الرطوبة على البشرة. كما يمكنك رش المناطق المعرّضة الى الاحتكاك ببودرة أطفال أو مستحضر من السيليكون حتى يصبح الجلد منزلقاً بالتالي يمنع الاحتكاك . ان كنت تشعرين بالحرق ، فننصحك بتطبيق مرهماً مهدّئاً كل مساء قبل النوم.