

# كيفية رعاية البشرة في الأربعينات

من الطبيعي أن تبدأ علامات التقدم بالسن بالظهور على ملامح وجهك، وذلك يتأثر طبعاً بطبيعة بشرتك. لتكون خطوات نظام العناية ببشرتك أكثر فعالية وذكاء، اتبعي الخطوات التالية المقدمة من موقع "إلا" عبر هذه المقالة:

للحصول على عيون مشرقة، ينصح بإستخدام كريم مخصص للعيون يعمل على الحد من ظهور الخطوط الدقيقة حولها من جهة، ومن جهة أخرى من زاوية العين الداخلية إلى الزاوية الخارجية، تربتين عليه بلطف لتمتكن بشرتك من إمتصاص الكريم.

من أهم الأمور، ترطيب البشرة ليلاً علماً أن الليل يشكل أهم وقت في روتينك لقدرة البشرة على ترميم نفسها في هذه الأثناء بطريقة تكون عادةً أكثر فعالية. من أهم المرطبات ليلاً، تلك الغنية بمادة البيبتيدات التي تساعد في تسريع عملية تجديد خلايا سطح البشرة من جهة، ومن جهة أخرى تقليل نسبة ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد. هذه المرطبات عادةً ما تكون وراء تألق مظهر بشرتك، فلا تهملها.

تكون الوقاية من الشمس من عاداتك اليومية الصباحية، بدرجة لا تقل عن ١٥، علماً أن أشعة الشمس تكون ضارة للبشرة. وهي العامل الأساسي الذي يؤثر على تسريع ظهور علامات التقدم بالسن. لذا فإن الترطيب المنتظم صباحاً يمكن أن يحد من هذه المشكلة.

تقشير الجلد من فترة إلى أخرى أمر يخلص البشرة من الخلايا الجلدية الميتة ويساعد على تنظيف المسام، الأمر الذي يمكنك من الحصول على بشرة ذو ملمس أنعم وأكثر إشراقاً.

المصل عادةً ما يحتوي على مادة الغليسرين من جهة الذي يمتص الرطوبة من الهواء إلى البشرة، ومن جهة أخرى على كل من النياسيناميد والاسيتيل غلوكوزامين، مواد مساهمة في التقشير وتحد من ظهور البقع. لذا ينصح بإستعمال المصل يومياً مرتين، في الصباح وفي المساء، للتخلص خصوصاً من البقع.

يجدر الإشارة إلى أن نمط الغذاء الصحي من أهم العوامل في تعزيز بشرة صحية، بما فيها الخضار والفواكه، الحبوب الكاملة،

البروتين الخالي من الدهون وغيرها. كما وأن شرب على الأقل ثماني أكواب من المياه يوميا أمرٌ يعمل على ترطيب البشرة من الداخل إلى الخارج. لذا التزمي يا عزيزتي بروتين غذائي، وعناية بالبشرة تلائمك للحصول على مظهر أصغر سناً ، فالتقدم بالسن أمر لا مفر منه دون شك.