

للبشرة الدهنية.. أفضل طريقة للتخلص من اللعمان والزيوت في الصيف

باستخدام هذه الحيل من الخبراء ، يمكن أن تجعل جلدك خالٍ من اللعمان والزيوت - صباحاً وظهرًا وليلًا .

• اغسل بالشكل الصحيح

حتى لو كنت لا تميل إلى الخروج من المنزل ، فإن التحول إلى منظم يحارب الحبوب في الصيف سيؤدي بشرتك غير لامعة. اختاري واحد مع حمض الصفصاف 2 في المئة ، مما يساعد على تقليل نسبة الزيوت في المسام ولكن لا يقوم بتجفيف البشرة أكثر من اللازم. نحن نحب نيوتروجينا المنظم الغسل الخالي من الزيوت للبشرة.



• لا تتخطى تطبيق واقي الشمس

إن جرعة صحية من واقي الشمس (ملعقة صغيرة لوجهك) ، من المستغرب ، يساعد على السيطرة على الزيوت واللعمان. تخطى مرطباتك الصباحية واستخدم كتلة معدنية (مع الزنك المطلي بالزيت المكرر أو ثاني أكسيد التيتانيوم) مما يجعل الجلد غير لامع.



• خفف من استخدام الماكياج

لا تشعر الكافوندايشن بالثقل في الطقس الحار فحسب - فهي تذوب في مسامك وتكسرها وتنتج المزيد من الزيت. قم بالتبديل إلى مرطب ملون مع السيليكون ، مثل إيزابيث أردن شير لايت ، الذي يشكل درعًا على الجلد ، يحافظ على الماكياج في مكانه الذي ينتمي إليه. أو جربي تركيبة بودرة معدنية ، تمتص الزيت الزائد مثل الإسفنج.



• انتبهي لما تأكلينه

الكوكتيلات والأطعمة الغنية بالتوابل قد تصل إلى بقعة في ليلة حارة. لكنهم لن يفعلوا بشرتك أي فضلات ؛ يوسعون الأوعية الدموية ويجعلونك تتعرقين. حد نفسك لشرب واحد في الليلة ، وتناول الأطعمة الغنية بالتوابل لا أكثر من مرة واحدة في الأسبوع. بل تناول بدلا من ذلك الجزر ، والشمام ، والسبانخ. يمكن أن الأطعمة مثل هذه التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (أ) في الواقع إبطاء إنتاج الزيت.



• تحولي الى الشخص الذي يطبق علاجات التجميل للوجه

ويعني ذلك ان تطبقي هذه العلاجات:

1. مقشر مرة واحدة في الأسبوع. طبيب الأمراض الجلدية دوريس داي يوصي نظام Clarisonic Classic Sonic Skin Cleansing System ، الذي يستخدم ترددات صوتية لتخفيف الأوساخ والزيوت في المسام. أو استخدم فرك لطيف ، مثل كريم Garnier Nutritioniste Pure Microbead المفضل لدينا.
2. استخدم قناعاً بعد ذلك. ابحث عن واحد بالطين أو حمض الصفصاف - وهما على حد سواء يقللان إنتاج الزيت مؤقتا في الجلد.
3. إذا كانت بشرتك لا تزال دهنية ، انتقل الى الاشياء القوية. بدلا من المقشرات المذكورة أعلاه ، حاول صنع المقشرات في المنزل مع حمض الساليسيليك أو الجليكوليك. ثمّ طبّق القناع المذكور أعلاه بعد يوم لتفادي تجفيف الجلد.



• خفف من استخدام كريم الليل

إذا كنت تستخدم كريم ، قم بالتبديل إلى محلول ؛ إذا كنت تستخدم مستحضر ، فانتقل إلى مصل مرطب. بغض النظر عن المعادلة ، تأكد من أن المنتج يحتوي على حمض الساليسيليك أو حمض الجليكوليك ، أو الكافيين المتقلص المسام ، أو النياسيناميد المضاد للالتهابات. (جرّبي Dermalogica MediBac Clearing Oil Control Lotion أو DDF Wrinkle Resist Plus Pore Minimizer Moisturising Serum). وراقب المكان الذي تضعه فيه: "لا يجب عليك أبداً ترطيب أنفك - هناك غدد منتجة للزيت كافية في هذه المنطقة" ، كما تقول دوريس داي.



▪ نشّف!

فقط لا تستخدم مسحوق البودرة ، أو سوف تنشئ فوضى الكعكة. وبدلاً من ذلك ، يمكنك استخدام ورق النشاف بلمسة من المسحوق الشفاف ، مثل ورق نشاف Shiseido Pureness Oil-Control Blotting. ويقول كيميائي مستحضرات التجميل جيم هامر: "إنهم يستهلكون فائض النفط ولا يتفوقون عليه ، لذا لا يمكنك فعلاً الإفراط في استخدامها".

