

# ما هو نوع بشرتك: دهنية، جافة او مختلطة؟

يمكن أن يساعدك اكتشاف نوع البشرة التي لديك على اختيار المنتجات التي تساعد على العناية بمظهرها وصحتها. هناك اختبار بسيط لمساعدتك ومناهج مختلفة للعناية بالبشرة التي ترغب في اتباعها بمجرد العثور على النوع الملائم.



## ما الذي يحدد نوع البشرة؟

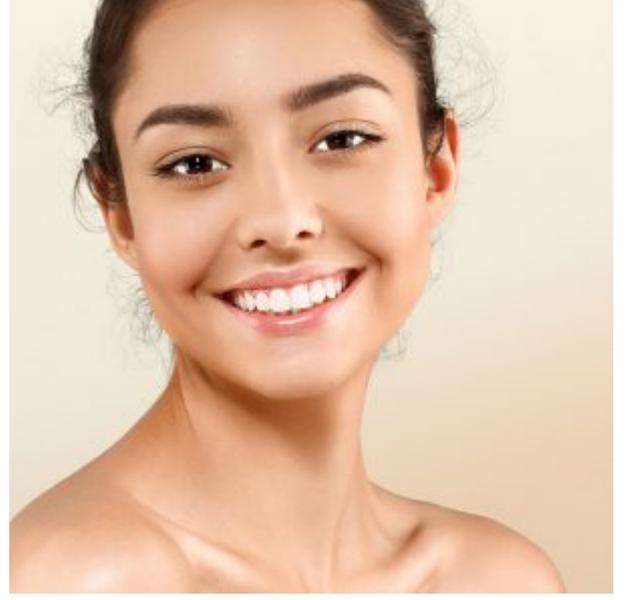
يتم تحديد نوع بشرتك من خلال كمية الزيت التي ينتجها جلدك. إن الجينات ، والنظام الغذائي ، ومستوى التوتر ، والتقلبات الهرمونية ، والأدوية ، ونظام العناية بالبشرة الخاص بك ، جميعها تحدد كمية الزيت التي ينتجها جلدك.

قد تجد أن نوع بشرتك يتغير بشكل متكرر؛ من الجفاف إلى الزيتي إلى العادي، كل ذلك في غضون أشهر. هذا امر طبيعي. النساء عرضة بشكل خاص للتغيرات طوال الحياة لأن هرموناتنا تتغير باستمرار.

## اختبار لنوع بشرتك:

اغسل وجهك ، قم بتجفيفه ، ثم خذ بضع قطع من ورق الأرز أو ورق مناديل تنظيف العدسة واضغط عليه في أماكن مختلفة على وجهك. إذا كانت بشرتك دهنية ، فإن الورق سوف يلتصق على البقع الزيتية ، ويصبح شفافاً. إذا كان الورق لا يلتصق أو يلتقط أي زيوت ، فإن

بشركت تكون جافة. إذا تمسكت فقط في منطقة T (الجبين وأسفل أنفك إلى ذقنك) ، عندها يكون لديك تركيبة مختلطة.



### ▪ البشرة الدهنية

البشرة الدهنية هي بشرة لامعة ، خاصة في منطقة T. قد يكون لديك مسامٌ واسعةٌ وقد تكون عرضة للرؤوس السوداء والكسور بسبب إفراط إنتاج الغدد الدهنية. الشيء الجيد في البشرة الدهنية هو أنها تشيخ أفضل من الجلد الجاف. ذلك لأن الزيوت تبقى الجلد ممتلئ الجسم وهذا يسمح بتكوين تجاعيد أقل. البشرة الدهنية شائعة لدى النساء الشابات ولكن مع تقدمهن في العمر ، يجد الكثيرون أن بشرتهم تصبح أكثر جفافاً ، خاصة بعد سن 35.

### لرعاية بشركت:

1. اغسل بمطهر منظم للبشرة الدهنية قبل الذهاب إلى السرير.
2. قم بالتقشير مرتين أسبوعياً مع فرك لطيف.
3. استخدم المرطبات الخفيفة فقط وليس المرطبات الثقيلة.
4. إذا كنت تعاني من طفح جلدي ، قد يساعدك الدواء
5. ابحث عن خيارات خالية من الزيت عند التسوق لمرطبات أو أساسات ملوَّنة.

### ▪ البشرة العادية

معظم النساء يمتلكون بشرة عادية او مختلطة. البشرة المختلطة تعني أنه قد يكون لديك منطقة T زيتية قليلاً مع خدود أكثر جفافاً وبقع من البقع الجافة هنا وهناك. قد يكون لديك أيضاً أكبر المسام على

خديك وربما جبينك. يحتوي هذا النوع من الجلد على مسامات متوسطة ، ملمس ناعم ، وحتى ملمس جيد ، ودوران جيد ، ولون صحي.

لرعاية بشرتك ، قد تحتاج إلى علاج T-zone بطريقة مختلفة عن البقع الأكثر جفافاً. تأكد من التقشير مرتين أسبوعياً باستخدام فرك الوجه لإزالة أي خلايا الجلد الميت. لا مانع من استخدام مرطب الوجه الأثقل على بقعك الجافة حسب الحاجة.



## • البشرة الجافة

تشعر البشرة الجافة بالضيقة ، خاصة بعد التنظيف. قد تلاحظ أن بشرتك تصبح أكثر جفافاً كلما كبرت. مع الجلد الجاف ، سيكون لديك ميل نحو التجاعيد الناعمة ، والتشققات ، والبقع الحمراء. في النساء من اللون ، قد يبدو الجلد هشاً من تراكم الجلد الميت.

### يتطلب الجلد الجاف رعاية خاصة:

1. جرب المنظفات الكريمة والمرطبات المعدة للبشرة الجافة
2. قشر أسبوعياً لإزالة خلايا الجلد الميت.
3. استخدم رذاذ الماء لترطيب بشرتك
4. إذا كنت تعيش في بيئة جافة ، استخدم جهاز ترطيب في مكتبك وغرفة نومك لمنع جفاف الجلد.