

مكونات تحارب التجاعيد ، عليك استخدامها حتى في سن 20

تعاني عدد كبير من الشابات من مشكلة شحوب لون البشرة، وان كنت من بينهن فأنت بحاجة لاستخدام مستحضرات تحتوي على مكونات معينة تحارب التجاعيد وحتى ان كنت في سن العشرين.

عليك الحرص على اختيار ما يلزمك ويناسب نوعية بشرتك لتحويل روتين العناية بالبشرة لأساس يومي يقدم لك الإشراق والنضارة ويؤخر علامات التقدم في السن، يمنحك تعرفي على هذه المكونات:

كريم الواقي من الشمس

يحمي كريم الواقي من الشمس البشرة من العوامل البيئية الضارة ويحافظ على شبابها. التعرض المكثف واليومي للشمس يسبب التجاعيد وظهور البقع الداكنة والخطوط الدقيقة بالإضافة إلى ترهل الجلد.

لذا لا تهمل استخدام كريم الواقي من الشمس يوميًا، وذلك بعد تطبيق المرطب وقبل تطبيق المكياج، لو لم تتعرض للشمس مباشرة فيمكن للأشعة ما فوق البنفسجية أن تخرق البشرة وتسبب بتراكم الضرر مع الوقت. عليك اختيار واقي من الشمس يحمي الجلد ويحتوي على SPF 30.

مضادات الأكسدة

تحتاج البشرة إلى الحماية المطلقة من أضرار الجذور الحرة وهذا ما تقوم به مضادات الأكسدة. تسبب الجذور الحرة بظهور البقع الداكنة، تفكك الكولاجين والإيلاستين وتلف الحمض النووي.

يوجد العديد من مضادات الأكسدة يمكنك الاختيار من بينها مثل الفيتامين Coenzyme Q10 ، E ، C ، التوت، الشاي الأخضر، الرمان والقهوة . وهو عنصر متواجد في أنواع معينة من كريم واقي الشمس والكريم المرطب.

الريتينول

يعالج الريتينول الكثير من مشاكل شيخوخة البشرة مثل التجاعيد والخطوط الدقيقة والجلد المترهل والبقع الداكنة. لذا احرصي على

استخدامه يوميًا وطبّقيه على بشرتكِ النظيفة في الليل.

أحماض ألفا هايدروكسي

يصعب على البشرة تجديد نفسها وتحديثًا مع التقدم في السن ما يسبب بالحصول على بشرة جافة وخشنة. تعمل أحماض ألفا هايدروكسي تقشير البشرة وعلى المحافظة عليها ناعمة ومشرقة بشكل صحي.

عليك اللجوء الى أحماض ألفا هايدروكسي لتقشير البشرة بانتظام، مرة أسبوعيًا، مع الحرص على عدم الإكثار من استخدامها لعدم التسبب بالحصول على بشرة متهيجة وحمراء.