

نصائح وأسرار للعناية بجمال الرجل

يعتقد الكثيرون أن الجمال والعناية بالنفس هو حكراً على النساء فقط وأن الاهتمام والعناية بالبشرة للسيدات ، متجاهلين أن أغلبية الرجال أيضاً عليهم استخدام كريمات البشرة ومستحضرات العناية بها حتى اتباع روتين جمالي منظم للبشرة ليتخلصوا من آثار التعب والمحافظة على شباب الجلد.

يجعل هرمون الذكورة البشرة سميكة ، دهنية ومشعرة أكثر من المرأة ، بالإضافة إلى الجفاف والحساسية فإن حب الشباب وزيادة الإفرازات الدهنية هما من أكثر المشاكل الجلدية التي قد يواجهها الرجل بمتعلق بمظهره . كما أن العلاقة اليومية تزيد من الأمر سوءاً ، عبر إزالة الطبقة الخارجية من الجلد ، لذلك من الضروري التقيد ببرنامِج للعناية بالبشرة.

كان خيار الرجل الوحيد ، يقع على منتجات معينة مثل الصابون العادي ورغوة الحلاقة ، أما اليوم فيوجد منظفات ومرادهم معطرة وكريمات وأدوية ومستحضرات مضادة لآثار التقدم في السن خاصة بالرجل.

في ما يلي نصائح وأسرار للعناية بجمال الرجل :

المنظفات للرجل

تكون أفضل المنظفات للرجل صابونة لطيفة ونقية ومطهرة ، لكن من النوع الذي لا يسبب جفاف البشرة ، مثل الكثير من أنواع الصابون المضاد للبكتيريا والمنظفات على هيئة جل . غالباً ما يحتوي الجل المنظف على أحماض Alpha hydroxy والتي تزيل خلايا الجلد الميتة و تعالج مشكلة الشعر النامي تحت الجلد و آثار موس العلاقة.

تتمثل طريقة التنظيف الأمثل بترك رغوة الصابون لمدة ثلاثة دقائق على البشرة ، كما يمكن استخدام كريم الحلاقة .

كما ينصح أن تنظف وجهك يومياً في الصباح وفي الليل قبل النوم.

التقشير

يستخدم التقشير للبشرة من أجل عناية إضافية . يأتي إزالة الجلد الميت والخلايا من على طبقة الوجه الخارجية بنتائج ممتازة على البشرة و يؤدي إلى الحصول على بشرة ناعمة ووجه مشرق.

يفضل استخدام مقشر لطيف ، مخصص للاستخدام اليومي قبل الحلاقة وقبل غسل الوجه .



الحماية من أضرار أشعة الشمس

تعد هذه الخطوة من بين أهم الخطوات للعناية ببشرة الرجل ، خاصة إذا كنت من الذين يمضون وقتاً طويلاً في الخارج ، ما يعرضك إلى أشعة الشمس بكثرة.

ننصحك بوضع واقي أشعة الشمس يومياً ، قبل الخروج من المنزل.

المحافظة على منطقة حول العينين

تعتبر المستحضرات الخاصة بمنطقة حول العينين أحد أساسيات العناية بمظهر الرجل، فالخطوط والتجاعيد تزداد حدة بهذه المنطقة كلما تقدم في السن ، لأنعدام الغدد الدهنية فيها.

استخدم كريم أو جل لمحاربة الهالات السوداء والإنتفاخ والتجاعيد ، حول العينين ، مرة في اليوم على الأقل.



الحلاقة المثالية

لحلاقة أفضل ركز على الأمور التالية:

- استخدم مقشراً للوجه قبل عملية الحلاقة ، لتنعيم الذقن لإتمام العملية بسهولة أكبر . من بعد ذلك، اغسل وجهك بالماء الفاتر فقط ثم اضف رشة أخيرة من الماء البارد مباشرةً قبل الحلاقة.
- قم عملية الحلاقة بعد وليس قبل الاستحمام ، فيكون الذقن المبلل أكثر سماكة وأسهل للحلاقة.
- لا تستخدم صابونة عادية ، مثل دهان للحلاقة ، قد تسبب بجفاف الجلد.
- ابتعد عن استخدام الرغوات الخاصة بالحلاقة ، لأنها تسبب

بـا نـزـلـاقـ المـوـسـ وـالـإـصـابـةـ بـالـجـرـوحـ .



- استخدم جل الحلاقة بدلاً من الرغوة ، وان كانت بشرتك حساسة فاستخدم النوع الحالي من العطور والكحول.
- ضع مستحضر الحلاقة عكس اتجاه نمو الشعر.
- اترك المستحضر ي العمل على وجهك لمدة دقيقتين قبل البدء بالحلاقة.
- استخدم موس الحلاقة المخصص للاستعمال فقط لمرتين ومن ثم قم برميه.
- ان كانت بشرتك جافة فعليك ترطيبها بمستحضر مرطب وخالي من الدهون قبل الحلاقة وبعد الانتهاء.