

أفضل 25 نصيحة للبشرة الصيفية!

بالتأكيد ، الصيف هو موسم الركود والاسترخاء والاستمتاع في الخارج وليس التجمد ، ولكن الوقت ليس مناسباً للتخلص من روتينك للعناية بالبشرة. أشعة UVA / UVB ضارة طوال العام ولكنها تكون ضارة بشكل خاص خلال شهر الصيف عندما تكون مستويات التعرض لدينا أعلى بسبب قضاء الكثير من الوقت على الشاطئ أو في المتنزه.

لذلك من المهم التركيز على الحماية من الشمس والحرارة ، بالإضافة إلى الحفاظ على روتينك المعتاد للعناية بالبشرة. قد يكون من الصعب معرفة من أين تبدأ عند تبديل المنتجات الخاصة بك لموسم جديد ، لذلك لجأنا إلى مجموعة من كبار المتخصصين في الأمراض الجلدية لاكتشاف نصائحهم للحفاظ على صحة الجلد خلال فصل الصيف.

▪ لا تنسى شفاهك

نعم ، تحتاج شفتيك إلى واقيات الشمس أيضاً. نظراً لأن الشمس يمكن أن تكون شديدة الجفاف ، احتفظي بها ناعمة باستخدام بلسم الشفاه الغني بـ SPF 15 أو أعلى. لا تنسي إعادة تطبيقه عندما تكونين في الخارج.



▪ بردي نفسك بالرداذ

ابقي معك دائماً زجاجة من ضباب الوجه حتى تتمكني من غمر وجهك وجسمك عندما تكون على الشاطئ. تمتلئ هذه المياه بمضادات الأكسدة والمواد المغذية التي من شأنها تهدئة وترطيب البشرة.



▪ حماية فروة رأسك

الشعر الطويل يوفر بعض الظل من الشمس ، ولكن الجلد الحساس على طول شعرك لا يزال يحترق. استخدم رذاذاً من الشمس على جانبك. من الصعب استيعاب الكريمات هناك ، ولا يزال بإمكانك حرقها.



▪ خذي حماماً بارداً

الاستحمام بالمياه الساخنة بعد التعرض لأشعة الشمس يزيد جفاف الجلد. اخفض درجة الحرارة وستحصل على بعض المزايا الإضافية. إن الاستحمام البارد بعد التعرق الزائد يساعد على إبقاء البشرة صافية ، مما يقلل من ظهور حب الشباب.

✘

▪ ارتد قبعة عريضة الحافة

قبعة البيسبول لن تحمي وجهك من الشمس القادمة من الزوايا. اختاري قبعة ذات حافة لحماية كاملة.

✘

▪ ازيلي الجلد الجاف

واحدة من أكثر الطرق فعالية لتقشير الجلد خلال الصيف هي استخدام السكراب على الجلد الجاف قبل الاستحمام. انتبهي بشكل خاص للركبتين والمرفقين. انهي العملية مع كريم الجسم أو زيت.

✘

▪ تناولي الكثير من البطيخ

الشمام او البطيخ المفضل للبشرة الصيفية الجميلة. إن الفاكهة الحلوة غنية بمضادات الأكسدة وتوفر ترطيبًا فريدًا للجلد ، مما ينتج عنه بشرة مشعة. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تعزيز عامل الحماية من الشمس بعدة عوامل.

✘

▪ عالج بقع الشمس

الكلف ، هو تلون جلدي شائع يتكون من بقع داكنة ، والتي يمكن أن تتطور على الجبهة والخدود والشفة العليا - هو خطر جلدي في الصيف. ضع كريم ليلا مثل كريم الليل .

✘

▪ كافي حب الشباب

يمكن أن يحدث حب الشباب الجسدي في أي وقت من السنة ، ولكنه أكثر

شيوءًا خلال الأشهر التي تتعرقين فيها الأكثر. ينصح أطباء الجلد بغسل بغسول للجسم يحمي حب الشباب.



• لا تحكين عضة الحشرات

لدغ الحشرات يمكن ان تكون مزعجة وتستمر لمدة أسابيع بعد أن تلتهب. بدلا من ذلك استخدمي الكريم المضاد للحكة الذي سيحمي بشرتك.



• لا تكثري من استخدام المنتجات على العيون

يمكن أن يكون الطقس الصيفي قاسيًا على الجلد الهش حول العينين. لذلك لا تكثري من وضع المكياج على هذه المنطقة ، بل استخدمي منتجًا مرطبًا يبقيا مرتاحة.



• لا تنسى الاهتمام بيديك

الجلد الرقيق على اليدين يمكن ان يتجدد ويتصبغ بسهولة ، لذلك تأكدي من استخدام واقي الشمس يوميا.

