احمي بشرتك وحافظي على نضارتها الآن

أنت بحاجة إلى العناية ببشرتك لكي تبدو نضرة وحيوية طوال الوقت، وتتلخص العناية بالبشرة إلى التعود على ممارسة عادات جيدة ومفيدة. إليك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك في حماية بشرتك من سرطان الجلد، تشقق البشرة، الجفاف… وأكثر من ذلك..

- **الحد من التعرض للشمس**

من المؤكد أنك سمعت بتلك النصيحة مرات عدة، وهناك سبب وجيه لتكرار ذلك. الأشعة فوق البنفسجية المنبعثة من الشمس تسبب العديد من أنواع التلف للجلد، ومنها:

- سرطان الجلد
- التجاعيد
- النمش
- بقع التقدم في السن
- الأورام الحمدية

إستخدام منتجات العناية بالبشرة التي توفر حماية من الأشعة فوق البنفسجية والأشعة الضارة من الشمس هي واحدة من أفضل الطرق للمساعدة على إبقاء بشرتك شابة ونضرة.

ايضاً يجب إستخدام المستحضرات الواقية من أشعة الشمس الضارة والأشعة فوق البنفسجية كل يوم، وإستخدامها بإنتظام كلما كنت في الهواء الطلق ومعرضة للشمس لفترات طويلة.

حاولي تغطية أجزاء أكثر من جسدك من خلال إرتداء ملابس ذات أكمام طويلة وسراويل والقبعات العريضة لكي تحمي أكبر قدر ممكن من بشرتك من أشعة الشمس

حاولي البقاء داخل اماكن بعيداً عن أشعة الشمس سواء داخل منزلك أو مكان عملك عندما تكون الشمس على أشدها، وعادة ما يكون ذلك بين العاشرة صباحاً والثالثة بعد الظهر من كل يوم.

ضعي في إعتبارك أن سرائر الشمس الإصطناعية هي ضارة تماماً مثل أشعة الشمس المباشرة، لأنها أيضاً تنبعث منها أشعة فوق بنفسجية

ضارة تماماً كالتي تنبعث من الشمس.

- **البقاء على بشرتك رطبة دوماً**

الحفاظ على بشرتك رطبة أمر ضروري، البشرة الرطبة تحتفظ بليونتها وتمنع تشقق الجلد والتقشر. إشربي الكثير من الماء. هذا هو المفتاح الأساسي لبشرة رطبة. إستخدمي الكريم المرطب المناسب لبشرتك أو غسول مناسب لنوع بشرتك وأستخدمية مباشرة بعد تجفيف بشرتك بعد الإستحمام، تجنبي المنتجات التي تزيل الزيوت الطبيعية، إستحمي بماء دافئ وليس ساخن، قد يبدو ذلك غير متوقع ولكن كثرة التعرض للماء اثناء الإستحمام يتسبب في جفاف بشرتك. لذا حاولي تقليص عدد مرات الإستحمام.