

# 5 أسرار للمحافظة على شباب بشرة اليدين

عادة ما تقضح اليدين العمر بسبب التقدم في السن بطريقة أسرع من الوجه . تتعرض اليدين الى الكثير من العوامل والأمور التي تسبب بحدوث شيخوخة بشرة اليدين.

على الرغم من كثرة الأسباب التي يمكن أن تؤثر ببشرة اليدين ، فيمكن ابطاء هذه العملية والحرص على شباب وناضارة البشرة من خلال العناية الجيدة بها . لذلك جمعنا لك ، 5 أسرار للمحافظة على شباب بشرة اليدين لفترة أطول.

## اغسلي يديك بشكل صحيح

ان تعرض اليدين المكثف للمصابون يمكن أن يسبب بفقدان الرطوبة والناضارة من البشرة مما يؤدي الى ترهلها . اتبعي بعض القواعد السهلة والبسيطة لمساعدتك على المحافظة على ترطيب الجلد :



- لا تستخدمى الصابون المضاد للبكتيريا الا بحال الضرورة لذلك.
- تجنبى العطور في مستحضرات اليدين : فهي تجفف البشرة وقد تسبب بالتيج . الجئي الى اختيار صابون الترطيب الذي يحتوي على زيت الزيتون أو الألوفيرا أو زيت الجوجوبا .
- اغسلي يديك بالماء الدافئ من أجل المحافظة على الطبقة الواقية الطبيعية .
- تجنبى استخدام المجففات الكهربائية والجئي الى المناشف

الورقية .

## ارتدي القفازات

تتعرض اليدين باستمرار الى التعب والاجهاد بسبب عوامل خارجية كالبرد والمواد الكيماوية والهواء الجاف . لتقليل الضرر الذي تتعرض له يديك ، يجب أن ترتدي قفازات في جميع الأوقات :

- عليك ارتداء قفازات جلدية أو فرو في الطقس البارد.
- قفازات الجلد أو اللاتكس لدى القيام بالأعمال المنزلية مثل غسل الصحون ، تنظيف الأرض ، تنظيف حوض الاستحمام...
- قفازات القماش لدى الاهتمام بالحديقة .

## طبقي الكريم المرطب بانتظام

يعد كريم اليدين الجيد بنفس أهمية الصابون والشامبو ، لذلك عليك اختياره واستخدامه بحكمة .

- طبقي الكريم المرطب لدى الحاجة وبطريقة لا يقل عن مرتين في اليوم ، أي ندى الصباح والمساء . إذا كانت بشرتك جافة ، ضع الكريم المرطب بالقرب من الحوض وقومي بتطبيقه بعد غسل يديك . من أجل الحصول على أفضل تأثير ، ضعي الكريم ، ثم البسي القفازات القطنية ، واخذي الى النوم بعد ذلك.
- تحتاج أظافرك إلى ترطيب أيضًا . قومي بتطبيق بعض الكريم على أظافرك وطبقي كريم الفيتامين E على جلد الأظافر.
- تحتاج البشرة للترطيب من الداخل والخارج ، لذلك عليك شرب كمية كافية من المياه.
- قومي بشراء جهاز ترطيب ، واحرصي على تشغيله عندما يكون الهواء جافًا .



## تذكري تقشير البشرة

بالإضافة الى تطبيق الكريم ، تحتاج اليدين إلى التنقية والتقشير والأقنعة مرة في الأسبوع.

- أقنع اليدين هي مصنوعة من المنتجات التي تكون في الثلاجة لديك في معظم الأوقات . مثلاً ، امزجي نصف ثمرة أفوكادو مع صفار البيض وملعقة كبيرة من عصير الليمون . طبقي المزيج على يديك ، واتركيه لمدة 20 دقيقة.
- يمكنك تطبيق مزيج مصنوع من زيت الزيتون والسكر كمقشر.
- نصيحة للسيدة الكسولة : لدى استخدام سكراب الجسم أو قناع الوجه ، فقط قومي بتطبيق هذه المستحضرات على يديك أيضاً .

## استخدمي كريم واقي الشمس

واحدة من بين العلامات الأساسية للشيخوخة والتقدم بالسن لليدين هي تصبغ الجلد. السبب الحقيقي ليس من الشيخوخة أو ضعف الكبد، ولكن من تأثير الشمس على البشرة.

- لتجنب حدوث البقع الصبغية بكثرة على اليدين ، قومي بتطبيق كريم واقي الشمس يوميًا .
- تعتبر الحمضيات مبيض طبيعي جيد للبشرة. مثلاً ، يمكنك صنع الأقنعة من خلط 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون مع 1 ملعقة كبيرة حليب و1ملعقة صغيرة عسل.