

5 أسرار يوصي بها أطباء الجلد لبشرة مذهلة

عند الحديث عن البشرة الجميلة فإنّ الأمر ينطبق على عادات العناية الجيدة بها يوماً بعد يوم. وفي ما يلي الأسرار للحصول على بشرة مذهلة من أفضل أطباء الجلد.

السرّين الأول والثاني: لا للتدخين، نعم لاستخدام الواقي من الشمس تخيّل شخصين يتمتعان بالحمض النووي نفسه: الأول يدخن في حين أنّه يضع الواقي من الشمس والثاني يتجنّب الأمرين. هل سيشكّل ذلك اختلافاً في الشكل الخارجي؟ نعم

يجب وضع واقي من الشمس للحماية من الأشعة فوق البنفسجية الطويلة ومن الموجة المتوسطة، ويجب أن يكون عامل الحماية 30 أو ما فوق حتى في الايام الغائمة. تكرار وضع واقي الشمس كل ساعتين أو ثلاثة عندما تكون خارج المنزل.

عدم التدخين وهذه النصيحة ليبقى جسمك صحياً بالإضافة إلى المظهر الخارجي.

السر الثالث: الريتينويدات

تقوم الريتينويدات بفصل المسام، إزالة حب الشباب، التخفيف من الخطوط في الوجه، تعزيز انتاج الكولاجين، تفتيح البقع بنية اللون والنمش وتحسين نسيج الجلد. ويمكن أن تساعد حتى في علاج الآفات السابقة للتسرطن. ينصح أطباء الجلد الرجال والنساء في العشرينات بأخذ الريتينويدات جزء من النظام المسائي.

يكمن الشق السلبي في تسبب الريتينويدات للجفاف، تساقط الشعر والاحمرار في البداية. لذلك يجب البدء بتطبيق كمية صغيرة جداً من الريتينويد كل ثانية تقريباً ما يساعد البشرة على التحسّن بشكل جيّد.

السر الرابع: الاعتناء بالبشرة بشكل طبيعي

إنّ العناية بالبشرة بشكل مفرط هو أكبر خطأ يرتكبه الأشخاص. فاستعمال عدد كبير من المكونات يمكن أن يهيّج البشرة فيما أنّ

بعض المكونات تلغي فوائد بعضها أحياناً. على سبيل المثال، إن الحمض الموجود في الصفصاف أو حمض الجليكوليك يوقف عمل المكونات الأخرى مثل الريتنول أو الفيتامين سي. فليس الإفراط ضرورياً على الدوام. لذلك، كلما كان نظام العناية بالبشرة بسيطاً كلما كان ذلك أفضل.

السر الخامس: إعطاء المنتجات الوقت لتثبت فعاليتها

إنّ تغيير المنتجات كل اسبوع من شأنه أن يكون غير عملي. لذلك يجب الانتهاء من المستحضر الاول قبلت تقييم مدى فعاليته. وقد تريد تعديل النظام الجمالي بشكل موسمي، كتبديل الزيت المرطب الذي يُستخدم في الصيف بمرطب أكثر فعالية في فصل الشتاء عندما تكون درجة الحرارة منخفضة وعند استخدام التدفئة التي تجفف البشرة. أما الاستثناء الوحيد، فيتم في حال تفاعلت بشرتك مع المنتج بشكل سلبي، أي عند ظهور تورّم أو احمرار أو حرق. عندها يمكن تجربة منتج آخر والاقلاع عن استخدام هذا المنتج.