

5 طرق للعناية بالبشرة خلال الخريف

هناك الكثير يجب أن نتحمس له لموسم الخريف ، ولكن مع انتقالنا إلى الخريف وتغير الطقس ، تتغير طريقة تفاعل جلدنا مع درجات الحرارة الجديدة أيضًا. خلال فصل الصيف ، غالبًا ما يكون هناك قدر أكبر من الرطوبة في البشرة لحماية حاجزها. في الأشهر الأكثر برودة ، يصبح الهواء أكثر جفافًا من الخارج والداخل مع تشغيل السخانات. عندما يبدأ الجلد بفقدان الرطوبة ، يمكن أن يتعطل الحاجز ، مما يتسبب في زيادة الحساسية والجفاف والتهيج.

فيما يلي بعض طرق العناية بالبشرة التي يمكنك إجراؤها للتحسين ضد درجات الحرارة الأكثر برودة والهواء الأكثر جفافًا ، وفقًا للخبراء.

1. للبشرة فائقة الحساسية ، رطبي مع الإيلاستين ، الكولاجين ، أو الألوة

إن الأشخاص ذوي البشرة الحساسة ، أو الذين يعانون من حالات مثل الصدفية أو الأكزيما ، قد يتعرضون لإحساس حارق أو يشعرون بحساسية مفرطة لبضعة أيام (حتى أسابيع) خلال انتقال الفصول. أفضل شيء يمكنك القيام به هو ترطيب وتغطية بشرتك بالزيوت الأساسية والأمصال والكريمات. تغذي بشرتك بالإيلاستين والكولاجين للمساعدة في عملية الانتعاش. قم بتغطية بشرتك بألوة معالجة بالبرد وكريمات أكثر سماكة بينما تبني بشرتك وتقشيرها .



2. التبديل إلى مرطب اسمك

إن التحول إلى مرطب أكثر سمكا قبل النوم أمر مهم. نحتاج إلى تعويض هذا التغيير من خلال إضافة المزيد من الرطوبة إلى الجلد والمساعدة في الاحتفاظ به.

خلطات منزلية لحماية البشرة من جفاف الصيف



3. استخدام مرطب الشفاه وإضافة الكريمات العين

إذا لم يكن هذان الشئان بالفعل جزءًا من نظام العناية بالبشرة ، فيجب أن يكونا خلال الأشهر الأكثر برودة. كما يجب أن تنتقل إلى مرطب أكثر سمكًا ، فإن إضافة هذه المنتجات يرطب شفتيك وبشرتك حول عينيك. لا يحب جلدنا التحولات المفاجئة ، ومن خلال إضافة كريمات الشفاء والعين ، فإنه يساعد في هذا الانتقال.



4. لا تستخدم إكسفولينتس وريتينويد كما في كثير من الأحيان

قلل استخدام هذه المنتجات! الرطوبة ودرجات الحرارة الدافئة عادة ما تخفف الآثار المزعجة للريتينويدات والمقشرات الموضعية ، ربما بسبب زيادة الزيت في الجلد.

7 فوائد من البطيخ للشعر والبشرة

5. الاستمرار في استخدام واقي الشمس

في حين أن الأشعة فوق البنفسجية أكبر خلال فصل الصيف ، فإنها لا تزال موجودة طوال الفصول الأربعة. يجب استخدام واقية من الشمس في جميع الأوقات لأنها تساعد بشكل عام في تقليل الأشعة فوق البنفسجية الواردة. تسارع الأشعة فوق البنفسجية وتزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد ، ويوصي بالالتزام بـ SPF 30 يوميًا.



6. أضيف فيتامين C إلى نظامك

يعمل فيتامين (ج) في الخدمة الشاقة في الأشهر الباردة ويساعد على مكافحة أشعة الشمس التي لا تحجبها أشعة الشمس بالكامل. كما أنه يعمل على زيادة تصبغ البشرة ، مما يساعد على زيادة إنتاج الكولاجين مما يؤدي إلى بشرة أكثر إشراقًا.



7. إضافة مرطب في مزيج

إلى جانب نظام العناية بالبشرة المنتظم ، يقترح أطباء الأمراض الجلدية الاستثمار في جهاز ترطيب خلال الخريف والشتاء لتعزيز الترطيب في المنزل. تضيف المرطبات الرطوبة إلى الهواء ، وتتداخل بشرتك باستمرار مع الهواء. كلما زادت الرطوبة في الهواء ، زادت الرطوبة التي ستشاركها مع بشرتك.



إقرأ المزيد:

[5 أشياء يمكن ان تعرفها عن صحتك من خلال أظافر](#)

[هذه 10 فوائد مفاجئة للخل الأبيض لبشرتك](#)

[نصائح للتخلص من تجاعيد الرقبة](#)