

5 عادات تؤذي بشرتك

هل لاحظت يوماً أن بشرتك أصبحت أكثر حساسية، أو أن الحبوب قد أصبحت تظهر بصورة أكثر مما سبق من دون أي سببٍ واضح؟ انتبهي فقد يكون السبب في ذلك أنك تؤذين بشرتك دون أن تدري!، فمع روتين الحياة اليومية قد تتكون لديك أسوأ عادات تؤذي بشرتك من دون أن تلاحظي ذلك.

ولتحافظي على بشرة مشرقة تجنبي هذه العادات:

1- النوم من دون إزالة المكياج: هو أسوأ عادة يمكن أن تفسد جمال بشرتك؛ لأن بقاء المكياج على البشرة طوال فترة النوم يعمل على سد مسام البشرة، كما أن عدم غسل البشرة جيداً قبل النوم يؤدي إلى تراكم الدهون في البشرة لفترة أطول، ما يؤدي إلى زيادة ظهور حب الشباب خصوصاً إذا كانت البشرة دهنية.

2- استخدام مستحضرات تجميل غير صالحة: يجب أن تعرفي متى تتخلصين من مستحضرات التجميل الخاصة بك، والتي انتهت صلاحيتها، لأنها قد تسبب حساسية البشرة.

3- إعادة وضع المكياج على الوجه: من أسوأ العادات التي تفسد جمال البشرة أيضاً إعادة وضع المكياج على الوجه بدون إزالة آثار المكياج القديم. هذه العادة تؤدي إلى انسداد مسام البشرة والشعور بالحكة وظهور الحبوب، لذا فإن أفضل طريقة لتجنب ذلك هو تنظيف البشرة من بقايا المكياج أولاً باستعمال المناديل المبللة، ثم وضع الطبقة الجديدة من كريم الأساس أو البلاشر.

4- الإسراف في تقشير البشرة: تقشير البشرة من أفضل الوسائل للحفاظ على جمالها؛ لأنه يعمل على تفتيح البشرة والتخلص من الخلايا الميتة، لكن المبالغة في تقشير البشرة قد تؤدي إلى زيادة تفتح المسام وزيادة إفراز دهون البشرة، لذا فمن الأفضل استعمال المقشرات اللطيفة للبشرة، والاكتفاء بتقشير البشرة مرة واحدة أسبوعياً، خصوصاً إذا كانت البشرة حساسة.

5- استخدام فرش المكياج غير النظيفة: احرصي على تنظيف فرش المكياج بطريقة دورية، من خلال غسلها في الماء الدافئ والصابون وتركها لتجف على فوطة نظيفة؛ لأن فرش المكياج غير النظيفة تعتبر مصدراً لتجمع بقايا المكياج وخلايا البشرة الميتة والتي تمثل بيئة

صالحة جداً لنمو البكتيريا التي تؤذي البشرة.