

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 جفافاً من الخارج والداخل مع تشغيل السخانات . عندما يبدأ الجلد بفقدان الرطوبة ، يمكن أن يتتعطل الحاجز ، مما يتسبب في زيادة الحساسية والجفاف والتهيج .

فيما يلي بعض طرق العناية بالبشرة التي يمكنك إجراؤها للتحصين ضد درجات الحرارة الأكثر برودة والهواء الأكثر جفافاً ، وفقاً للخبراء .

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

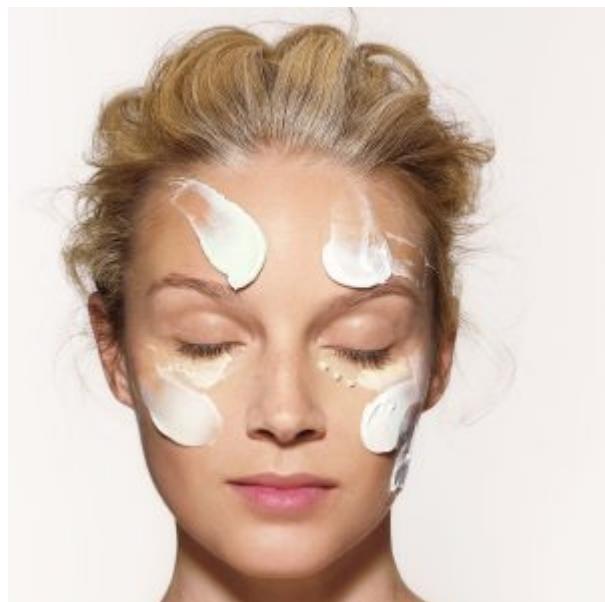
إن الأشخاص ذوي البشرة الحساسة ، أو الذين يعانون من حالات مثل الصدفية أو الأكزيما ، قد يتعرضون لإحساس حارق أو يشعرون بحساسية مفرطة لبضعة أيام (حتى أسبوع) خلال انتقال الفصول . أفضل شيء يمكنك القيام به هو ترطيب وتغطية بشرتك بالزيوت الأساسية والأمصال والكريمات . تغذي بشرتك بالإيلاستين والكولاجين للمساعدة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



2. التبديل إلى مرطب اسمك

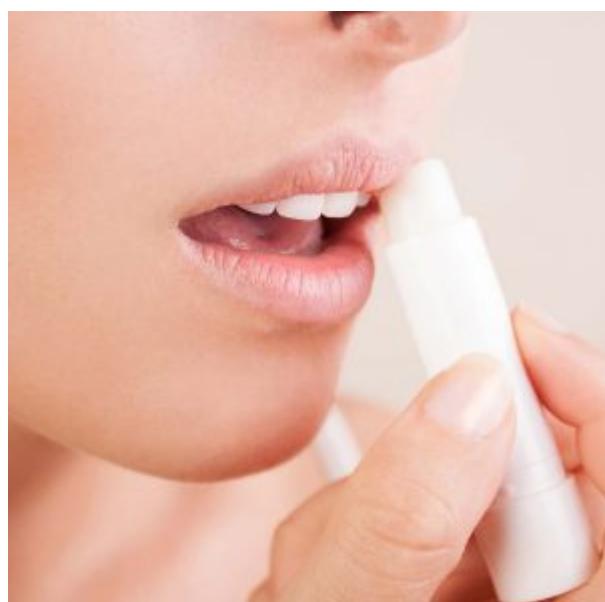
إن التحول إلى مرطب أكثر سماكا قبل النوم أمر مهم. نحتاج إلى تعويض هذا التغيير من خلال إضافة المزيد من الرطوبة إلى الجلد والمساعدة في الاحتفاظ به.

خلطات منزلية لحماية البشرة من جفاف الصيف



3. استخدام مرطب الشفاه وإضافة الكريمات العين

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



4. لا تستخدم إكسفولينتس وريتینوید كما في كثير من الأحيان
قلل استخدام هذه المنتجات! الرطوبة ودرجات الحرارة الدافئة عادة
ما تخفف الآثار المزعجة للريتینویدات والمقويات الموضعية ، ربما
بسبب زيادة الزيت في الجلد.

7 فوائد من الطبيخ للشعر والبشرة

5. الاستمرار في استخدام واقي الشمس

في حين أن الأشعة فوق البنفسجية أكبر خلال فصل الصيف ، فإنها لا تزال موجودة طوال الفصول الأربع. يجب استخدام واقي 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 يومياً.



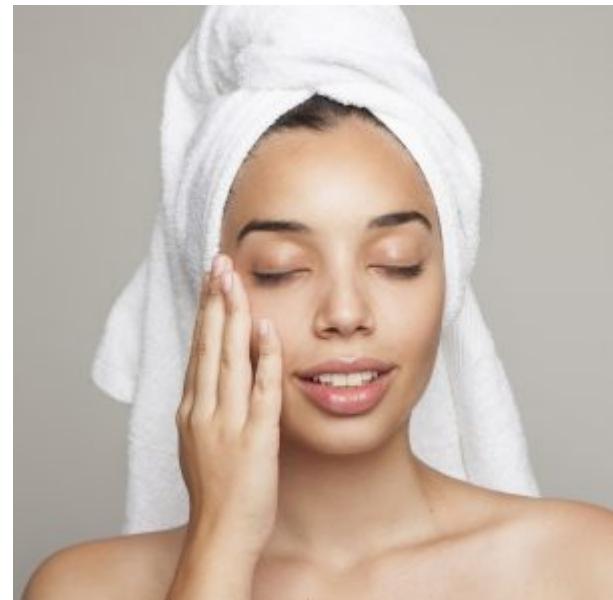
6. أضف فيتامين C إلى نظامك

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



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 ، وتدخل 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 أطافرك](#)

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

[نصائح للتخلص من تحايد الرقة](#)