

# 5 نصائح للعناية بالبشرة التي أن تغير بشرتك بشكل سحري

من الصعب التعامل مع بشرتك. يبدو واضحاً ، لكنها الحقيقة. بغض النظر عن المكان الذي تبحث فيه ، هناك الآلاف من نصائح العناية بالبشرة والعلاجات "المعجزة" التي تُقسم على حل كل ما يزعجك. إذا حالفك الحظ ووجدت منتجاً ناجحاً ، ستشعر وكأنك تتحكم أخيراً في مصير بشرتك. ولكن هذا الاكتشاف النادر هو الذي يحدث فرقاً ، وسيقفز أي طبيب أمراض جلدية ليشرح لك أنك تحتاج في أغلب الأحيان إلى زيارة مكتب الطبيب للعثور على نتائج تغير حياتك - وهو أمر غير ممكن دائماً إذا لم تفعل ذلك لديك الوقت أو المال لإنفاقه. أضف إلى كل المعلومات الخاطئة الموجودة على الإنترنت ، والتنقل في طريقك للحصول على بشرة أكثر وضوحاً وصحة يمكن أن تشعر وكأنها حقل ألغام.



## 1. قومي بالتقشير أقل

أفضل نصيحة تلقيتها هي على الأرجح "لا تقشري بشرتك". اعتدت على استخدام مقشر للوجه كل يوم ، على افتراض أن بشرتي قد كسرت لأنني لم أكن أقوم بتنظيف كل الحبيبات والأوساخ بما فيه الكفاية. ولكن بمجرد أن اقترح أحدهم أن أقوم بالتقشير بضع مرات في الأسبوع ، بالتناوب مع غسل الوجه اللطيف ، كان ذلك بمثابة الوحي التام.



## 2. لكن تأكد من أنك تزيل الجلد الميت بانتظام

الشيء الوحيد الذي يخبرني به كل محترف هو أن العناية بالبشرة لا يمكن أن تكون فعالة إذا كنت تضعها دائماً على طبقة من الجلد الميت. لهذا السبب يعد التقشير عدة مرات في الأسبوع أمراً أساسياً. لقد أحدث غسل P50 1970 ، الذي صنعه شركة Biologique Recherche ، كل الفرق بالنسبة لي. أخصائية العناية بالوجه ، لوري هولينجورث ، تقسمها لخصائصها المرطبة والتقشير ، التي تعيد توازن بشرتك. بهذه الطريقة سيتم امتصاص كل منتج أو علاج آخر تقوم به بعد ذلك بشكل صحيح. هذا مهم جداً بالنسبة لي ، لأنني أقوم بالكثير من الظهور على الكاميرا والذهاب إلى الأحداث ، ويبدو أن الناس قريبون من بشرتك. كما أنه يساعد لأنني أسافر كثيراً ، ولا أحصل على قسط

كافٍ من النوم ، وما إلى ذلك ، لذلك يساعد ذلك في إعادة ضبط بشرتي عندما لا أستطيع ذلك.



### 3. قاوم الرغبة في تجربة كل شيء جديد.

عندما بدأت في هذه الصناعة ، كنت ساطعة ، وذييل كثيف ، و متحمس لجميع منتجات العناية بالبشرة التي تحت تصرفي. لقد اختبرتهم جميعًا طوال الوقت - وكانت هذه خطوة سيئة. على وسائل التواصل الاجتماعي ، هناك هوس متزايد بالعناية بالبشرة في جميع المجالات ، مع وجود أطنان من الأرفف المليئة بالمربى في خلاصتنا. بقدر ما يمكن أن تكون عمليات الإطلاق الجديدة مثيرة للاهتمام ، فمن المهم معرفة ما يناسبك والالتزام بذلك. قاوم رمي المفاجآت على بشرتك. حدد المشاكل الخاصة بك (على سبيل المثال ، الجفاف ، حب الشباب ، تغير اللون) ، وصنع مجموعة مختصرة من المنتجات التي تستهدف هذه المخاوف. لا حرج في اختبار قناع أو مقشر جديد في يوم الأحد للعناية الذاتية ، لكن لا تقع فريسة لوابل لا نهاية له من الأشياء الجديدة التي يمكنك تجربتها.



### 4. ثقف نفسك على المكونات الرئيسية وماذا تفعل.

إنها ليست نصيحة فنية تلقيتها من شخص آخر ، لكن قراءة الملصقات غيرت كل شيء بالنسبة لي. يبدو الأمر بسيطًا ، لكنني اعتدت أن أضع أي شيء في عبوة لطيفة أو باسم صاخب وتساءلت عن سبب جفاف بشرتي دائمًا ، على الرغم من إمكانية الوصول إلى منتجات رائعة. تبين ، أنني لم أعير أي اهتمام لما كان في الواقع في أي شيء. الآن قرأت كل ملصق ، وإذا لم أتعرف على أحد المكونات ، فأما أن أطلبه عبر google أو أطلب من derm. المعرفة قوة الجلد الجيد!



### 5. اتبع التعليمات الموجودة على منتجاتك.

يبدو الأمر واضحًا جدًا ، لكنه يستحق التكرار: اقرأ التعليمات. هذا الكتيب الصغير من المعلومات الذي يأتي مع عملية الشراء التالية للعناية بالبشرة؟ تأكد من نقع كل شيء قبل أن ترميه في سلة المهملات - خاصة إذا كان ما تشتريه يحتوي على أي مكونات نشطة مثل AHAS (حمض الجليكوليك أو حمض اللاكتيك) أو BHAS ( حمض الساليسيليك ) أو PHAS ( حمض اللاكتوبيونيك ) أو الريتينول .

الكثير من هذه المكونات لها وقت محدد يجب استخدامها (غالبًا أثناء الليل فقط) أو مقدار الوقت الذي يجب أن تبقى فيه على بشرتك. كان من شأنه أن ينقذني عددًا لا يحصى من الاختراقات والمشاعر التي لا حصر لها لو علمت هذا عاجلاً. -بريونا جيمرسون ،  
مديرة مساعدة لوسائل التواصل الاجتماعي