

8 نصائح للعناية بالبشرة لإضافتها الى روتينك الجمالي

إن العناية بالبشرة ليست سهلة دائماً ولكن الاهتمام بها الآن سيؤتي ثماره لاحقاً. من السابق لأوانه تطوير عادات جيدة للعناية بالبشرة! بغض النظر عن العمر الذي أنت عليه الآن، إذا بدأت في ادراج هذه النصائح للعناية بالبشرة في روتينك اليومي، في السنوات القادمة سوف تبدو بشرتك أكثر صحة وأكثر إشراقاً.

اليك 8 نصائح للعناية بالبشرة لإضافتها الى روتينك الجمالي على الفور:

تطبيق واقي الشمس يومياً

التعرض المتكرر لأشعة الشمس يمكن أن يسبب التجاعيد والبقع الداكنة وحتى سرطان الجلد. تطوير عادة ارتداء واقية من الشمس كل يوم ، والتأكد من أنه يحمي الجلد من كل من الأشعة ما فوق البنفسجية

يعد كريم واقي الشمس الذي يحتوي على أكسيد الزنك هو الأفضل لأنه يحجب الشمس ولكنه لا يغوص في الجلد - وبالتالي فهي لا تسبب الحساسية بشرتك.

غسل الوجه قبل النوم

بعد يوم طويل في الخارج، من السهل تخطي غسل الوجه وتنامين فقط على الأريكة. ومع ذلك، قبل أن تضعي رأسك على الوسادة، قومي دائماً بإزالة المكياج وإزالة جميع البكتيريا والشوائب الموجودة على وجهك خلال النهار. قد يؤدي ترك مكياجك لفترة طويلة إلى انسداد المسام.



تقشير البشرة!

يحتاج جسمك إلى إلقاء طبقات الجلد الميت، أو أن بشرتك ستبدو جافة وغير متساوية. أنت لا تحتاجين إلى أي مستحضر باهظ الثمن - السكر العادي سوف يقوم بهذه العملية على أفضل ما يرام! جربي تجربة أحد منتجات العناية بالوجه المنزلية الصنع ، واهتمي بشكل خاص بمناطق

مثل المرفقين والركبتين، أو أي مكان يبدو بشرتك جافة.

تقشير البشرة مرتين في الأسبوع هو أمر جيد، لكن أكثر من ذلك قد يسبب بتهيج الجلد.

الترطيب

أفضل وقت لترطيب البشرة هو بعد الإستحمام وبعد التقشير. إذا كنت معتادة على وضع مرطب بمجرد أن تخرجي من الحمام ، فسوف تستفيد بشرتك منه بشكل كبير! يمكن للمرطب أن يحبس بعض قطرات الماء ويستخدمها كترطيب إضافي لبشرتك.



العثور على طبيب أمراض جلدية جيد

سيقوم طبيب الأمراض الجلدية بفحص جلدك بانتظام لسرطان الجلد وتقديم المشورة لنوع بشرتك المحدد ويصف منتجات مفيدة لمكافحة الشيخوخة مثل الرتينويدات. الرتينويدات مفيدة لعلاج حب الشباب، واستمرار استخدامها على المدى الطويل يمكن أن يقلل من ظهور الخطوط الدقيقة والبقع الناتجة على التقدم بالسن.

الإبتعاد عن التدخين

إذا كان شيء بسيط، مثل الشرب من القشة، يمكنه أن يسبب التجاعيد حول الفم، هل يمكنك تخيل مدى سوء السجائر لبشرتك؟ ليس فقط أنك تستمرين بالضغط على شفاهك عندما تدخنين ، ولكنك تدمرين أيضاً تدفق الأكسجين إلى بشرتك. لذلك، ابتعدي عن التدخين!

غسل فراشي الماكياج بانتظام

في كل مرة تلمس فيها فرشاة ماكياج وجهك ، فإنك تضيفين الزيت والبكتيريا من بشرتك إلى شعيرات الفرشاة. مع مرور الوقت ، يمكن أن يؤدي ذلك إلى اتساخ فرشاة ماكياج! قد تنقل الفرشاة القذرة البكتيريا إلى بشرتك. الحل السهل هو تنظيف فرشك مرة واحدة على الأقل كل شهر ، ويكون مرة في الأسبوع أفضل!



استخدام الفيتامين E السائل

الفيتامين E السائل عادة هو معروف بما انه يزيل ندوب وعلامات تمدد الجلد. على الرغم من فعاليتها في هذا المجال، ولكن لم يتم اثبات ذلك، فهو يستخدم للمساعدة على منع التجاعيد حول العينين والعنق.

يعد الشكل السائل سميك جداً ولزج بعض الشيء، لذلك يميل إلى العمل بشكل أفضل في الليل كمادة مانعة للتسرب بعد تطبيق مرطب. لأنه سميك جداً، فإنه سيحافظ على الرطوبة وسوف تستيقظين ببشرة ناعمة بشكل لا يصدق! عند وضعه حول منطقة العينين، فقط ضعيه بشكل خفيف على إصبعك ولا تفركيه.