

هل تتمتعين ببشرة مختلطة؟ اليك كيف تعتنين بها !

هناك ما لا يقل عن الخمسة أنواع بشرة، ولكل واحدة طريقة خاصة بالتعامل معها. لذلك سنتناول اليوم موضوع العناية بالبشرة المختلطة. هل لاحظتي أن بعض أجزاء بشرتك جافة وأجزاء أخرى زيتية؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد يكون لديك بشرة مختلطة. عندما يتعلق الأمر بالجلد المختلط، قد يكون من الصعب معرفة كيفية العناية ببشرتك بشكل صحيح، حيث أن أجزاء مختلفة من وجهك لها احتياجات مختلفة.

لذلك اليك أبرز ما عليك معرفته للعناية ببشرتك التي تحتوي على مزيج من المنطق الجافة والزيتية:

ما هي البشرة المختلطة؟

قد تلاحظ أن منطقة T الخاصة بك (الجزء المركزي من وجهك، بما في ذلك جبهتك وأنفك وذقنك) هي أكثر نفوذاً، لأن الغدد المنتجة للزيت في جلدك أكثر تركيزاً هناك. وفي الوقت نفسه، قد يبدو أنفك وذقنك مملان وخشنان بسبب تراكم خلايا الجلد الميتة. وقد تكون خدودك وجلدك حول العينين أكثر جفافاً من بقية وجهك.

الروتين الذي يجب اعتماده لبشرتك:

• استخدامي منظف الوجه الناعم

اغسلي الوسخ الذي يتراكم على بشرتك خلال النهار مع منظف وجه ناعم مرتين في اليوم (الصباح والمساء). يساعد منظف الوجه على تلطيف منطقة T الدهنية الخاصة بك دون الإفراط في تجفيف الخدين. ماء ميسلر هو اختيار عظيم إذا كان لديك بشرة مختلطة.

• استخدامي المقشّر

قشري مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع لإزالة خلايا الجلد الميتة من سطح الجلد. إذا كان لديك بشرة مختلطة، استخدم مقشّر وجه مناسب لجميع أنواع البشرة، لأنك تتعاملين مع نوعين من البشرة على كل حال.

• طبقي المرطب

جرّبي مرطبًا خالٍ من الزيت حتى لا تضيفي أي بقعة إضافية إلى منطقة T الزيتية.



• توقفي عن لمس بشرتك

من المهم أن تحاولي إبقاء يديك بعيدًا عن وجهك إذا كان لديك بشرة مختلطة! تحمل يديك الكثير من الأوساخ غير المرئية ، لذلك لا تريد نقل ذلك إلى وجهك ، لأن هذه الأوساخ قد تؤدي إلى انسداد المسام.

• أزيل الزيت الزائد

الأوراق التي تزيل الزيت يمكن أن توفر لك طريقة سريعة لخفض كمية الزيوت الزائدة على وجهك في منتصف اليوم. سوف يمتصون الزيت مؤقتًا دون أن يفسدوا مكياجك المطبق بشكل لا تشوبه شائبة.

• اجعلي واقي الشمس مديقك المفضل

واحدة من أفضل الطرق التي يمكنك بها العناية ببشرتك هي من خلال استخدام كمية كبيرة من واقي الشمس واسع النطاق مع عامل الحماية من الشمس SPF 15 أو أعلى كل يوم. إذا كنت مضغوطًا للحصول على الوقت ، يمكنك الوصول إلى مرطب باستخدام SPF حتى لا تضطر إلى استخدام مرطب واقنعة واقية من الشمس بشكل منفصل. هذا هو السبب في أهمية خطوة العناية بالبشرة: إن قضاء الوقت في الشمس بلا حماية يمكن أن يسبب ضررًا ، مما قد يؤدي إلى ظهور علامات واضحة للشيخوخة مثل الخطوط الدقيقة والتجاعيد والبقع الداكنة على الطريق. تذكر أن تتخذ تدابير أخرى لحماية الشمس أيضًا حد من وقتك في الشمس ،

واطلب الظل عندما تكون في الخارج ، وقم بتغطية المناطق المكشوفة .

• طبقي الماسك

يمكنك ان تلجأ الى تقنية تعدد الماسكات في حالتك.

• لا تتجاهلي العناية بالعينين

يمكن أن تكون منطقة تحت العين مليئة بالجلد الباهت حيث أنك لم تحصل على قسط كافٍ من النوم! حافظي على روتين تطبيق كريم العين من أجل المساعدة على التقليل من مظهر الهالات السوداء أو أكياس تحت العين ، وتطبيقها صباحاً ومساءً .