

خطوات للعناية بالبشرة صيفاً 7



الشارقة: راندا جرجس

تفتقر البشرة للعناية بشكل دائم، ويزيد الاحتياج للحماية من التأثيرات السلبية التي يسببها التعرض لأشعة الشمس وارتفاع درجة الحرارة في وقت النهار وخاصة خلال وقت الصيف، ويشير خبراء صحة الجلد إلى ضرورة تطبيق الخطوات الأساسية التي تسهم في الحد من تفاقم المشكلات وتعرض البشرة للبهتان وظهور البقع والتصبغات وفقدان الحيوية والنضارة

1. يُعد شرب الماء، المعيار الذهبي للحفاظ على ترطيب أنسجة وخلايا الجلد والبشرة من الداخل والخارج.
2. يُشكل استخدام مضادات الأكسدة مثل فيتامين «سي» و«الفلوريتين»، أفضل الخيارات في التخلص من الجذور الحرة وإزالة التجاعيد وعلامات الشيخوخة
3. يسهم التقليل من وضع مستحضرات التجميل، واستخدام مواد المكياج المعدني لفصل الصيف، كونه لا يتسبب في

انسداد المسام ولا يتقل كاهل البشرة

4. يعمل ترطيب البشرة بـحمض الهيالورونيك، كونه فعال في حبس الماء، وبالتالي يوفر حماية وترطيب للطبقة العليا من البشرة، ما يساعد على حيويتها ورونقها

5. يساعد استخدام كريم واق من الشمس عالي الحماية يومياً على الوجه والجفون، في الحماية من تأثير الأشعة الضارة، مع ضرورة إزالته وتجديده كل 4 ساعات

6. يُنصح بعدم رش العطر مطلقاً بشكل مباشر على البشرة قبل الخروج من المنزل والتعرض لأشعة الشمس، حتى لا تتسبب في ظهور التصبغ والحساسية الضوئية

7. يجب ارتداء قبعة واسعة الحواف لحماية العينين عند الخروج في الهواء الطلق، كما يفيد ارتداء النظارات الشمسية لحماية إضافية

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024