# 10 خطوات للعناية بالبشرة والحفاظ على نضارتها

إن العوامل الجوية والتقدم بالعمر وبعض المشاكل الصحية تفقد البشرة نضارتها، لذا تبحث معظم السيدات عن طرق العناية بالبشرة الصحيحة.

في المقال التالي سنقدم لك أهم 10 خطوات لحماية بشرتك والحفاظ على إشراقها.

## العناية بالبشرة عن طريق الغذاء الصحي

إن كل ما يحدث داخل أجسامنا ينعكس على المظهر الخارجي لبشرتنا، لذلك يعتبر تناول الغذاء الصحي المتكامل من أهم خطوات العناية بالبشرة.

حيث يجب التقليل من السكريات والاطعمة الجاهزة والمشبعة بالدهون التي تؤذي البشرة وتسبب التجاعيد المبكرة.

كما ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالألياف وفيتامين C والبروتينات والزنك، كالخضروات والفاكهة وغيرها من المواد الغذائية الأخرى الهامة للبشرة.

## شرب كميات كافية من المياه

إن الحفاظ على رطوبة البشرة من أهم الأمور التي تحسن مظهر البشرة وتزيد إشراقها ونضارتها.

إن شرب الماء بكميات مناسبة 8 -12 كوب يومياً يساعد على ترطيب الجلد من العمق مما ينعكس على الشكل الخارجي للبشرة.

## النوم لساعات كافية وبطريقة صحيحة

تسبب قلة النوم ظهور الهالات السوداء حول العين، وشحوب البشرة، بالإضافة إلى التجاعيد المبكرة.

من الضروري الحصول على عدد ساعات كافية من النوم 7 - 8 ساعات، ومن الأفضل أن تكون فترة النوم خلال ساعات الليل.

كما يجب استخدام وسادة ناعمة ومريحة واختيار وضعيات النوم المناسبة.

## ترطيب البشرة

تسبب العوامل الجوية وأشعة الشمس جفاف الجلد، ولذلك من الضروري استخدام المرطبات المناسبة لنوع البشرة.

حيث تعتبر البشرة الجافة من أكثر أنواع البشرة حاجة إلى الترطيب فهي أكثر عرضة للتجاعيد والشيخوخة المبكرة.

كما يجب الحرص على اختيار المرطب الطبي والجيد والمناسب لنوع البشرة للحصول على النتائج المرجوة.

## العناية بالبشرة وحمايتها من أشعة الشمس

يعتبر التعرض لأشعة الشمس من أكثر أسباب تلف البشرة وظهور التصبغات والبقع الداكنة وظهور التجاعيد في البشرة.

لذلك يعتبر تطبيق واقي شمسي مع عامل حماية مناسب من الأمور الهامة في العناية بالبشرة والحفاظ على نضارتها.

## تنظيف البشرة

تتعرض البشرة للكثير من الملوثات التي تسبب شحوب البشرة وفقدان نضارتها إضافة إلى انسداد المسام وظهور الحبوب والبثور الناتج عن إغلاق المسام.

لذلك يجب تنظيف البشرة يومياً باستخدام غسول مناسب لنوع البشرة ومشاكلها، ويفضل عدم استخدام الصابون في غسيل الوجه فهو يسبب جفاف البشرة.

## استخدام مقشرات العناية بالبشرة الطبيعية أو الطبية

يعتبر تقشير البشرة من الروتين الأسبوعي للعناية بالبشرة، حيث ينصح بالتقشير مرة او مرتين أسبوعياً.

يساعد التقشير على إزالة خلايا الجلد الميتة وفتح المسام والتخلص من الزيوان، وتفتيح البشرة.

يمكن استخدام مقشرات طبية أو تحضير مقشر في المنزل من المواد الطبيعية.

## إزالة المكياج عن الوجه قبل النوم

إن ترك مساحيق التجميل على الوجه أثناء النوم يعتبر من أكثر الأمور التي تسبب مشاكل للبشرة كالتجاعيد وانسداد المسام وظهور حب الشباب والزيوان.

لذلك ينصح بعدم ترك المكياج على الوجه لفترات طويلة قدر الإمكان، ويجب غسل الوجه يومياً قبل النوم باستخدام منظف مناسب.

## تطبيق روتين يومي من أجل العناية بالبشرة

إن البشرة تحتاج إلى العناية اليومية لتحافظ على جمالها ونضارتها.

حيث يشمل هذا الروتين تنظيف البشرة صباحاً ومساءً وبعد ذلك مسح الوجه بالتونر بواسطة قطنة، ثم تطبيق مرطب مناسب لنوع البشرة.

## استخدام منتجات العناية بالبشرة

هناك العديد من منتجات العناية بالبشرة الطبية التي تساعد على الحفاظ على نضارة وشباب البشرة.

حيث يمكن استخدام كريمات لتخفيف وتأخير ظهور الهالات والتجاعيد حول العين، وكريمات الكولاجين التي تساعد على إعطاء البشرة النضارة وتقلل التجاعيد.

كما يمكن استخدام الكبسولات التي تحوي على بعض أنواع الفيتامينات كفيتامين C وفيتامين A وغيرها.

ختاماً إن العناية بالبشرة والحفاظ على جمالها ونضارتها يعكس جمالك من الداخل والخارج ويمنحك بشرة شابة وإطلالة جذابة.