

# المواظبة على روتين للعناية بالبشرة من أجل بشرة نضرة ومقاومة لعوامل الإجهاد



## المواظبة على روتين للعناية بالبشرة من أجل بشرة نضرة ومقاومة لعوامل الإجهاد

المواظبة على روتين معيّن ومتّسق للعناية بالبشرة مسألة ضرورية من أجل بشرة نضرة ومشرقة. ومن شأن الانتظام في تنظيف البشرة وترطيبها وحمايتها من الشمس أن يحسّن مظهر البشرة وملمسها، وثمة خطوات إضافية للتغلّب على مشكلات محدّدة.

ابدئي باستخدام منظّف لطيف صباحاً ومساءً لإزالة الشوائب دون تجريد البشرة من زيوتها الطبيعية. ومن المهم اختيار المنظف الأنسب لنوع بشرتك، علماً بأن المنظفات الرغوية مناسبة للبشرة الدهنية، في حين أن المنظفات التي تأخذ شكل كريم أفضل للبشرة الجافة. ويكمن أحد الأسرار المهمة في ترطيب البشرة، لذا اختاري مرطّب بشرة يحتوي على عناصر مثل حمض الهيالورونيك أو الجلسرين لتعزيز مستويات الترطيب ومرونة البشرة. واستخدام المرطّب عندما تكون البشرة رطبة قليلاً يعزز امتصاصه ويحسّن تأثيره إلى أبعد حدّ.

ومن المفيد أيضاً التقشير المنتظم للبشرة. ويمكن استخدام أحد المقشرات الكيميائية الخفيفة، مثل حمض ألفا هيدروكسي (AHA) أو حمض بيتا هيدروكسي (BHA)، أو أداة ناعمة لتقشير البشرة لإزالة خلايا الجلد الميتة، والكشف عن بشرة نضرة ومشرقة تحتها. ويُفضل أن يكون التقشير مرة أو مرتين أسبوعياً لا أكثر لتجنب إزالة خلايا الجلد السليمة. ومن شأن استخدام مضادات الأكسدة، مثل فيتامين سي، ضمن روتين الصباح أن يساهم في حماية بشرتك من عوامل الإجهاد البيئية المحيطة بك وفي أن تظهر بشرتك بلون موحد. وإذا كنتِ مهتمة بمكافحة علامات التقدم في السن، يمكنكِ استخدام الرتينويد ليلاً لتحسين ملمس البشرة وتقليل ظهور التجاعيد الدقيقة.

ولأنماط الحياة اليومية أهمية مماثلة عند الحديث عن روتين شامل للعناية بالبشرة. فمن المهمّ الالتزام بأنظمة غذائية مغذية، وشرب كمية وفيرة من الماء، والتغلب على الإجهاد، وأخذ قسط كافٍ من النوم، فهذه عوامل تساهم في صحة البشرة من داخل الجسم. والمواظبة مهمّة؛ فالالتزام بروتين معيّن يوماً بعد آخر يعطي الأولوية لصحة البشرة يجعلك تحصلين على بشرة مشرقة تقاوم عوامل الإجهاد. وبمرور الوقت، ستساعد هذه العادات على تعزيز دفاعات بشرتك الطبيعية وتعزيز حيويتها وإشراقها في الأمد البعيد. وأخيراً، لا بدّ من التذكير بأن العناية بالبشرة مسألة شخصية. فلكلّ امرأة بشرتها الفريدة، وما قد يحقق نتائج مذهلة مع بشرتكِ قد لا يناسب الأخريات، وهكذا.

وقد يكون من السهل الاعتماد حصراً على مشاهدة فيديوهات العناية بالبشرة على الإنترنت وشبكات التواصل للحصول على مشورة بشأن بشرتك، لكن ليس من الحكمة الاستمرار في ذلك في الأجل الطويل. فالثقة المطلقة في التوصيات المنتشرة هنا وهناك على الإنترنت دون تمحيص منك قد يقود إلى ردود فعل وتفاؤم مشكلات بشرتك. لا تتردد في إعداد روتين معيّن يتناسب مع احتياجاتك الفردية، سواء كان ذلك بإضافة مصل مرطّب لترطيب البشرة بشكل أفضل أو استخدام علاجات موضعية للبثور العرضية. ولا بدّ من الإلمام باستجابة بشرتك للمستحضرات المختلفة لأن ذلك سيساعدك على إعداد الروتين الأنسب لك والذي يدعم صحة بشرتك ويعزز ثقتك وراحتك طوال اليوم، وكلّ يوم.