

مع دخول فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة التي تصل إلى حدّ التسبب في الحروق لبعض الأشخاص ذوي البشرة الحساسة، أو تفاقم ظهور والتهاب حبوب البشرة الدهنية، لذلك حرصنا أن نقدم لك أهم النصائح للحفاظ على بشرتك نضرة ومشرقة في الصيف.



نصائح لبشرة أفضل

1- النوم خطوة أولية



احرص على قسط كاف من النوم يوميًا، ما لا يقل 6 ساعات يوميًا.

## 2- شرب الماء







يُنصح بشرب ثلاثة أرتال من الماء يوميًا لصحة كافة خلايا الجسم والبشرة خاصة.

### 3- الأكل الصحي







إتباع نظام غذائي صحي، يعتمد أكثره على البروتين، الخضراوات والفواكه. تقليل السكر، الابتعاد عن الزيوت المهدرجة والاعتماد على الزيوت الطبيعية. المواظبة على فيتاميناتك، والاعتماد على الدهون الصحية.

#### 4- اتباع روتين عناية مناسب لنوع بشرتك

دهنية، جافة أو مختلطة.



## 5- خطوة الغسول

استخدم غسول مناسب لبشرتك فور الاستيقاظ، وبعد العودة من الخارج، وقبل روتين البشرة اليومي، حيث يمنع الغسول تراكم الدهون، العرق، والأتربة، وينظف البشرة من بقايا الصن بلوك جيداً، لذلك استخدامك له ليس خياراً، مع ذلك يجب الانتباه لنوع الصن سكرين الذي تحتاجه بشرتك دهنية، جافة، مختلطة أو عادية. عادة ما يُرشح صن سكرين جل للبشرة الدهنية، ولوشن صن سكرين للبشرة الجافة.



## 6- الترطيب

الاهتمام بترطيب البشرة جيدًا، بما في ذلك البشرة الدهنية، فالمرطب على عكس ما يُشاع عنه أنه يزيد من دهنية البشرة بالتالي ظهور الحبوب، بل يقوم بالتحكم في الإفرازات التي تقوم البشرة بإفرازها وموازنتها.

## 7- استخدام صن بلوك/صن سكرين مناسب لنوع بشرتك

فإذا كنت من أصحاب البشرة التي تتأثر بالشمس ويتغير لونها كما أنك تخشى التجاعيد والحروق والخطوط الرفيعة فننصحك باستخدام صن بلوك، أما لو كان اهتمامك بتأثيرات الأشعة فوق البنفسجية وتأثر البشرة طويل المدى فقط فننصحك بصن سكرين.

## 8- استخدام nose strips بانتظام

لتنظيف مسام الأنف.

## 9- استخدام سيروم



استخدام سيروم كولاجين أو ريتينول خاصة إذا كان عمرك فوق ال 30 خطوة مهمة لبشرة مشدودة غير مترهلة.

## 10- الحذر والعناية بنوع المنتجات

الابتعاد عن المنتجات مجهولة المصدر وذات الرائحة النفاذة.

## 11- الرياضة



توجد علاقة وطيدة بين ممارسة الرياضة وتأخر ظهور التجاعيد، عوضًا عن أثر الرياضة الجيد على نشاط الجسم كاملًا لذلك يُنصح بممارسة الرياضة ثلاث مرات أسبوعيًا.

## 12- التنفس

اجعلي بشرتك تتنفس من خلال عدم استخدام مستحضرات التجميل يوميًا، خاصة كريم الأساس. لبشرة صحية أفضل اكتفي في بعض أيامك بروتين سكين كير بسيط.







تنظيف البشرة، التقشير، الديرما بن وحقن النضارة من وسائل الجمال الطبيعية التي تُعيد لبشرتك حيويتها خلال فترة بسيطة، يُنصح بجلسة تنظيف شهرية عمومًا، كما يمكنك التحدث مع طبيبك بشأن باقي الجلسات ومدى احتياجك لها.

وذلك وفقًا لموقع "Healthline - Skin Care".

جلسات العناية بالبشرة

بشرة صحية

العناية بالبشرة

البشرة الدهنية

البشرة الجافة

الاهتمام بالبشرة

درجات الحرارة



Share

Tweet



Send



Share



## موضوعات متعلقة



متحورات كورونا.. تأثيراتها على الصحة وسبل الوقاية والعلاج

2024-12-26



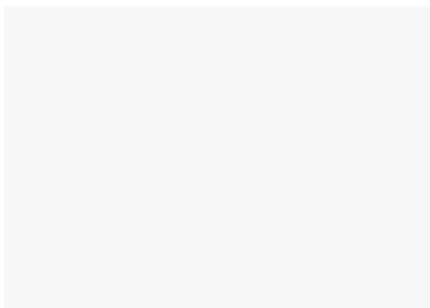
مجانية أم لا؟ أبرز 6 معلومات عن خدمة مكالمات الواي فاي.. وموعد تطبيقها في مصر

2024-12-26

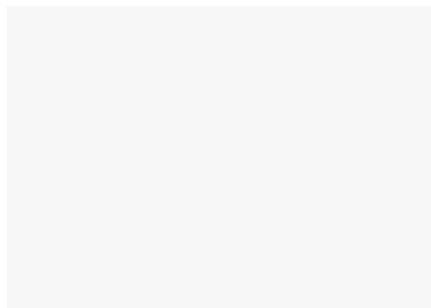


شوف حظك.. تعرف على أكثر 3 أبراج سعادة في عام 2025

2024-12-26



تأثير مستويات سكر الدم على صحة الدماغ.. هل يؤثر داء السكري على



سامسونج تطلق سلسلة Galaxy S25 بتقنيات متطورة وكاميرا



اضطراب الوسواس القهري.. الأعراض والعلاج وأهمية التدخل