العناية بالبشرة في كل الأوقات



أن كل ّ الأوقات مناسبة للاعتناء بالبشرة، لكن أفضلها يكون في الأسبوع الأخير قبل بدء الحيض أو الميعاد؛ حيث يكون هورمون البروجستيرون قد وصل إلى ذروته في منتصف دورة الحيض، وأثر على تزايد إفراز الدهن من الغدد الدهنية تاركا ً أثره على الوجه والشعر معا ً؛ فتظهر البثور وتتكاثر البكتيريا وتتوسع العروق مما يخل التوازن الطبيعي للبشرة.

عزيزتي حواء يمكنك في هذه المرحلة أن تفركي وجهك بـ"الغوماج" Gommage، لأنَّ ذلك يساعدك على طرد الدهون الزائدة من البشرة.

- قومي برشّ وجهك بالماء النظيف أكثر من مرّة في اليوم لإنعاشه والتخفيف من توهّجه، ولا تستخدمي كريم الليل في هذه الفترة، بل ركّزي على كريم النهار المرطّب والخالي من الدهون.
- لا تضعي أي مستحضر إذا ظهرت البثور بل طه ّريها بالأدوية الخاصة بعد استشارة الطبيب، لتجاوز هذه المرحلة بهدوء والعودة إلى مستحضراتك اليومية.

- ابتعدي عن الشمس وحمامات الشمس قدر الإمكان، لأنها من ألد ّ أعداء البشرة وهي المسؤولة الأولى عن شيخوخة البشرة.
- نظ ّفي بشرتك بالصابون الخاص الناعم، واستشيري الطبيب لاختيار الصابونة الخاصة بمرحلة النمو، وطبيب الجلد في سن المراهقة. قد يكون الصابون البلدي غنيا ً بالمواد الصابونية Saponin؛ مما يؤدي إلى تفاعل البوتاسيوم مع المواد الدهنية، وإتلاف عامل الترطيب الطبيعي MMF في الطبقة الدهنية المائية المسؤولة عن الدفاع عن الجلد تجاه الشيخوخة المبكرة. ومن المعروف أن ّ الماء الصافي العذب لا يؤذي البشرة مهما كانت مرهفة، فالاغتسال اليومي صباحا ً ومساء ً ضروري لنشاط البشرة وحيويتها.
- إذا شعرت ِ بأن ّ بشرتك خشنة ومتهي ّجة وتحم ّر بسهولة، فهذا يعني أن ّ عليك استخدام مرط ّب خاص من أجل إعادة التوازن إلى حموضة الجلد Ph. وعادة تميل البشرة السليمة إلى الحمضية، أي يكون معدل الله الميدلي ويمكن .و6 5 بين ما فيه Ph الله يكون كريم لاختيار الطبيب دور يأتي ،وهنا .7 من أقل فيها أن يساعدك في هذه الحالة أيضا ً.
- إذا كنت في سن المراهقة، وإذا نتج فقدان الترطيب عن التعرّض للشمس أثناء اللهو واللعب فلا مانع من وضع حجاب واق ِ خفيف حتى في هذه السن المبكرة، من أجل حماية الجلد وعدم خسارة المزيد من الماء. فبوضع المرطّب تتم إعادة الحاجز الدهني إلى سطح الجلد. ضعي الحجاب الواقي Sunscreen عند التوجه إلى البحر من أجل المحافظة على الحاجز الدهني. لأنّ للماء قدرة على إذابة عامل الترطيب الطبيعي. الأمر الذي يجعل الجلد عاجزاءً عن حجز الماء في الأدمة فيجفّ ويشيخ باكراءً.
- قد يظهر حبّ الشباب acne في هذه المرحلة بسبب زيادة إفرازات الغدد الدهنية والتغيرات الهورمونية، وإهمال معالجة هذه المشكلة قد يؤدي إلى حدوث تشققات مبكرة تكون أبشع من التجاعيد في المستقبل، استشيري الطبيب حال ظهور الأعراض. فقد يصف لمعالجتها مضادات حيوية، بالإضافة إلى بعض المطهّرات مع المراقبة المستمرة حتى لا تترك أي أثر، وقد تساعد صابونة مطهّرة أو دواء مطهّر في تعديل الإفرازات في هذه المرحلة الدقيق.
- لا تستخدمي المستحضرات والغسولات المرتكزة على الحليب في هذه السن المبكرة، لأن استخدام مستحضرات التنظيف قبل سن البلوغ يؤدي إلى فقدان كمية كبيرة من الدهن في جلد الوجه الأمر الذي يقلل من مقاومة العوامل الخارجية، كالتقلبات في الطقس والجذور الحرة. وإذا شعرت في هذه المرحلة بأن بشرتك قد أصبحت دهنية وبدأت تسبر لك بعض المشاكل مثل البثور، فلا تدعي اليأس يتملكك، فهناك نواح

إيجابية لهذه البشرة التي لا تتعرّض للتجاعيد المبكرة. ومع ذلك، يجب التحضير لمعالجة هذه المشكلة، والبدء بتطهير البثور بالمطهّرات الخاصة بعد استشارة طبيب الجلد، كي لا تترك شوائب تكون أبشع من التجاعيد في المستقبل.

- أكثري من شرب الماء. واتبعي نظاما ً غذائيا ً غنيا ً بالخضر والفاكهة والحبوب.
- قلّلي من تناول المشروبات الغازية لأنها لا تحتوي على فيتامينات، واستعيضي عنها بالفاكهة والعصير الطازج.
- نامي بمعدل 9 ساعات يوميا ً. فهذا يريح جلدك في سن البلوغ، ويظهر جمالك المعافى الخالي من أي شائبة.
- انتبهي إلى وزنك، فالبدانة والنحافة يفقدان الجلد صلابته وتظهر عليه علامات التهدِّل والشيخوخة المبكرة. ولا تنسي في النهاية، أنِّ الجمال الذي لا يترافق مع فكر سليم هو جمال ناقص. لذا، فإنِّ الفتاة في هذه المرحلة تحتاج إلى حامض أوميغا/3 وإلى الكالسيوم وفيتاميني C وB.