

البشرة-تبحث-عن-الأوكسيجين-بالصيف-وهكذا-يمكن-تأمينه-لهذا



تحتاج بشرتنا إلى الأوكسيجين لتتجدد بالشكل الصحيح، وهي تبحث في فصل الصيف عن مستحضرات عناية ذات صيغ رقيقة ومنعشة تساعدنا على أن نتنفس بشكل أفضل وتحارب الجفاف الذي تتعرض له نتيجة الظروف المناخية القاسية

بشرتنا تتنفس أيضا

عندما نقول إن بشرتنا تتنفس، فنحن لا نعني أنها تمتص الأوكسيجين وتتخلص من ثاني أكسيد الكربون كما تفعل الرئتان، ولكننا نعني أنها تنظم رطوبتها وتحافظ على حرارة الجسم عبر آلية التبخر

عندما تتنفس البشرة، يتم تبخر المياه فيها بشكل معتدل. ولتعزيز هذه الآلية الطبيعية، علينا أن نبتعد خلال فصل الصيف عن استعمال كريمات العناية ذات الصيغ الكثيفة، كونها تسد مسام البشرة مما يساعد في انتشار البكتيريا وظهور الزوان والبثور

يترجم عدم تنفس البشرة بشكل صحيح من خلال إحساس بالانزعاج يرافق ارتفاع حرارة الجو ونسب التلوث، فنشعر أن بشرتنا تختنق وأنها لا تتحمل مستحضرات العناية ذات الصيغ الكثيفة، ولذلك ينصح خبراء العناية بالبشرة بالامتناع عن تطبيق عدة طبقات من مستحضرات العناية، وذلك لتسهيل عملية تبخر المياه الموجودة في البشرة وتجنب أي إحساس باختناق الجلد

الانتعاش حاجة ملحة

لتأمين حاجة بشرتنا إلى الانتعاش يقوم مصنعو مستحضرات العناية بتخفيف استعمال الزيوت المعدنية (فاز لينن، بارافين، إلخ) في الكريمات المعدة لفصل الصيف. كما يجرون تعديلا على تركيبة زيوت السيليكون التي يستعملونها بكميات محدودة فقط

أما الزيوت النباتية فتتميز بخصائص تسمح للبشرة بأن تتنفس كونها لا تعيق آلية تبخر الماء الموجودة في البشرة

وتبقى صيغ الجل والمستحلبات الرقيقة هي المفضلة في أوقات الحر نظرا للشعور بالانتعاش الذي توفره. وتوفر المستحضرات الرذاذة هذا الشعور أيضا، لذا يكثر استعمالها في فصل الصيف

أنواع من المياه غنية بالأوكسيجين

تدخل الماء بنسبة كبيرة في تركيبة معظم مستحضرات العناية بالبشرة. ويتم في بعض الأحيان تجريدها من العناصر المعدنية قبل استعمالها فيما يكون التركيز في أحيان أخرى على استعمال المياه المعدنية كمكون رئيسي في المستحضرات كونها تعزز قدرة الخلايا على أن تتنفس بشكل أفضل وتحصل على كفايتها من الأوكسيجين

يساعد الأوكسيجين في تنشيط آلية تجديد الخلايا والحد من شيخوختها مما ينعكس بشكل إيجابي على متانتها وليونتها وإشراقها ومناعتها. يذكر أن الأوكسيجين يصل إلى خلايا البشرة مباشرة عبر الدم، ويشكل استهلاك هذه الخلايا حوالي 2% من الأوكسيجين الذي نتنفسه

التنشيط والتنظيف هما كلمتا السر

يساعد تنشيط الدورة الدموية في زيادة استهلاك الخلايا للأوكسيجين. وهو يتم عبر ممارسة الرياضة وتقنيات التنفس والاسترخاء. كما يساعد التدليك في هذا المجال، كونه ينشط الدورة الدموية ويسهل وصول المغذيات والأوكسيجين إلى الأنسجة كما يخلصها من السموم

ولكن للاستفادة من التنشيط، من الضروري تنظيف البشرة خاصة في المساء، فهذه الخطوة تؤمن لها القدرة على التنفس بشكل أفضل وتعزز وصول الأوكسيجين إليها

تبني عادة تنظيف البشرة على مرحلتين التي تعتمدها النساء الآسيويات لضمان التخلص من مختلف آثار الماكياج والغبار والإفرازات المتراكمة على سطحها. ابدئي بتطبيق زيت مزيل للماكياج على بشرتك الجافة وذلكيه جيدا قبل شطفه بالماء الفاتر، ثم استعيني بحليب راغي في المرحلة التالية على أن يتم تدليكه بحركات دائرية على بشرة الوجه ثم شطفه بالماء الفاتر مما يؤمن للبشرة الانتعاش والإشراق