

## حوامض-تساعدك-في-الحصول-على-بشرة-مشرقة-10



قد يستغرب البعض استعمال الحوامض على البشرة نظرا لتركيباتها التي قد تسبب حروقا خطيرة. ولكن اعلمي أن هناك 10 أنواع من الحوامض تدخل في تركيبة العلاجات والمستحضرات التجميلية لتلعب دورا أساسيا في تأمين بشرة مشرقة. تعرفي عليها فيما يلي واخترن منها ما لتجديد البشرة: تتواجد هذه الحوامض في العديد من أنواع الفاكهة، أبرزها التفاح (حمض المالكيك)، AHA يناسيكن: 1- حوامض الفاكهة الحمضيات (حمض السيتريك)، وقصب السكر (حمض الغليكوليك)... وهي تستعمل لإزالة الخلايا الميتة عن سطح البشرة وتوفر بتركيزات مختلفة تبعاً للنتيجة المرجوة. تخفف هذه الحوامض من ظهور البقع عبر تسريع عملية تقشير سطح البشرة فيصبح مظهر الجلد أكثر شبابا وإشراقا. ولكن في حالة البشرة الرقيقة يجب استعمالها خلال الليل وبتراكيز منخفضة، على أن يتم ذلك مرة كل يومين أو ثلاثة للتأكد من قدرة البشرة على تحملها قبل استعمالها يوميا على شكل علاج لمدة تتراوح بين شهر وثلاثة أشهر

حوامض بيتا هيدروكسي للعناية بالبشرة الفاقدة للحبوية: ممثل هذه الحوامض الأساسي هو حمض الساليسيليك المستخرج من شجر 2- الصفصاف والأسبيرين. وتنطبق عليه المهام، والوصفات، والاحتياطات التي تنطبق على حوامض الفاكهة

بكونها عضوية، وهي تستخرج من بعض أنواع الأزهار مثل الخبيزة. تشكل بديلا مثاليا Cetoacides السييتوأسيد " لتقشير ناعم: تتميز حوامض 3- لحوامض الفاكهة وينصح باستعمالها للبشرات الحساسة

حمض 18 بيتا غليسيري تينيك أو إكزونولون لمحاربة البقع: يتم استخراج هذا الحمض من السوس، وهو معروف بخصائصه المضادة للالتهاب 4- وبفعاليتها في مجال علاج البقع. كما يخفف الاحمرار والحكة والاستقصاءات، وهو علاج فعال للعديد من تهيجات البشرة

الحمض الهيالوريني لترطيب البشرة وجعلها تبدو مكتنزة: يعتبر الحمض الهيالوريني مرطبا عالميا، وقد كان مصدره حيوانيا في الماضي 5- أما اليوم فيتم تركيبه في المختبر. يتميز الحمض الهيالوريني بجزيئاته الكبيرة التي تبقى على سطح البشرة وتنعّمها بشكل سريع. ولكنه يتوفر أيضا بجزيئات صغيرة تم تكسيها لتسهيل وصولها إلى الخلايا وإكساب بشرة الوجه اكتنازا ونعومة وحماية من الترهل

التي تعمل على تنشيط تصنيع الكولاجين وتخفف من A حمض الريتينويك لتلميس البشرة وإزالة التجاعيد: هو أحد مشتقات الفيتامين 6- التجاعيد، ولكنه قاس على البشرة ولا يمكن الحصول عليه سوى بوصفة طبية. يؤدي استعمال هذا الحمض إلى زيادة حساسية البشرة تجاه الضوء، والشمس ولذلك من الضروري تزامن استعماله مع تطبيق كريمات حماية من الشمس. يمكن أيضا الاستعانة بالريتينول وهو الصافي الذي يتحول قسما منه بشكل طبيعي إلى حمض الريتينويك. ولكن لا يمكن استعماله بشكل يومي إلا عندما تصبح البشرة A الفيتامين معتادة عليه، وهو يسبب حكة، ووخز، وتقشر في المرحلة الأولى من استعماله ولكن استمرار هذه العوارض يفرض التوقف عن استعماله لبعض الوقت

لبشرة كلها إشراق: هو أحد أبطال محاربة الشيخوخة ويتوفر في بعض أنواع النباتات والفاكهة مثل حمض الإسكوربيك أو الفيتامين 7- الحمضيات والفراولة. نطاق عمل هذا الحمض واسع جدا: فهو يحمي الخلايا من التأكسد، ينشط آلية إنتاج الكولاجين، يسرع التآم الندبات، ويحارب ظهور البقع. أما عيبه الأساسي فيكمن في أن جزيئاته غير مستقرة ولا تتحمل الماء، والضوء، والحرارة ولذلك يتم التعويض عن عدم التي تتمتع بفعاليتها وتتميز بكونها أكثر استقرارا منه Cالاستقرار هذا باستعمال مشتقات الفيتامين

لتقوية البشرات المتعبة: نجده في الخضار الخضراء اللون (السبانخ، السلق، الخس، البقدونس...)، والكبد، B9 حمض الفوليك أو الفيتامين 8- والفاكهة المجففة... يمكن الحصول على هذا الحمض دون وصفة طبية، وهو يتمتع بمفعول ترميمي للخلايا، كما أنه مثالي لإعادة الحيوية إلى قسما الوجه المتعبة

حمض أزيلاكوس للتخفيف من الإفرازات الزهمية: يتوفر هذا الحمض بشكل طبيعي في بعض أنواع الحبوب ومنها القمح والشعير... يتميز 9- بمفعوله المضاد للبقع، ويوصف استعماله في حالات البشرة الدهنية كونه يعمل على تنظيم إفرازاتها والتخفيف من مظهرها الزيتي

10- الحوامض الدهنية الأساسية لنعومة البشرة

ونجدها في بعض أنواع الزيوت النباتية مثل زيت دوار الشمس والكولزا. لا يمكن تصنيع هذه الحوامض Omega3 و Omega6 يطلق عليها أيضا اسم داخل الجسم ولذلك يجب الحصول عليها عبر الغذاء أو من خلال تطبيقها على البشرة. وهي تنشط آلية تجديد الخلايا وتؤمن للجلد المتانة والليونة المرجوة. وينصح بالإستعانة بها لتغذية البشرة خاصة عند الخضوع للحميات الغذائية الفقيرة بالدهون