

كيف تختارين المستحضرات المناسبة لبشرتك الجافة؟



يعتبر جفاف البشرة مشكلة تجميلية شائعة، ولكن يجب التفريق في هذا المجال بين النقص في الرطوبة، والجفاف الحاد، وفقدان الحيوية لأن لكل منها أسبابا متنوعة، ووسائل عناية مختلفة، ونصائح خاصة تؤمن للجلد حاجته من الترطيب وتبعد عنه شبح الشيوخوخة المبكرة الذي يهدده.

كيف يمكن تحديد نسبة جفاف البشرة؟

يمكن للبشرة الجافة أن تكون "فاقدة للرطوبة"، "جافة جدا"، أو "فاقدة للحياة". ولكن لتحديد نسبة جفافها يجب إخضاعها لفحص دقيق والبحث عن مؤشرات توصف حالتها.

عندما تفتقد البشرة إلى الإشراق وتظهر عليها بعض القشور، كما لو أنها تعرضت لضربة شمس، أما ملمسها فيكون خشنا ويفتقد إلى الليونة فهذا يعني أنها فاقدة للحياة.

عندما يكون الجلد شاحبا ويبدو مظهره كأنه "كروتونيا" فهذا يعني أن البشرة جافة أو جافة جدا. أما عندما تظهر عليها بقع حمراء، والتهابات، ولمس شديد الخشونة فهذا يعني أن بشرتك تميل إلى التحسس وتكون ردة فعلها قاسية على الاعتداءات الخارجية.

أي روتين تجميلي هو المناسب للبشرات الجافة؟

البشرات الفاقدة للحياة تكون عرضة للتهيج والتحسس بسهولة، ولذلك فهي تحتاج إلى ترطيب كثيف بمستحضرات أساس تركيبتها هو الماء وتحتوي على عناصر مرطبة تساهم في احتباس الماء داخل الخلايا للحفاظ على رطوبة البشرة لأطول فترة ممكنة.

البشرات الجافة والجافة جدا تكون عرضة للحكة وعدم الشعور بالراحة. وهي تحتاج إلى مستحضرات غنية بالماء ولكن أيضا بمكونات دهنية. تعتنى بالبشرة بالعمق لتؤمن لها التغذية والترطيب على السواء.

البشرات الجافة والحساسة تكون عرضة للإصابة بالإكزيما التي تأخذ شكل بقع حمراء يترافق ظهورها مع حكة مزعجة. أما العناية بها. فتحتاج إلى كريمات غنية بالمواد الدهنية، بالإضافة إلى مكونات مليئة وعناصر قادرة على تهدئة الحكة التي تعاني منها هذه البشرات.

من الضروري الاهتمام بالبشرة الجافة عبر تغذيتها وترطيبها بمستحضرات تناسب طبيعتها وتلبي متطلباتها. ولكن من الضروري أيضا عدم ارتكاب أخطاء تؤدي إلى زيادة جفافها. تعرفي على 3 منها فيما يلي

غسلها بالماء الساخن

يشكل تنظيف البشرة من أهم الخطوات للعناية بها ولكن في حالة البشرة الجافة يجب الابتعاد عن الماء الساخن جدا كونه يزيد من جفافها. اختاري لتنظيف بشرة الوجه حليب تجميلي سائل أو صابون ناعم، أما للجسم فاختراري جلا منظفا ناعما. طبقي على بشرة الوجه بعد تنظيفها لوشن مصنوعا من ماء الأزهار يبطل التأثير الكلسي للماء، ثم رطبيها ولا تنسي ترطيب بشرة جسمك أيضا

عدم استعمال المستحضرات التي تناسبها

تحتاج البشرة الجافة إلى التغذية والترطيب في الوقت نفسه لتستعيد حيويتها وإشراقها. استعيني بكريمات مرطبة غنية بخلاصة زبدة الشيا، زيت اللوز الحلو، أو جل الكلندولا. وطبقي عليها مرتين أسبوعيا قناعا يساعد على تغذيتها وترطيبها بالعمق

تجنب الإفراط في تقشيرها

تكون البشرة الجافة في بعض الحالات حساسة جدا، ولذلك يجب تجنب تقشيرها أكثر من مرة أو مرتين في الشهر بمستحضر مقشر ناعم جدا يناسب طبيعتها ويلبي متطلباتها. فمن شأن ذلك أن يخلصها من الخلايا الميتة المتراكمة على سطحها بنعومة مما يسهل تكون الحاجز الدهني-المائي الطبيعي الذي يؤمن لها الحماية التي تحتاج إليها