



تعتقد العديد من النساء أنهن يعانين من بشرة حساسة نتيجة إصابتها بالاحمرار، والحكة، والتهيج...ولكن ماذا لو كانت البشرة متحسسة وليست حساسة؟ وما السبيل للتفريق بين الحالتين؟ إليكن التفاصيل

ما هو الفرق بين حساسية وتحسس البشرة؟-

قد يصعب أحيانا التفريق بين الحالتين، ولكن تجدر الإشارة إلى أن هناك عدة فوارق بين تحسس البشرة وبين البشرة الحساسة. فالبشرة الحساسة هي التي تعاني من سوابق في مجال الإصابة بالإكزيما، والعد الوردي أما البشرة المتحسسة فتظهر مشاكلها بعد استعمال مستحضرات تحتوي على مكونات قاسية على الجلد مما يولد حكة، أو تهيج، أو حتى احمرار

كيف تعرفين أن بشرتك تعاني من التحسس؟-

قومي بالاختبار التالي لمعرفة ما إذا كانت بشرتك حساسة أم متحسسة. توقضي عن استعمال جميع الكريمات والمقشرات التي تحتوي على حوامض الفاكهة، أو الريتينول وذلك لمدة 3أسابيع. في حال زال تحسس البشرة خلال هذه الفترة فهذا يعني أن C:عناصر فعالة مثل فيتامين بشرتك متحسسة أما في حال استمرار أعراض التحسس فذلك يعني أن بشرتك حساسة

كيف تعتنين ببشرتك المتحسسة؟-

اختاري للعناية ببشرتك المتحسسة منظفا ناعما يتمتع بمفعول مرطب. جربي صيغ الحليب أو الزيت فهي مثالية لتخليص البشرة من الشوائب دون أن تكون قاسية على الجلد. استعملي بعد التنظيف كريما مرطبا تكون تركيبته بسيطة بحيث لا يحتوي على أكثر من 7 مكونات، ثم رشي على بشرتك القليل من المياه الحرارية ودلكيها برفق للمساهمة في نفاذ العناصر المرطبة إلى عمق البشرة

ما هي الخطوات التي تحتاجها بشرتك الحساسة؟-

تحتاج البشرة الحساسة إلى عناية خاصة تساهم في التخفيف من مشاكلها كالجفاف، والحكة، والاحمرار. ولذلك ينصحك الخبراء باعتماد الخطوات التالية للعناية بها:

• الاستعانة بالطين لتنقيتها.

يمكن للطين الأبيض أن يكون مفيدا في حالة البشرة الحساسة. حضري قناعا منه بخلطه بالقليل من الماء على أن تتم إزالة هذا القناع قبل أن يجف بشكل نهائي. ينصح الخبراء باستعمال هذا القناع مرة كل أسبوعين

• تجنب الزيوت الأساسية.

تتميز الزيوت الأساسية بكونها قاسية على البشرة الحساسة، ولذلك ينصح بتجنب استعمالها واستبدالها بمستحضرات تكون غنية بالخلاصات النباتية كخلاصة زهر المغنوليا ذات المفعول المخفف للاحمرار أو خلاصة زهر الترنجان ذات المفعول المهدئ

• الحماية من الاعتداءات الخارجية.

قومي ببعض التعديلات على روتينك اليومي لحماية بشرك من الاعتداءات الخارجية: جففي بشرك بنعومة، استعيني بكريمات الحماية من الشمس بشكل يومي، ورطبيها جيدا للتمكن من مواجهة التبدلات في الحرارة اليومية