

## منها الغسل... "5" خطوات للحفاظ على نضارة البشرة مع التقدم في العمر



تحب السيدات الحفاظ على بشرتهن ناعمة ونضرة، دون ظهور تجاعيد وخطوط دقيقة وعلامات الشيخوخة التي تظهر مع تقدمهن في العمر، لدرجة أن بعض السيدات يقلقن من النظر في المرآة أو التقاط الصور خوفا من ظهورهن ببشرة غير نضرة كالسابق، ولتجنب هذا القلق توجد 5 خطوات للحفاظ على نضارة البشرة مع التقدم في العمر، وفقا لما نشره موقع "healthline" وهي:

### الغسل

اختيار الغسل الخاص بالتنظيف والعناية بالبشرة هو ما يحافظ على البشرة ويجنب ظهور التجاعيد، خاصة عند استعمال المنظف المحتوي على الزيوت الطبيعية واتباع خطوات استعماله المدونة عليه حتى لا يسبب كثرة تطبيقه إلى جفاف البشرة.

### المقشر

وللحفاظ على نضارة البشرة في الشباب والكبر من المهم اختيار المقشر الذي لا يحتوي على حبيبات، حيث تعمل الحبيبات على ترهل الجلد، لذلك ينصح باقتناء المقشر ذو الملمس الناعم الذي يتغلل خلايا الجلد وينظفها ويزيل الجلد الميت والبقع الداكنة ويمنح البشرة النضارة والنعومة.

## المصل

من الأمصال المناسبة للبشرة والتي تكافح ظهور الخيوط الدقيقة وعلامات الشيخوخة الأمصال المحتوية على الفيتامينات وخاصة فيتامين أ وفيتامين سي، حيث يعملان على تعزيز البشرة لإنتاج الكولاجين الطبيعي الذي يمنح البشرة النضارة والحيوية.

## كريم الترطيب

مع تقدم في العمر تقل البشرة في إفراز الدهون التي تحميها من الجفاف ويجعل البشرة خشنة ويتسبب في ظهور التشققات عليها، ولكن عند اختيار كريم الترطيب الطبيعي الذي يحتوي على الجلسرين وحمض الهيالورونيك يعمل على ترطيب البشرة ويجعلها ناعمة ويجنب ظهور الجفاف عليها حتى مع التقدم في العمر.

## كريم واقي الشمس

تسبب أشعة الشمس في تعرض البشرة للجفاف ثم ظهور التشققات والتجاعيد وظهور البقع، ومع اختيار كريم واقي الشمس الطبي المناسب واتباع إرشادات التطبيق بعناية يؤدي إلى حماية البشرة من تأثير أضرار الشمس عليها.