مجلة تهدي نصائح طبية تعيد التوهج لبشرة المرأة و تعزز الثقة بجمالها

حلم كل إمرأة هو البشرة المتوهجة حيث تسعى المرأة أن تجعل إطلالتها مميزة وجذابة خاصة في مناسبات تخصها مثل يوم المرأة العالمي وعيد الأم المصادفين في شهر مارس الجاري. تعد البشرة المتألقة احدى السمات الجمالية للمرأة لكن عليها المواظبة في العناية ببشرتها والمثابرة للحصول على صفاء ونضارة بشرتها خلال هذا الشهر.

ويمكن تحقيق مظهر البشرة المتالقة عن طريق إتباع نصائح مجربة أو تغيير نمط الحياة عبر عادات صحية. كما إن العديد من منتجات العناية بالبشرة والمكياج تساعد في منحك مظهر بشرة متوهجة ولكن لفترة محدودة. إليك من "هي" طريقة إستعادة بشرتك المتوهجة تزامنا مع الاحتفالات بيوم المرأة العالمي.

ما هي البشرة المتوهجة؟

البشرة المتوهجة هي البشرة الخالية من المشاكل والتي تبدو صحية بعيدا عن مظهر البشرة الجافة أو الباهتة. ينتج عن البشرة الصحية مظهر مشرق للجلد أو ما يسمى "بالتوهج"

البشرة المتوهجة هي البشرة الخالية من المشاكل العوامل المؤثرة على صحة الجلد

تختلف بشرة المرأة عن غيرها عن طريق العوامل التي تؤثر على صحة الجلد. فتعرفي على بعض العوامل التي تغير صحة الجلد:

الوراثة

قد تكون المرأة عرضة للإصابة ببشرة جافة أو باهتة بسبب الوراثة، أي أن أحد أفراد العائلة يملك هذا النوع من البشرة. تكون عادة هذه الحالة مصحوبة بالتهاب الجلدي

الهرمونات

إن التقلبات بالهرمونات تبدأ من عمر النضوج وقد تكمل لتصل إلى أعمار متقدمة. فالتقلبات في مستويات الهرمونات ممكن أن تؤدي إلى ظهور حب الشباب، فهذا قد يؤثر على صحة الجلد ونضارته

التعرض للشمس والتلوث الخارجي

يمكن أن يكون للتعرض لأشعة الشمس ودرجات الحرارة القصوى والهواء الجاف والتلوث الخارجي تأثير سلبي على الجلد

التعرض للشمس والتلوث الخارجي يؤثر على نضارة بشرتك طبيعة يومياتك
يؤثر تناول الماء والنظام الغذائي والنوم والتوتر وممارسة الرياضة على الجلد. كما يمكن أيضاً أن تساعد المنتجات التي تستخدمها المرأة على مظهر البشرة

العناية بالبشرة لبشرة متوهجة:

التنظيف

تساعد منتجات التنظيف على إزالة الأوساخ والمكياج والزيوت الزائدة من الجلد. فعند اختيار منظف ، من المهم أن تبحثي عن منظف لطيف ومتوازن ولا يحتوي على مواد كيميائية قاسية
نظفي بشرتك عند الاستيقاظ وقبل النوم وبعد التعرق، واستخدمي الماء الدافئ بدلاً من البارد أو الساخن وجففي الجلد بمنشفة نظيفة

تنظيف البشرة تساعد في جعل بشرتك متوهجة الترطيب

المرطبات تغني الجلد بالماء، لذلك قومي بترطيب بشرتك دوماً للحصول على أفضل النتائج ، ومن الأفضل وضع مرطب على الفور بعد التنظيف لحبس الرطوبة في الجلد

قد تفضل المرأة ذات البشرة الدهنية مرطباً خالياً من الزيوت، بينما قد تفضل صاحبات البشرة الجافة شيئاً أثقل يحتوي على زيوت

تحتوي أشعة الشمس على الأشعة فوق البنفسجية، والتي يمكن أن تسبب الحرق وتلف الجلد وعلامات الشيخوخة الظاهرة. في حين ان تطبيق كريمات الحماية من الشمس قبل الخروج من المنزل تقلل المخاطر

فضعي واقٍ من الشمس على جميع مناطق الجلد المكشوف، بما في ذلك حول العينين والرقبة. وابقي في الظل أو ارتدي ملابس خفيفة وقبعة لتغطية فروة الرأس

لا تهملي النظام الغذائي للحصول على بشرة متوهجة

النظام الغذائي الصحي يفيد الجسم كله، بما في ذلك الجلد. حتى إذا كان لديك روتين في العناية بالبشرة ولكن نظامك الصحي غير منتظم، فلن تحصلي على بشرة متوهجة وصافية

تجنبي الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون المشبعة والملح. بدلاً من ذلك ركزي على الفواكه والخضروات الطازجة، الحبوب، البروتينات الخالية من الدهون، الدهون الصحية مثل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات

العناية بالبشرة مع نظام أكل صحي يساعد في جعل بشرتك مشرقة ماذا تغييرين في نمط حياتك للحصول على بشرة متوهجة؟

إن إجراء بعض التغييرات البسيطة في نمط حياتك تؤثر على صحة الجلد ومظهره. فمن هذه التغييرات:

التوقف عن التدخين

يمكن أن يساهم التدخين في العديد من مشاكل الجلد مثل الشيخوخة المبكرة والتهابات الجلد

تخفيف التوتر

يمكن أن يؤثر التوتر على الجلد بعدة طرق مثل رفع مستويات الالتهاب وتقليل من تدفق الدم إلى الجلد ويؤخر التئام الجلد

إن تقليل التوتر وتخصيص وقت للاسترخاء مفيد بشكل عام للجسم والعقل. فممارسة اليوغا أو تمارين التنفس تساعد في تقليل التوتر عند المرأة

الحصول على قسط كاف من النوم

يمكن أن يساعد النوم في دعم الصحة للجسم، فإن قلة النوم مرتبطة بشيخوخة الجلد، لذلك تأمين قسط كاف من النوم حوالي 8 ساعات تسهم في جعل بشرتك متوهجة

شرب الماء

يحتاج الجسم إلى كمية كافية من الماء للبقاء بصحة جيدة. فشرب المزيد من الماء يحسن مظهر الجلد ويجعل بشرتك أكثر نضارة

الرياضة

التمارين المنتظمة قد تؤدي إلى تحسين البشرة المتدهورة، لذلك حاولي تغيير نمط حياتك وابدئي بالتمارين الرياضية لدعم بشرتك وتوهجها

وصفات طبيعية لبشرة متوهجة

وصفة الليمون والعسل

وصفات العسل للبشرة تعتمد على العناصر الطبيعية للحصول على بشرة ساحرة ومتوجهة خاصة قبل يوم المراة العالمي، لذلك إستخدمي زيت الليمون الذي يحتوي على فيتامين C ويساعد على تقشير خلايا الجلد الميتة كما يعمل على تفتيح أي بقع أو تصبغات على جلدك. والعسل معروف بأنه مرطب طبيعي
اخلطي قطرتين من زيت الليمون العطري مع ملعقة كبيرة من العسل للحصول على خليط متجانس، بعدها طبقي هذا الخليط على وجهك لمدة 20 دقيقة تقريبا، ثم اغسلي بالماء الدافئ وتجنبي التعرض المباشر للشمس خلال 24 ساعة من تطبيق هذا الماسك، وطبقي هذا الخليط مرة في الأسبوع للحصول على نتائج مضمونة

الماسكات الطبيعية تدعم بشرتك في يوم المرأة العالمي مقشر العسل والشوفان

طرق استخدام العسل يساعد في تقشير الجلد للحصول على بشرة نظيفة ومتوهجة. فالعسل يساعد في إزالة خلايا الجلد الميتة، أما الشوفان فيستخدم لتقشير البشرة والتخلص من الشوائب والأوساخ العالقة على سطح البشرة، كما يستخدم الشوفان في معالجة الجفاف لإحتوائه على نسبة عالية من الفيتامينات

اخلطي ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم مع ملعقتين كبيرتين من الشوفان المطحون و3 ملاعق كبيرة من اللبن، وأضيفي إليها 3 قطرات من العسل. بعدها ضعي الخليط في وعاء واخلطيها حتى تصبح ناعمة، ثم وزّعي الخليط بالتساوي على وجهك النظيف، واتركيه على وجهك لمدة 15 دقيقة ثم اشطفي جيداً بالماء وطبقي مرطب خاص لنوع بشرتك للحصول على بشرة متوهجة ليوم المرأة العالمي.

نذكرك دائماً بضرورة تجربة هذه الوصفات على جزء من جلد يدك الداخلي عند المعصم قبل إستخدامها على كافة وجهك مباشرة، تجنباً لتحسس البشرة عند البعض على المكونات المذكورة.