البشرة هي أكثر شئ في الجسم معرض للإتساخات المستمرة، وإنغلاق المسامات خاصة في الوجه، وتحتاج البشرة دائما إلى الإهتمام الدائم من الإنسان، فهي تعتبر الواجهة الأساسية له، ونظر لإن هناك العديد من الأشياء التي تتسبب في ضرر البشرة وإتلافها، فلقد اعددنا لكم هذا المقال طرق خاصة ب كيفية حماية البشرة من كافة المشاكل التي قد تواجهها، ماهو النمط الصحيح الذي يجب ان يتبع للحفاظ عليها وحمايتها من الضرر، وذلك يتم عن طريق بعض الخطوات البسيطة التي تعتبرها كروتين يومي، وبها تحافظ على جمال بشرتك.

كيفية حماية البشرة

هناك الكثير من الطرق التي نستيطع بها حماية بشرتنا من التلف، ومن الإرهاق والإجهاد اللذي دائما يظهر على بشرتنا كاول دليل على التعب، ومن بعض هذه الطرق ما يلي :

أولا : تجنبي قدر الإمكان الإجهاد والتوتر العصبي فإنهم من أوائل الأشياء التي تظهر على بشرتك، فالتوتر بالطبع يؤثر على كل شئ في الجسمن فهو يؤثر على القلب، أفلن يؤثر على البشرة ويسبب لها الإجهاد.

ثانيا: تجنبي قدر الإمكان تعرض بشرتك لأشعة الشمس، فهي تحتوي على الأشعة الفوق بنفسجية الضارة جدا بالبشرة وتسبب لها النمش، وظهور بقع في الوجه وغيره من أجزاء الجسم.

ثالثا: قللي وضع المكياج الدائم على الوجه، فكثير من السيدات لا يشتطعن الإستغناء عنه مطلقا وهذا خطأ كبير فإنه يعرض البشرة لكثير من المشاكل الدائمة.

كيفية ترطيب البشرة

يجب ان يتم ترطيب البشرة يإستمرار ، ولا يجب الترطيب الخارجي فقط وإنما يجب ان يكون الترطيب داخلي أيضا وذلك إما بإستخدام الكريم المرطب الخاص بك، أو عن طريق وضع فوطة مبللة على الوجه تقوم بفتح المسام وترطيب البشرة.