

## العناية بالبشرة في كل الأوقات



أنَّ كلَّ الأوقات مناسبة للاعتناء بالبشرة، لكن أفضلها يكون في الأسبوع الأخير قبل بدء الحيض أو الميعاد؛ حيث يكون هورمون البروجستيرون قد وصل إلى ذروته في منتصف دورة الحيض، وأثّر على تزايد إفراز الدهن من الغدد الدهنية تاركاً أثره على الوجه والشعر معاً؛ فتظهر البثور وتتكاثر البكتيريا وتتوسّع العروق مما يخلّ بالتوازن الطبيعي للبشرة.

عزيزتي حواء يمكنك في هذه المرحلة أن تفركي وجهك بـ"الغوماج" Gommage، لأنّ ذلك يساعدك على طرد الدهون الزائدة من البشرة.

قومي برشّ وجهك بالماء النظيف أكثر من مرّة في اليوم لإنعاشه والتخفيف من توهّجه، ولا تستخدمي كريم الليل في هذه الفترة، بل ركّزي على كريم النهار المرطّب والخالي من الدهون.

لا تضعي أي مستحضر إذا ظهرت البثور بل طهّريها بالأدوية الخاصة بعد استشارة الطبيب، لتجاوز هذه المرحلة بهدوء والعودة إلى مستحضراتك اليومية.

ابتعدي عن الشمس وحمامات الشمس قدر الإمكان، لأنها من ألد أعداء البشرة وهي المسؤولة الأولى عن شيخوخة البشرة.

نظّم في بشرتك بالمصابون الخاص الناعم، واستشيري الطبيب لاختيار الصابونة الخاصة بمرحلة النمو، وطبيب الجلد في سن المراهقة. قد يكون الصابون البلدي غنياً بالمواد الصابونية Saponin؛ مما يؤدي إلى تفاعل البوتاسيوم مع المواد الدهنية، وإتلاف عامل الترطيب الطبيعي MMF في الطبقة الدهنية المائية المسؤولة عن الدفاع عن الجلد تجاه الشيخوخة المبكرة. ومن المعروف أنّ الماء الصافي العذب لا يؤدي البشرة مهما كانت مرهفة، فالإغتسال اليومي صباحاً ومساءً ضروري لنشاط البشرة وحيويتها.

إذا شعرت بأنّ بشرتك خشنة ومتهيّجة وتحمّر بسهولة، فهذا يعني أنّ عليك استخدام مرطّب خاص من أجل إعادة التوازن إلى حموضة الجلد Ph. وعادة تميل البشرة السليمة إلى الحمضية، أي يكون معدل الـ للصيديلي ويمكن. و5 و6 بين ما فيه Ph الـ يكون كريم لاختيار الطبيب دور يأتي، وهنا 7. من أقل فيها Ph أن يساعدك في هذه الحالة أيضاً.

إذا كنت في سن المراهقة، وإذا نتج فقدان الترطيب عن التعرّض للشمس أثناء اللعب والهواي، فلا مانع من وضع حجاب واقٍ خفيف حتى في هذه السن المبكرة، من أجل حماية الجلد وعدم خسارة المزيد من الماء. فبوضع المرطّب تتم إعادة الحاجز الدهني إلى سطح الجلد. ضع الحجاب الواقي Sunscreen عند التوجه إلى البحر من أجل المحافظة على الحاجز الدهني. لأنّ للماء قدرة على إذابة عامل الترطيب الطبيعي. الأمر الذي يجعل الجلد عاجزاً عن حجز الماء في الأدمة فيجفّ ويشيخ باكراً.

قد يظهر حبّ الشباب acne في هذه المرحلة بسبب زيادة إفرازات الغدد الدهنية والتغيرات الهرمونية. وإهمال معالجة هذه المشكلة قد يؤدي إلى حدوث تشققات مبكرة تكون أشبع من التجاعيد في المستقبل. استشيري الطبيب حال ظهور الأعراض. فقد يصف لمعالجتها مضادات حيوية، بالإضافة إلى بعض المطهّرات مع المراقبة المستمرة حتى لا تترك أي أثر. وقد تساعد صابونة مطهّرة أو دواء مطهّر في تعديل الإفرازات في هذه المرحلة الدقيق.

لا تستخدم المستحضرات والغسولات المرتكزة على الحليب في هذه السن المبكرة، لأنّ استخدام مستحضرات التنظيف قبل سن البلوغ يؤدي إلى فقدان كمية كبيرة من الدهن في جلد الوجه الأمر الذي يقلل من مقاومة العوامل الخارجية، كالتقلبات في الطقس والجذور الحرة. وإذا شعرت في هذه المرحلة بأنّ بشرتك قد أصبحت دهنية وبدأت تسبّب لك بعض المشاكل مثل البثور، فلا تدعي اليأس يملكك، فهناك نواح

إيجابية لهذه البشرة التي لا تتعرض للتجاعيد المبكرة. ومع ذلك، يجب التحضير لمعالجة هذه المشكلة، والبدء بتطهير البثور بالمطهرات الخاصة بعد استشارة طبيب الجلد، كي لا تترك شوائب تكون أبشع من التجاعيد في المستقبل.

• أكثر من شرب الماء. واتبعي نظاماً غذائياً غنياً بالخضراوات والفاكهة والحبوب.

• قللي من تناول المشروبات الغازية لأنها لا تحتوي على فيتامينات، واستعيني عنها بالفاكهة والعصير الطازج.

• نامي بمعدل 9 ساعات يومياً. فهذا يريح جلدك في سن البلوغ، ويظهر جمالك المعافى الخالي من أي شائبة.

• انتبهي إلى وزنك، فالبدانة والنحافة يفقدان الجلد صلابته وتظهر عليه علامات التهدل والشيخوخة المبكرة. ولا تنسي في النهاية، أن الجمال الذي لا يترافق مع فكر سليم هو جمال ناقص. لذا، فإن الفتاة في هذه المرحلة تحتاج إلى حامض أوميغا/3 وإلى الكالسيوم وفيتاميني C وB.