

## 20 نصيحة للبشرة الحساسة



«إنّ البشرة الحساسة كالمرأة المتمردة، التعامل الأمثل معها يلزمه المزيد من المثابرة والعناية والتدبير والحكمة، لكن ترويضها يقع على بعد 20 خطوة فقط منك.»

1- أفضل الزيوت العطرية الملائمة لذوات البشرة الحساسة هي الكاموميل واللافندر والنيرولي والورد وخشب الصندل.

2- أفضل وصفة طبيعية مهدئة للبشرة الحساسة هي قناع الخس والجزر الممتزجان بالحليب، أو قناع عصير الجزر مع العسل، كما أنّ لكمادات الماء المثلج والحليب مفعول السحر.

3- تجنبي تناول الأعشاب المنشطة لإفرازات البشرة كزهر اليزفون والنعناع والزعتر، وكذلك البهارات والكاكاو والكافيين.

4- إذا كان الماء يسبب جفاف بشرتك الحساسة، فعليك تنظيفها باستعمال مستحضر التنظيف

- الذي يربط البشرة في الوقت ذاته، على أن يكون غير عطري، مثل Albolene Cleanser Moisturizing . كما يمكنك استعمال الفازلين على شفطك وجفنتك لترطبيهما لأنّه ألطف مرطب واقٍ للبشرة الحساسة.
- 5- تجنبي مستحضرات العناية بالبشرة المحتوية على الكحول أو مادة "بنزويل بيروكسايد" أو حمض السوربيك أو البنزويك، لأنّها شديدة القوّة على الأنسجة الحساسة.
- 6- اغسلي بشرتك مرتين يوميًا صباحًا ومساءً، واستعملي التونر مرة واحدة فقط، متبوعًا بالمرطب، ليلاً، ولا تفشري بشرتك إلا مرة واحدة كل أسبوعين.
- 7- استخدمي مستحضرات التجميل، وكذلك المستحضرات الواقية من الشمس التي تتصف بأنّها والتي والزيوت العطور من تمامًا الخالية وكذلك، الحساسة البشرة لذوات المخصصة أي hypoallergenic لا تسبب انسداد المسام وتعتمد في تكوينها على الماء.
- 8- تقدم لك معامل vichy الرائدة في مجال مستحضرات العناية بالبشرة على مدى 70 عامًا، مستحضرات جديدة بالماء الحارّ لعلاج البشرة الحساسة وترطبيها على الوجه الأكمل، منها الكريم المرطب Aqualia Thermal، ويتميز بلمسه غير الدهني.
- 9- يعد الماء الحارّ المستخلص من عيون الماء الطبيعية من المستحضرات الحديثة نسبيًا في عالم العناية بالبشرة، وتنتج شركة Avene اسبراي Thermale Eau ويتميز بأنّه خالٍ تمامًا من المواد الحافظة، ويحتوي على السيليكا والعديد من المعادن اللازمة لصحة البشرة، وهو يحد من احمرار البشرة الحساسة، ويعيد إليها حيويتها ونضارتها. كما يحتوي كريم Cicalfate، لإعادة بناء البشرة، على سلفات النحاس والزنك، وهما يسرعان عملية تجدد الخلايا.
- 10- احرصي على انتقاء المرطب المحتوي على أي من السيراميدات أو الأحماض الدهنية أو الكوليسترول، إذ تحمي البشرة من الاستثارة التي تسببها الحساسية.
- 11- هل سبق لك أن جربت المستحضر الأسترالي الرائع وهو الكريم المرطب "بجوز الماكاديميا"، المناسب للبشرة الجافة والحساسة والمتقدمة في العمر؟ لكن لماذا زيت الماكاديميا الأسترالي تحديدًا؟ السر يكمن في احتوائه على قدر هائل من مضادات الأكسدة، فضلًا عن أن البشرة تمتصه سريعًا، فتتحقق من ورائه أقصى استفادة ممكنة.

12- الكونسيلر أخضر اللون يخفي تماما أي آثار للاحمرار قد تصيب البشرة الحساسة.

13- كثيرا ما تتوتر البشرة، وتبدو عليها علامات الاحمرار، وللتغلب على تلك الحالة، يمكنك الاعتماد على المستحضرات المخصصة للبشرة شديدة أو فائقة الحساسية ومنها الكريمات التي تسيطر على ذلك الاحمرار مثل Flare Exederm Cream Control، والمدهش أنّه خالٍ تماما من العطور والكحول والألوان واللانولين والبارابينز والفورمالدهايد، وكلّها من المسببات الرئيسية للحساسية.

14- يعتني زيت النعام أيضا بالبشرة الحساسة، ولذا أقيمت معامل Aesthe Aestheceuticals الأميركية على إنتاج مستحضر لتنظيف البشرة بخلصة زيت النعام وعشب الجنكة أو الجينكو، ويعمل هذا المستحضر على أربعة عوامل في وقت واحد، إذ ينظف البشرة ويهدئ أنسجتها ويرطبها ويقويها.

"إنّ خطوة إزالة الماكياج عن البشرة الحساسة تعدّ في غاية الأهمية"

15- لا شك في أنّ خطوة إزالة الماكياج عن البشرة الحساسة تعدّ في غاية الأهمية، لأنّ الإفراط في تنظيفها يأتي بنتيجة عكسية، لذا عليك انتقاء مزيل الماكياج الغني بالعوامل المرطبة، مثل حمض اللاكتيك وهو حمض اللبن. ومن أفضل هذه المستحضرات ما أنتجته معامل Embryolisse الفرنسية، وهو مستحلب "لاكتيه" ينظف الأنسجة تنظيفا عميقا ويغذيها في الوقت ذاته، محققا المعادلة الصعبة.

16- لن يجمع طبيب الجلد وطبيب الأطفال إلا على ماركة واحدة عندما يتعلق الأمر بالمستحضرات المخصصة لتنظيف البشرة الحساسة وترطيبها، وهي Cetaphil من إنتاج معامل Galderma الأميركية، والتي لا تسبب مطلقا استئارة الأنسجة حتى الملتهب منها.

17- والحديث عن أشهر المعامل العالمية المتخصصة في العناية بالبشرة الحساسة لا يكتمل إلا مع أو 5 بسيراميد معزز بالشفاه خاص مرطب وهو Nutritic لنا تقدم التي الفرنسية Posay La Roche. الطبيعي بالتوهج مفعمتين لشفتين يفوتك فلا، Biolipids أو حيوية وليبيدات، 5Ceramide.

18- وتؤمن معامل Bioderma بالتخصص، تفرد مجموعة من المستحضرات فقط لذوات البشرة الحساسة، مختلفة عن البشرة الجافة أو المختلطة أو الدهنية، ولا غنى عن كريم Sensibio لترطيب البشرة يوميا.

19- المستحضرات المحتوية على أحماض الألفاهيدروكسي سلاح ذو حدين، لكنّها مفيدة للبشرة

الحساسة، إذ تعمل على تهدئتها وتوحيد لونها. ويجب أن تحتوي هذه المستحضرات على نسبة محدودة من تلك الأحماض، مثل حمض الغليكوليك والسيتريك واللاكتيك حتى لا تصاب البشرة بالالتهاب.

20- ختاماً، فإنّ صحّة بشرتك لا تأتي إلّا من صحّة غذائك، ولتتخلص البشرة من أي سموم بها، احرصى على تناول 8 أكواب من الماء و3 كؤوس من الشاي الأخضر وثمره من التفاح الأخضر مع ما لا يقل عن نصف كيلو جرام من الخضراوات أو الفواكه الطازجة يومياً، فهكذا يكون ترويض البشرة ولا سيما الحساسة. ►