

## بشرتكم.. تعشق الشمس أم تخشاها؟



بين الفرح بحلول صيف منعش، يحمل معه وعداً باستمرار ساحر يغطّي بشرتكم، وبين الخوف من الأضرار التي تسببها أشعة شمس ما فوق البنفسجية، والتي قد تصل إلى أمراض خطيرة تصيب الجلد، تجدون أنفسكم في حيرة تعجزون عن الخروج منها، إلا ببعض النصائح التي ترشدكم إلى الطريق الصحيح. بين الوقاية والحماية، احرصوا على أن تؤمّنوا العناية اللازمة لبشرتكم في فصل الصيف كي تضمنوا الحفاظ على شبابها لأطول فترة ممكنة. - تخلّصوا من الخلايا الميتة: تتجدّد خلايا البشرة كلّ 28 يوماً، الأمر الذي يتطلّب منكم المبادرة إلى التخلص من الخلايا الميتة كل شهر، وخصوصاً في فصل الصيف. ويتمّ ذلك من خلال عملية التقشير التي تساهم في جعل البشرة أقل سماكة، وأكثر تماسكاً ولمعاناً. - حافظوا على بشرة رطبة دائماً: يعتبر ترطيب البشرة من أولى الخطوات الأساسية للحفاظ على صحتها، والتي تحفّز عملية تجديد خلاياها. لذا، من الضروري الالتزام باستعمال كريم مغذٍّ أو سائل مرطّب بشكل منتظم، إذا أردتم الحصول على بشرة مشرقة وناعمة. - اختاروا غذاءكم الصحيح: يساعد النظام الغذائي الغني بمادة "الكاروتين" Carotene، كالجزر والمانغا والمشمش، في تحفيز قدرة البشرة على حماية نفسها من الشمس. كذلك المأكولات التي تحتوي على الفيتامين E، كالمفوف الأحمر والقمح. كما يمكنك تناول حبوب "البيتاكاروتين" Carotene – Beta خلال فصل الصيف، لحماية بشرتكم من خطر التعرض إلى أشعة الشمس. - نصائح ضرورية: 1- ضعوا كريم وقاية على بشرتكم، على اختلاف نوعها، قبل تعرّضكم إلى الشمس، وجدّوا هذه العملية كل

ساعتين، حتى لو كان الطقس غائماً. 2- لا تبقوا تحت أشعة الشمس فترةً طويلةً ومتواصلةً، واحتموا في الظلّ من حين إلى آخر. 3- كلما كانت درجة الحماية التي يحويها الكريم عالية، كانت بشرتكم بمنأى عن الضرر. 4- تجنّبوا تعرّض البشرة إلى أشعة الشمس بين الساعة 11 من قبل الظهر والساعة 3 من بعد الظهر. 5- اشربوا ليترين من الماء يومياً، كي تؤمّنوا لبشرتكم الترطيب الذي تحتاج إليه. 6- احموا بشرة الأطفال بواسطة قميص فضفاض، قبعة خفيفة الوزن، وكريم وقاية يحوي حمايةً عالية. 7- احذروا تناول الأدوية التي تزيد من حساسية البشرة إزاء الشمس.