هكذا تحمين بشرتك من جفاف الشتاء



◄الهواء الجاف والطقس البارد، خلال فصل الشتاء، يُسبّبان مشكلات عديدة للبشرة، من أبرزها مشكلة الجفاف والتي تُصيب العديد من السيدات. جفاف البشرة يجعل شكلها الخارجي مزعجاً جدّاً ويمنعك من وضع مستحضرات التجميل التي ترغبين فيها.

البشرة في فصل الشتاء تصبح أكثر حساسية من السابق، وبالتالي تحتاج إلى خطوات مُعيّنة للاهتمام بها للحفاظ عليها وإبقائها رَطْبة للغاية.

وإليك هذه النصائح الفعّالة، التي تساعد على الحفاظ على رَوْنَق ورطوبة بشرتك خلال فصل الشتاء.

اشربي الكثير من الماء:

ترطيب البشرة الصحّي يبدأ من الداخل. وأوّل الأمور التي تساعد على ترطيب البشرة بشكل ممتاز هو شرب كميات وفيرة جدّاً من المياه، والتي غالباً ما يتم إهمال هذه العادة خلال أيام فصل الشتاء الباردة. الماء يرطب الجسم والبشرة من الداخل. شرب كميات وفيرة من الماء خلال فصل الشتاء يمنع جفاف البشرة ويجعلها رطبة. كما أنّ الماء يساعد على التخفيف من تجاعيد البشرة، خصوصاً تلك التجاعيد الصغيرة التي تظهر عند بعض السيدات في عمر مُبكر. لذا، احرصي على شرب 8 أكواب من الماء يومياً على الأقل. وإذا كنت لا تحبين طعم الماء، فإليك هذه النصائح التي تشجعك على شرب المزيد منه:

- أضيفي قطعاً من الخيار والزنجبيل إلى كوب الماء الذي تتناولينه.

- أضيفي قطعاً من الفراولة والتوت إلى الماء.

- اخلطي المياه المعدنية بالقليل من الليمون الحامض قبل تناولها.

- ضعي أوراق النعناع الطازجة مع الماء، ليمنحه نكهة الانتعاش.

- اختاري المياه الغازية والتي تختلف في طعمتها عن المياه العادية.

- أضيفي ملعقة صغيرة من عصير الرمّان المركّز إلى ليترين من المياه، وحاولي شربها خلال اليوم.

- اختاري أكواباً جديدة لشرب المياه لعلّ ذلك يُشجعك على شرب المزيد.

- استخدمي منكّهات المياه التي يمكن إيجادها في الصيدليات.

- تناولي الزّهورات والأعشاب الساخنة من دون إضافة السكر إليها، ولا حتى السكر الصناعي بدلاً من الماء.

ركّزي على تناول الدهون الصحّية:

الدهون الصحّية هي أيضاً من المواد الغذائية التي ترطب البشرة من الداخل. تساعد الدهون الصحّية كالـ"أوميغا/ 3" والـ"أوميغا/ 6" والـ"أوميغا/ 9" على إعادة بناء خلايا البشرة من الداخل، وتجعلها تبدو رطبة للغاية. كما أنّ هذه الدهون تساعد على إعادة رَوْنَق البشرة، إذ إنّها تدخُل في ترميم خلايا البشرة التالفة والجافة. ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على الدهون الصحّية والتي تعيد الترطيب للبشرة خلال فصل الشتاء نذكر التالي: سمك السالمون، سمك السردين، زيت الزيتون، الأفوكادو، زيت الكانولا، زيت الجوز، زيت جوز الهند والمكسرات على أنواعها كاللوز والجوز والكاجو والصنوبر.

اهتمي بتناول الفواكه:

قد تُهمل الكثيرات تناول الفواكه خلال أيام الشتاء وتقوم بتناول الحلويات بدلاً منها، إذ إنّ هذه الأخيرة تساعد على إعطاء الجسم الدفء.

لكن، الفواكه مهمة جدّاً في فصل الشتاء، لأنّها تساعد على إعطاء الجسم ما يحتاج إليه من فيتامينات ومعادن ومواد مضادة للأكسدة. هذه المواد الغذائية الموجودة في الفواكه مهمة جدّاً أيضاً للبشرة، وهي تساعد على ترطيبها من الداخل وحمايتها من الجفاف. توجد باقة لذيذة من الفواكه المفيدة للبشرة في الشتاء (كالأناناس، البرتقال، البوملي، الكيوي، التفاح والموز). وتجدر الإشارة إلى أنّ هذه الأنواع من الفواكه تساعد على تعزيز إنتاج الكولاجين بالبشرة، لأنّها تحتوي على كمية عالية من فيتامين "سي"، ما يعطي البشرة نضارة مُتميّزة ويجعلها خالية من التجاعيد.

تجنّبي الحمام الساخن:

فكرة الحمام الساخن خلال فصل الشتاء مُغرية جدّاً، إذ إنّه يعطي الجسم الدفء ويُقلّص من ألم العضلات. لكن الحمام الساخن والماء الساخن خلال فصل الشتاء يسببان جفافاً حاداً للبشرة. فالماء الساخن يسحب الزيوت الطبيعية من داخل خلايا البشرة ويجعلها تبدو جافة ومتشققة. لذا، ننصحك

باستخدام الماء الدافئ عند الاستحمام، شرط أّلا تتعدّى مدة الاستحمام أكثر من 5 إلى 10 دقائق.

رطّـِبي بشرتك جيداً بعد الاستحمام:

ترطيب البشرة مباشرة بعد الاستحمام يبقي البشرة رطبة وخالية من التشققات.

أوّلاً جفّفي بشرتك بواسطة منشفة قطنية بعد الاستحمام، ثم قومي بوضع طبقة من الزيوت الطبيعية المرطبة التي تحبس الماء داخل البشرة وتمنع إصابتها بالجفاف. ومن أفضل أنواع الزيوت الطبيعية التي ترطب البشرة في الشتاء نذكر: (زيت اللوز الحلو، زيت الشيا، زيت الكاكاو).

وبعد استخدام الزيت، ننصحك باستعمال كريم مرطّب فوق طبقة الزيت، ما يجعل البشرة تبقى رطبة فترة أطول بكثير. أما اليدان فننصحك بترطيبهما بعد غسلهما مباشرة، من أجل الحفاظ على نعومتهما وتجنّـُب إصابتهما بالتشقق والاحمرار.

قشري بشرتك ولو مرة في الأسبوع:

تقشير البشرة ولو مرّة في الأسبوع، يزيل كلّ الجلد الميت الذي يـُمكن أن يتراكم على البشرة، والذي يتسبب في إظهارها أكثر جفافاً. قومي بتقشير بشرتك ولو مرّة واحدة في الأسبوع قبل الاستحمام باستخدام مقشّر خاص ببشرتك. تقشير البشرة يفتح المسام، ما يجعلها تمتص كريمات الترطيب بشكل أفضل.

لا تهملي الكريم الواقي من الشمس:

الواقي الشمسي لا يجب استخدامه فقط خلال فصل الصيف، بل هو أيضاً مهم جدّاً خلال فصل الشتاء. يساعد الكريم الواقي من الشمس على منع العوامل الخارجية بتسبيب الضرر والأذى للبشرة، وهو يحميها من ضرر أشعة الشمس التي تخترق الغيوم وتتسلل إلى بشرتك. لذا، قبل الخروج من المنزل يومياً قومي بوضع طبقة من الكريم الواقي من الشمس على وجهك، وعلى المناطق المكشوفة من جسمك لحمايتها من ضرر هذا الفصل.

استخدمي جهاز ترطيب:

وضع جهاز ترطيب في غرفة الجلوس أو في المكتب يبقي البشرة رطبة للغاية، من خلال تجنيبها ضرر العوامل الخارجية. كما أنّ هذا النوع من الأجهزة يقي أيضاً الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا ويخفف من السعال في الشتاء، إذ إنّه يساعد على ترطيب أيضاً الجهاز التنفسي من الداخل.

اختاري الملابس المناسبة:

هناك العديد من الملابس المصنوعة من أقمشة معيّنة في الشتاء تسبب الحساسية للبشرة وتؤدي إلى

جفافها. الثياب المصنوعة من الصوف أو التي تدخل مادة النايلون في صنعها مُضرّة جدّاً بالبشرة ولا يجب أن تحتك بها نهائياً. لذا، لا ترتدي هذه الأنواع من الأقمشة مباشرة على جلدك، ولكن قومي أوّلاً بارتداء الملابس القطنية الناعمة والتي تحبها بشرتك، ومن ثم ارتدي الملابس السميكة.

استخدمي التّونَر بدلاً من الصابون لتنظيف البشرة:

استخدام الصابون في فصل الشتاء لتنظيف البشرة، يزيد من نسبة جفافها وتشققها.

ولكن، هذا لا يعني أنّه لا يجب تنظيف البشرة من مستحضرات التجميل جيداً بشكل يومي.

ولكن، بدلاً من استخدام الصابون يمكن استخدام التّونَر، الذي يبقي البشرة رطبة ويحميها من الجفاف.

تناولي مُكمّلات فيتامين "إي":

يُمكن إطلاق لقب "فيتامين الجمال" على فيتامين "إي"، وذلك لأنّه يُساعد بشكل رائع في الحفاظ على جمال البشرة والشعر وحتى الأظافر.

الحصول على المكملات التي تحتوي على هذا النوع من الفيتامين خلال أيام فصل الشتاء، يُبقي بشرتك نضرة وخالية من التجاعيد أيضاً.

كما أنّ هذا النوع من الفيتامينات يمنع تكوّن الجزيئات الحرة في خلايا البشرة، أي تلك المواد التي تسبب الضرر للبشرة، وبالتالي يعطي البشرة رَوْنقاً متميّزاً لا مثيل له. يمكن الحصول على هذا الفيتامين من المكمّلات الغذائية أو من خلال الأطعمة التي تحتوي عليه، والتي تتمثل في (زيت الزيتون، زيت الكانولا، الجوز، اللوز، بذر دوار الشمس، بذر اليقطين، بذر الكتّان، وحبوب الشيا). كما أنّه يمكن استخدام الكبسولات التي تحتوي على فيتامين "إي"، والتي يمكن مَدّها على البشرة قبل استخدام الواقي الشمسي.

لا تهملي شفتيك:

تتعرض الشفاه أيضاً للجفاف في فصل الشتاء وهي تبدو متشققة، وأحياناً يسبب ذلك نزول الدم منها.

لذا، لابدّ من إعطاء أهمية خاصة بشفتيك خلال فصل الشتاء.

أوّلاً، قومي بإعداد مُقشّر خاص بها من خلال خلط ملعقة كبيرة من زيت اللوز، مع ملعقة صغيرة من السكر، وفرك الشفتين فيها مرتين في الأسبوع، ووضع كريم مرطّب خاص بالشفتين بعد تقشيرهما.

وأبقي في حقيبتك قلم الحمرة الخاص بترطيب الشفتين لاستخدامه عند الحاجة.►