

## روتين يومي يضمن الإشراق

فيتامين C يبطل أضرار الجذور الحرة ويبطن شيخوخة البشرة

أبوظبي (الاتحاد)

ترغب كل امرأة في الحصول على بشرة جميلة وصحية، وتقدم اختصاصية البشرة حسنية طاهري، من المركز الأميركي الجراحي بأبوظبي، نصائح تسمح للمرأة بالاستمتاع ببشرة مشرقة من خلال الممارسات اليومية التالية:

♦ حافظي على ترطيب بشرتك من خلال شرب 8 أكواب من الماء على الأقل في اليوم.

♦ تأكدي دائماً من تنظيف بشرتك جيداً وإزالة المكياج والتخلص من الجلد الميت يومياً قبل النوم. لا تنامي والمكياج لا يزال على وجهك.

♦ قومي بتقشير بشرتك بلطف وبشكل منتظم. فالتقشير يضمن تجديد البشرة بشكل أسرع فتحصلين على بشرة جديدة نضرة.

وتظهر المسامات بشكل أكبر عندما تكون مسدودة بسبب الأوساخ والدهون، وبالتالي تصبح بارزة وبشعة، وإزالة الأوساخ من المسامات، ابديني بتقشير بشرتك يومياً واستخدمي منتجات تضم حمض الساليسيليك والجليكوليك.

ويمكن استخدام مستحضرات التقشير المنزلية لتعزيز نضارة البشرة، فهي تحتوي على ما يصل إلى 30 في المائة من حمض الجليكوليك التي تزيل الجلد الميت بشكل آمن.



البشرة النظيفة  
مفتاح الصحة  
حسنية طاهري

♦ تأكدي من الحصول على الجرعة اليومية المناسبة من فيتامين C وفيتامين E. يتمتع فيتامين E بوظائف مهمة مضادة للأكسدة تساعد على حماية أغشية الخلايا وتمنع إلحاق الضرر بالإنزييمات المرتبطة بها. ويُعد فيتامين E مفيداً في البيئة شديدة الحرارة، فقد أظهرت دراسات أن استخدام فيتامين E على البشرة من شأنه تخفيف الضرر الناجم عن التعرض المفرط لأشعة الشمس وبالتالي الحد من الأشعة فوق البنفسجية وإنتاج الخلايا المسببة للسرطان.

أما بالنسبة لفيتامين C، فهو الأكثر شيوعاً لاحتوائه على مضادات الأكسدة الموجودة في البشرة. ومن المعروف أنه يُقدم فوائد صحية للبشرة، منها إبطال أضرار الجذور الحرة، ومنعها من التحول إلى خلايا سرطانية أو تسريع عملية الشيخوخة.

♦ حافظي على ترطيب بشرتك كل يوم. واجعلي ذلك جزءاً من روتينك اليومي في الصباح والمساء، حتى لو كانت بشرتك دهنية. تتمتع البشرة بقدرة طبيعية على تبريد ذاتها وتبخير جزيئات الماء، لذلك بعد الاستحمام أو بعد غسل الوجه تبقى البشرة رطبة ليضعة دقائق فقط. ومن المهم جداً استخدام المرطب عندما يكون الجلد/ الوجه لا يزال رطباً. إن معظم الكريمات والمستحضرات مدعمة بالمكونات الأساسية التي تلعب دوراً حاسماً الوفاقي للمحافظة على الترطيب لمدة طويلة، وإعطاء البشرة الروتني المطلوب.

### تنظيف عميق بالماء

علاجات العناية بالوجه ضرورية للمحافظة على نظافة البشرة ونقاوتها والتعاشها. وبحسب احتياجات بشرتك الخاصة، وتقتصر اختصاصية البشرة حسنية طاهري، من المركز الأميركي الجراحي بأبوظبي، علاج «أكوا جلو فايشل» (Aqua Glow Facial)، الذي يتضمن المحافظة على بشرة منعشة ورطبة ونظيفة، ويتضمن العلاج تنظيف البشرة باستخدام رذاذ مستمر من بخار الماء بعناية بسرعة فائقة مدعماً بالبروتينات وغيرها من المكونات الغذائية التي تعزز صحة البشرة، وتسهم هذه العملية في إزالة طبقات من خلايا الجلد الميتة، كما تفتح المسامات وتُظفها فتصبح البشرة على استعداد لامتصاص المكونات المتبقية في هذا العلاج بشكل أفضل. بعدها يتم تدليك البشرة ومعالجتها بواسطة الأمصال أو ما يُعرف بالسيروم والكريمات بحسب احتياجات كل سيدة.