مع اقتراب الخريف.. طبيبة تكشف عن بعض النصائح لحماية البشرة

يصبح الجلد في الخريف أكثر جفافاً وعرضة للتلف ، بسبب تأثير العوامل الخارجية ، فكيف يمكننا أن نحافظ على صحة البشرة بشكل صحيحة.

و قالت الدكتورة "ألكسندرا فيليوفا" أخصائية الأمراض الجلدية والتجميل:" من أجل استعادة التوازن المائي يجب استخدام كريمات ومستحضرات خاصة وشرب كمية أكثر من الماء واستخدام أجهزة ترطيب الهواء في البيت والعمل".

وبالإضافة إلى ذلك يجب إدخال تعديلات على النظام الغذائي، بحيث ترتفع فيه نسبة المنتجات الغنية بمضادات الأكسدة الفواكه والخضروات والثمار التي تحمي الجلد من التلف. وكذلك منتجات محتوية على أحماض "أوميغا-3 الدهنية غير المشبعة"، (كالأسماك البحرية الدهنية والأفوكادو والزيوت النباتية)، التي تجعل البشرة جاهزة للوقاية من التأثيرات البيئية السلبية.

وتنصح الطبيبة بالحذر من عمليات تنظيف الجلد في الخريف وبعدم استخدام الماء الساخن جدا في غسل

الوجه، لأنه يزيل الطبقة الواقية من الجلد بسرعة ويجعله أكثر عرضة للخطر. بالإضافة إلى ذلك، من المهم حماية البشرة من أشعة الشمس باستخدام منتجات "SPF"، التي يجب استخدامها على مدار السنة.