روش موثر برای مراقبت از پوست در تابستان 4

Posted on ۱۴۰۰/۰۴/۰۶ by ravabet

Categories: آرایشی و بهداشتی, بررسی, منتخب

Tag: پوست

یه گزارش مجله خبری غذا و دارو به نقل از برنا، مراقبت از پوست در فصول سرد و گرم بسیار مهم است. در ادامه چند تکنیک ساده را برای کنترل سلامتی **پوست** در فصل تابستان ارائه می‌دهیم:

1- ضد آفتاب استفاده کنید

کرم‌های ضد آفتاب بدون توجه به اینکه در چه زمانی از سال قرار داریم، بسیار مفیدند. این ضدآفتاب‌ها می‌تواند شامل پودر، کرم، یا اسپری باشد. هر فرمولی را که انتخاب کنید، فقط به یاد داشته باشید استفاده از ضد آفتاب حتی در یک روز ابری بسیار ضروری است.

2- لایه‌برداری را فراموش نکنید

لایه‌برداری از پوست شما در طول سال ضروری است، اما طبق گفته متخصص پوست، دکتر هادلی کینگ، تابستان فصل خوبی برای از بین بردن پوست‌های مرده است. بسیاری از افراد در ماه‌های **زمستان** از لایه برداری پوست خودداری می‌کنند، زیرا این کار می‌تواند پوست را خشک کند، اما با گرم شدن هوا و افزایش رطوبت، پوست ما بهتر قادر به تحمل اسیدها و فرمولاسیون‌های قوی دیگر مواد است.

3- به سمت محصولاتی با فرمولاسیون سبک بروید

در فصل تابستان، آخرین چیزی که لازم است به پوست خود تحمیل کنید این است که یک کرم یا فونداسیون سنگین روی صورت خود بگذارید؛ بنابراین بهتر است به سمت مرطوب‌کننده‌هایی به شکل کرم یا ژل بروید یا به‌سادگی سرم اسید هیالورونیک را انتخاب کنید.

4- ویتامین C را در رژیم خود بگذارید

در برنامه رژیم خود اضافه کنید. استفاده از آنتی C سعی کنید در طول تابستان، یک آنتی اکسیدان موضعی مانند ویتامین اکسیدان‌ها یک لایه محافظ روی پوست ایجاد می‌کند و به جلوگیری و درمان رنگدانه‌های ناخواسته کمک می‌کند که در ماه‌های تابستان ظاهر می‌شوند.