

طرق تفادي جفاف الجلد





إعداد: راندا جرجس

يؤكد خبراء العناية بالبشرة أن الصيام لا يؤثر سلباً على صحة الجلد، بل إنه يساهم في التخلص من السموم المتراكمة والأمراض الموجودة في الجسم، إلا أن عدم اتباع الطرق الصحيحة في الاهتمام بالبشرة بانتظام، ونقص العناصر الغذائية والسوائل وشرب كميات كافية من الماء بعد الإفطار، يؤدي إلى جفاف الجلد، كما تتسبب اضطرابات النوم والسهر في أن يكون مظهره شاحباً وباهتاً.

ويشير د. طارق بايزيد أخصائي جراحة التجميل إلى أن الصيام له تأثير إيجابي على الصحة العامة والجلد، ولكن مع مراعاة الالتزام بقواعد العناية الخاصة بالبشرة حتى لا تتعرض لمشكلات صحية، وتحافظ دائماً برونقها وحيويتها -وجمالها على مدار الشهر، كالاتي

● تعويض فقدان السوائل التي يخسرها الجسم خلال ساعات الصيام، وتناول كمية كافية من المياه، في الفترة بين الإفطار والسحور وبشكل تدريجي، والابتعاد عن الكافيين والقهوة والشاربي والمشروبات الغازية، حتى لا يصاب الجلد بالجفاف.

● الاهتمام بتطبيق الروتين اليومي في العناية بالبشرة، والحد من وضع المستحضرات التجميلية عند النساء، ووضع للحماية من آثار الأشعة الضارة عند الخروج ☐ SPF واقى الشمس بنسبة 30 إلى 50