

Dry Skin



Dry Skin

يعد التوازن بين الزيوت والرطوبة شيئاً حيوياً من أجل جلد صحيح وجذاب. وتفرز الغدد الدهنية الزيوت التي تجعل سطح الجلد خلايا الجلد والتي يصل إليها عبر الدم. هذا الماء هو الذي يحافظ على خلايا الجلد في حالة ممتلئة وصحية وتبدو شابة نشطة. ونظراً لأن الزيوت والرطوبة تعملان معاً، فينبغي

للعمل كدرع يمنع التبخر الزائد للرطوبة من طبقات الجلد الخارجية.

يوجد في الواقع نوعان من جفاف الجلد: جفاف الجلد البسيط وجفاف الجلد المركب.

ينتج جفاف الجلد البسيط عن نقص في الزيوت الطبيعية، الذي تتباين أسبابه. وغالباً ما تصيب هذه الحالة السيدات دون سن الخامسة والثلاثين. يفتقر جفاف الجلد المركب للزيوت والرطوبة معاً، ويتميز بخطوط دقيقة وبقع بنية وتغير في لون الجلد وزيادة في حجم المسام وترهل الجلد. وعادة ما يرتبط بالتقدم في

يميل الجلد الجاف لافتقار البريق ولكونه حشيفاً وعلى هيئة رقائق، كما تتكون فيه التجاعيد والخطوط الدقيقة بسهولة. وعادة يعطي شعوراً بأنه مشدود وغير مريح بعد غسله إلا إذا وضع عليه نوع من المرطبات أو كريم الجلد. ويعد القشف أو التشققات

عرضة للعوامل الطبيعية مثل الوجه واليدين، لكنه قد يكون مشكلة للجسم كله أيضاً خاصة في فصل الشتاء. وهو يعد حالة وراثية بصفة مبدئية، ولكنه قد ينشأ (أو يزداد حدة) نتيجة لسوء الغذاء وللعوامل البيئية مثل التعرض للشمس أو الرياح أو البرد أو المواد الكيميائية أو مستحضرات التجميل، أو

وقد يؤدي النقص الغذائي أيضاً إلى جفاف الجلد، خاصة نقص فيتامين أ وفيتامينات ب ويبدو أصحاب البشرة الفاتحة أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بجفاف الجلد، خاصة مع تقدم السن بهم، فيميل جلد غالبية الناس إلى

كثير من الناس لديهم جلد جاف في بعض المناطق، وزيتي في مناطق أخرى. يميل جلد الجبهة والأنف والذقن إلى كونه زيتية في الحالة النموذجية للجلد المركب، بينما يميل الجلد المغطى لباقي أجزاء الوجه للجفاف.

توصيات

البروتين ذا النوعية الجيدة الذي مصدره الخضراوات، وزد من كمية الأطعمة غير المطهوه

- تناول الأطعمة الغنية بالكبريت والتي تساعد على إبقاء الجلد ناعماً وشاباً. تتضمن المصادر الطبية له الثوم والبصل والبيض والأسباراجس (الهلين). يوجد الكبريت أيضاً في الحمض الأميني " - سيستين " ، والذي يمكن شراؤه في هيئة أقراص

- تناول الكثير من الخضراوات ذات اللون الأصفر والبرتقالي، حيث إنها غنية بمادة بيتا كارولين، كما أنها من المواد السابقة لتكون فيتامين أ

- تناول نصف جالون من الماء النقي على الأقل كل يوم للمحافظة على قدر طيب من

- تجنب الأطعمة المقلية والدهون الحيوانية والزيوت النباتية المعالجة حرارياً كالتي يتم بيعها في السوبر ماركت. استخدم الزيوت التي تم استخراجها على البارد فقط، واية زيوت تعرضت للحرارة، سواء أثناء التحضير أو أثناء الطهي. يؤدي تسخين الزيوت إلى إنتاج شقوق حرة لها تأثير مدمر على الجلد. وتناول مكملات الأحماض الدهنية الأساسية. قد تكون هذه أفضل المكملات المتاحة للجلد الجاف، لكن عليك بالصبر، فقد يستغرق ظهور آثارها شهر

- لا تتناول المياه الغازية أو السكر أو الشيكولاتة أو رقائق البطاطس أو الأطعمة سريعة التحضير الأخرى

- تجنب الكحول والكافيين، فهاتان المادتان تدران البول بما يؤدي بالجسم- بما فيه خلايا -

- ستنشاق دخان الآخرين. يتسبب التدخين في آثار ضارة على الجلد -
لعدة أسباب. أولاً، يؤدي النيكوتين إلى انقباض الأوعية الدموية، بما فيها الشعيرات
الدقيقة المغذية للجلد، مما يحرمه من الأكسجين والمواد المغذية التي يحتاجها للبقاء
في حالة سليمة. ثانياً، يتضمن التدخين تكراراً لأوضاع معينة للوجه ينتهي الحال إلى
ثباتها في شكل تجاعيد. ويتميز الوجه المميز للمدخن بالتجاعيد التي تشع في هيئة
دائرة حول الفم. كما يمكن للتدخين أن يجعل الجلد جافاً كالجلد المدبوغ

-
المنظفة من الزيوت المهدرجة والتي يمكن أن تؤدي إلى تلف الشقوق الحرة للجلد، مما
يؤدي إلى جفافه وتجعده. بدلاً من هذا، استخدم زيوت الزيتون أو الأفوكادو أو اللوز
الصالبة لتنظيف الجلد. قم بتربيت الزيت على الوجه ثم اغسله بالم

- استخدم الليف (اللوفة) والماء الدافئ مرتين أسبوعياً لغسل الوجه وذلك لتقوية الدورة -
الدموية وإزالة خلايا الجلد الميتة. تجنب استخدام الليف حول العينين

- عليك دائماً بترطيب الجلد بعد تنظيفه، وفي الأوقات الأخرى من اليوم إذا اقتضت -

المكونات المغذية والمكونات الطبيعية الأخرى. لا تستخدم الكريمات المرطبة الشمعية
الصلبة. استخدم زيت علاج التجاعيد وحيل فيتامين أ المرطب يفيد في مواجهة خطوط
السن الجافة التي تسببها الشمس والتغيرات الطبيعية للجلد مع تقدم السن. كما
يفيد زيت علاج التجاعيد في تنظيف الجلد. والجيل المرطب غير زيتي ويمتص بسرعة

humectants.

- إنها مواد تجذب الماء إلى الجلد للاحتفاظ بالرطوبة. وتتضمن تلك المو
الطبيعية الجلسرين النباتي وفيتامين هـ، والبانثينول وهو أحد أشكال حمض البانتوثنيك
(فيتامين ب

- استخدم مرطبة للجو أو حتى إناء للماء بالقرب من مدفأة) لترطيب المكان، خاصة في -
الشتاء. يساعد هذا في خفض كمية الرطوبة التي يفقدها الجلد بواسطة ا

- قم بعمل قناع للوجه مرة أسبوعياً لتنظيف الجلد وإزالة خلايا الجلد السطحية الجافة -
التي فقدت بريقها. اخلط جيداً ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الطمي الأخضر (متوفر
في محال بيع الأطعمة الصحية) وملء ملعقة صغيرة من العسل الخام. ضع الخليط على
وجهك مع تجنب منطقة العينين، واتركه لمدة دقيقة، ثم قم بغسله جيداً باستعمال
الماء الفاتر. وبينما ما يزال جلدك رطباً قليلاً، ضع زيتاً طبيعياً للجلد أو مرطباً سائلاً

- في حالة إصابة الجلد بالقشعر أو التشقق، زد من استهلاكك للماء والأحماض الدهنية
الأساسية. أحسن تغطية المناطق المصابة بالقشعر بمادة مزلفة مع حمايتها من

- استخدم كريماً أو زيت الآذريون مع السنفيتون وزيت فيتامين هـ، والصبار لعلاج الجلد الجاف والشقق على الأصابع. ضع الخليط على اليدين وقت النوم، ثم ارتد قفازا مطاطياً أثناء الليل. يمكن العثور على زيت فيتامين هـ النقي في محال بيع الطعام الصحي.
- تجنب الشمس قدر الإمكان، فهي مسؤولة عن غالبية الأضرار التي تصيب الجلد. فهي تسبب الجفاف والتجاعيد، وحتى الطفح الجلدي والبثور. ضع دائماً واقياً جيداً من الشمس على المناطق المكشوفة من الجلد إذا كان ينبغي عليك التعرض للشمس.
- رعاية الجلد المركب، تعامل مع المناطق الجافة على أنها جلد جاف ومع المناطق الزيتية على أنها جلد زيتي.
- يعد زبد الكاكاو كريماً جيداً للجلد، كما أنه ليس غالي الثمن. وهو يساعد أيضاً في الإقلال من تجاعيد الجلد. احتفظ به في الثلاجة بعد فتح العبوة.

يمكن أن يكون الجلد الجاف إحدى علامات نقص نشاط الغدة الدرقية -

- قد تؤدي بعض الأدوية إلى جفاف الجلد، بما فيها مدرات البول ومضادات التقلصات، ومضادات الهيستامين.
- يعتمد الجلد المتوازن على إنتاج العوامل المرطبة الطبيعية التي تساعد على جذبها. تساعد مجموعة من الأحماض، تعرف باسم أحماض ألفا-هيدروكسي، في إنتاج هذه المواد الطبيعية عند استعمالها خارجياً. تشجع هذه الأحماض أيضاً على تكوين خلايا جلدية جديدة. وتوجد هذه الأحماض بصورة طبيعية في التفاح واللبن وقصب السكر والفواكه الحمضية والطماطم والعنب وثمر العليق. ويبدو حمض اللاكتيك، من بين أحماض ألفا-هيدروكسي، أنه أفضلها في تحسين رطوبة الجلد، بينما حمض الجليكوليك أكثر كفاءة في إزالة الخلايا الجلدية الميتة وتعزيز تجديد