

دليل B S الشامل للحفاظ على البشرة والعناية اليومية بها

دليل تعليمي شامل حول كيفية حماية حاجز البشرة، وترطيبها، وتنظيفها، واستخدام المكونات النشطة، والحفاظ على بشرة صحية في أي عمر.

مقدمة

لا تتحقق البشرة الصحية بكريم سحري أو مكون باهظ الثمن. إن النهج الأكثر فعالية هو روتين ثابت مصمم لحماية حاجز البشرة، والحد من الأضرار البيئية، والحفاظ على الترطيب، والتحكم في التصبغ والالتهابات، وإدخال المكونات النشطة حسب الاحتياجات الفردية. تؤكد أمراض الجلد الحديثة على الحماية اليومية من الشمس، والتنظيف اللطيف، والترطيب، والمكونات النشطة المختارة جيدًا. هذا الدليل تعليمي ولا يحل محل الاستشارة الفردية مع طبيب أمراض جلدية أو أخصائي صحي. فلسفة B S: الحماية. الترطيب. الإصلاح. المعالجة. الحفاظ.

1. الأسس الخمسة للحفاظ على البشرة

1. حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية. يعد التعرض للأشعة فوق البنفسجية أحد أهم العوامل الخارجية المسببة لشيخوخة الجلد المبكرة. يمكن أن يساهم في ظهور الخطوط الدقيقة، والتجاعيد، والتصبغات غير المتجانسة، والبقع الشمسية، وفقدان المرونة، وتغيرات في ملمس، وتدهور الكولاجين، والشيخوخة الصنؤية، وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد. يوصى أطباء الجلد باستخدام واقي شمسي واسع الطيف بعامل حماية SPF 30 أو أعلى، والبقاء في الظل، وارتداء ملابس واقية، الواقي الشمسي ليس للصيف فقط: إنه خطوة يومية. القاعدة اليومية: كل صباح، تنظيف - ترطيب إذا لزم الأمر - واقي شمسي. عند قضاء وقت طويل في الهواء الطلق، يُعاد تطبيقه كل ساعتين تقريبًا وبعد السباحة أو التعرق.

2. حماية حاجز البشرة

يقلل حاجز البشرة من فقدان الماء المفرط ويحمي من العوامل البيئية. يمكن أن يسبب الحاجز التالف الجفاف، والسد، والتقشر، والاحمرار، والحرقان، وزيادة الحساسية، وصعوبة تحمل المكونات النشطة. يجب ألا يقوم الروتين الجيد بمهاجمة البشرة باستمرار بالأحماض، والمقشرات، والمكونات النشطة المتعددة. كثرة المنتجات لا تعني بشرة أفضل. المكونات التي تدعم الحاجز: السيراميدات، الغليسرين، حمض الهيالورونيك، السكوالان، الفازلين، ثنائي الميثيكون، زبدة الشيا، وغيرها من المطريات والمربطات المناسبة. يوصى أطباء الجلد بتطبيق المرطب بينما لا تزال البشرة رطبة قليلًا للاحتفاظ بالماء.

3. التنظيف، ولكن دون إفراط في التنظيف

يزيل التنظيف الأوساخ، والزيوت الزائدة، والمكياج، والواقي الشمسي، والجزيئات البيئية. ومع ذلك، يمكن أن يسبب التنظيف المفرط التهيج والجفاف. النهج الموصى به: استخدم منتجًا لطيفًا مناسبًا لنوع بشرتك. بالنسبة للعديد من الأشخاص، التنظيف مرتين يوميًا كافي، مع تنظيف إضافي بعد التعرق المفرط. تجنب الفرك غير الضروري. التقشير الفيزيائي بالجسيمات الخشنة يمكن أن يهيج البشرة الحساسة بشكل خاص. حسب نوع البشرة: البشرة الجافة - منطف مرتب لطيف، البشرة الدهنية - منطف يزيل الزيوت الزائدة دون ترك البشرة مشدودة جدًا، البشرة المختلطة - منطف متوازن ويعدل الترطيب حسب المنطقة، البشرة الحساسة - تركيبات لطيفة خالية من العطور وأدخل منتجات جديدة ببطء.

4. الترطيب ليس خيارًا إضافيًا

الترطيب أساسى للحفاظ على بشرة مريحة وذات مطهر صحى. يمكن للمرطب أن يقلل الجفاف، ويحسن الراحة، ويدعم الحاجز، ويقلل من ظهور الخطوط الدقيقة الناتجة عن الجفاف، ويحسن ملمس، ويزيد من تحمل بعض العلاجات. البشرة الجافة: تفضل الكريمات الغنية أو، إذا لزم الأمر، المنتجات ذات القوام الشمعى. البشرة العادية: قد يكون المستحضر أو الكريم كافيًا حسب المناخ والاحتياجات. البشرة الدهنية: قد يكون الجل الخفيف أو المرطب غير المسبب للكوميدونات مفضلًا. البشرة المختلطة: استخدم قوامًا مختلفًا فى مناطق مختلفة إذا لزم الأمر. المرطب المثالى ليس بالضرورة الأعلى: التركيبة الصحيحة لنوع بشرتك أهم من السعر.

5. واقي الشمس: أهم خطوة لمكافحة الشيخوخة

إذا كان هناك عادة واحدة للعناية بالبشرة يجب أن تكون تلقائية، فهي الحماية اليومية من الشمس. ابحث عن عامل حماية من الشمس SPF 30 أو أعلى، وحماية واسعة الطيف من أشعة UVB/UVA، ومقاومة للماء عند الاقتضاء. صنع الواقي على المناطق المكشوفة: الوجه، الأذنين، الرقبة، منطقة الصدر، اليدين، وغيرها من المناطق المكشوفة. لا تنس الشفاه: منتج الشفاه بعامل حماية SPF 30 يوفر حماية إضافية. توصى الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية بوضع الواقي قبل الخروج وإعادة تطبيقه كل ساعتين تقريبًا عند التواجد فى الهواء الطلق، وكذلك بعد السباحة أو التعرق. بالنسبة لأولئك الذين يشعرون بالقلق بشأن التصبغ، يمكن لواقي الشمس الملون الذى يحتوى على أكاسيد الحديد أن يوفر حماية إضافية ضد الضوء المرئى، والذى قد يساهم فى ظهور البقع الداكنة. بالإضافة إلى الواقي، استخدم الطل، والقبعات، والنظارات الشمسية، والملابس الواقية، واتبع عادات حساسة. توصى منظمة الصحة العالمية بالحماية من الشمس عندما يكون مؤشر الأشعة فوق البنفسجية 3 أو أعلى.

6. روتين الصباح

الخطوة 1 □ تنظيف لطيف. نظف الوجه حسب نوع بشرتك. إذا كانت بشرتك شديدة الجفاف أو الحساسة، فإن التنظيف القاسى فى الصباح ليس ضروريًا دائمًا. الخطوة 2 □ سيروم مضاد للأكسدة أو متخصص. بناءً على الاحتياجات الفردية، يمكن استخدام السيروم. المكونات المحتملة: فيتامين C، النياسيناميد، حمض الهيالورونيك، أو غيرها من مضادات الأكسدة أو المكونات النشطة التى يختارها طبيب الأمراض الجلدية. لا يحتاج جميع الأشخاص إلى جميع المكونات النشطة. الخطوة 3 □ مرطب. استخدم مرطبًا مناسبًا لنوع بشرتك. صنفه بشكل خاص على المناطق التى تشعر بالجفاف أو الشد. الخطوة 4 □ واقي الشمس. اختتم بعامل حماية SPF 30 واسع الطيف. هذه هى الخطوة الأخيرة الأساسية قبل المكياج.

7. روتين الليل

تهدف العناية بالبشرة الليلية إلى هدف مختلف: إزالة المنتجات المتراكمة والشوائب البيئية مع دعم عمليات التعافى الطبيعية للبشرة. الخطوة 1 □ إزالة المكياج وواقي الشمس. استخدم طريقة تنظيف لطيفة. إذا لزم الأمر، استخدم تنظيفًا أوليًا يليه منطف لطيف. الخطوة 2 □ علاج. هذا هو المكان الذى يمكن فيه إدخال مكونات محددة. حسب الشخص: الريتينويدات □ الريتينول، النياسيناميد، حمض الأزيليك، أو علاجات أخرى يوصى بها طبيب الأمراض الجلدية. الخطوة 3-4 □ مرطب. اختتم بمرطب مناسب لنوع بشرتك. إذا كانت البشرة جافة أو متهيجة، بسط الروتين بدلاً من إضافة المزيد من المكونات النشطة.

8. الريتينول والريتينويدات

تعد الريتينويدات من بين أكثر المكونات الموصى بها التى تمت دراستها جيدًا للعديد من علامات شيخوخة الجلد وبعض المخاوف المتعلقة بحب الشباب. يوصى أطباء الأمراض الجلدية بإدخالها تدريجيًا لأنه قد يحدث تهيج عند البدء بها بقوة. تشمل الفوائد المحتملة تحسين مطهر الخطوط الدقيقة، تنعيم الملمس، تحسين مطهر التصبغ غير المتساوى، دعم إدارة حب الشباب، وزيادة تجديد الجلد. كيفية إدخال الريتينويد: ابدأ ببطء. على سبيل المثال، الأسابيع 1-2: ليلتان فى الأسبوع. الأسابيع 3-4: زد الجرعة فقط إذا كانت البشرة تتحمل المنتج جيدًا. بعد التكيف: يمكن زيادة التردد وفقًا لتعليمات المنتج والتحمل الفردى. يمكنك استخدام مرطب لتحسين الراحة. هام: الريتينويدات ليست مناسبة للجميع. يجب على النساء الحوامل أو اللاتي قد يصبحن حوامل استشارة أخصائى رعاية صحية قبل استخدامها. يجب استخدام الريتينويدات الموصوفة بوصفة طبية وفقًا للنصيحة الطبية.

9. فيتامين C

يُستخدم فيتامين C على نطاق واسع في تركيبات مستحضرات التجميل لخصائصه المضادة للأكسدة ودوره المحتمل في تحسين مطهر التصبغ غير المتساوي والبشرة المتضررة من الشمس. ومع ذلك، فإن التركيبة والتركيز والاستقرار والتحمل الفردي أمور مهمة. قاعدة عملية: لا تختبر تلقائيًا التركيز الأقوى. قد يكون المنتج المصمم جيدًا والذي يمكنك استخدامه باستمرار أكثر فائدة من المنتج القوي للغاية الذي يسبب التهيج.

10. نياسيناميد

النياسيناميد، وهو شكل من أشكال فيتامين B3، مكون متعدد الاستخدامات. يمكن أن يكون مفيدًا في الروتينات التي تركز على: دعم حاجز البشرة، توحيد اللون غير المتساوي، التحكم في الزيوت الزائدة، وتحسين حالة البشرة بشكل عام. عادة ما يتم تحمله جيدًا، على الرغم من أن ردود الفعل الفردية ممكنة.

11. حمض الهيالورونيك

حمض الهيالورونيك هو مرطب يساعد على جذب الماء والاحتفاظ به. قد يكون مفيدًا بشكل خاص ل: البشرة الجافة، البشرة التي تشعر بالجفاف، وتحسين المطهر المؤقت للخطوط الدقيقة الناتجة عن الجفاف. يجب عادةً أن يتبعه مرطب مناسب عند الحاجة إلى دعم إضافي للحاجز الجلدي.

12. السيراميدات

السيراميدات هي دهون طبيعية تشكل حاجز البشرة. المنتجات الموضعية التي تحتوي على السيراميدات قد تكون مفيدة عندما يكون الهدف هو دعم البشرة الجافة أو المتضررة. إنها مناسبة بشكل خاص في الروتينات التي تركز على: الترطيب □ حماية الحاجز الجلدي □ راحة البشرة.

13. التقشير: الأقل قد يكون أكثر

يمكن أن يحسن التقشير مطهر البشرة الخشنة أو غير المتساوية، ولكن التقشير المفرط يمكن أن يضر بالحاجز الجلدي ويزيد من التهيج. المكونات المقشرة المحتملة: أحماض ألفا هيدروكسي (AHA)، أحماض بيتا هيدروكسي (BHA)، وأحماض بولي هيدروكسي (PHA). يعتمد الاختيار الصحيح على نوع البشرة والهدف. تجنب نهج □ الأكثر أفضل □. لا تجمع العديد من منتجات التقشير فقط لأن كل واحد يبدو مفيدًا بشكل فردي. علامات قد تشير إلى أنك تفرط في التقشير: حرقان، احمرار مستمر، شد، تقشر، زيادة الحساسية، لسع عند تطبيق منتجات تتحملها عادة. إذا حدث ذلك، قم بتبسيط روتينك.

14. البشرة الحساسة

تستفيد البشرة الحساسة من البساطة. الروتين الأساسي: في الصباح، منطف لطيف إذا لزم الأمر، مرطب، وواقى شمسي SPF 30. في المساء، منطف لطيف ومرطب. أدخل المكونات النشطة الإضافية فقط بمجرد أن يصبح الروتين الأساسي مريحًا. قد تكون المنتجات الخالية من العطور مفصلة للأشخاص المعرضين للتهيج. يوصى أطباء الجلد أيضًا بإجراء اختبارات رقعة للمنتجات الجديدة لأن حتى المنتجات التي تحمل علامة □ لا تسبب الحساسية □ قد تسبب تفاعلات لدى بعض الأشخاص.

15. البشرة الدهنية أو المعرضة لحب الشباب

البشرة الدهنية لا تزال بحاجة إلى الترطيب. تجنب خطأ محاولة إزالة جميع الزيوت تمامًا من البشرة. اختر: مرطبات غير سادة للمسام، تركيبات خفيفة، تنظيف مناسب، مكونات محددة لحب الشباب عند الحاجة، وواقى شمسي يومي. يشير أطباء الجلد إلى أن المرطبات يمكن أن تساعد الأشخاص الذين يستخدمون علاجات حب الشباب لأن العديد من أدوية حب الشباب قد تسبب الجفاف والتهيج.

16. البشرة الجافة والناضجة

مع تقدم البشرة في الجفاف، يصبح الحفاظ على الحاجز الجلدي أكثر أهمية. بالنسبة للبشرة الناضجة، يمكن أن يركز الروتين على: في الصباح، تنظيف لطيف ☐ - سيروم مضاد للأكسدة أو متخصص ☐ - مرطب ☐ - واقى شمسي SPF 30 ☐. في المساء، تنظيف لطيف ☐ - ريتينويد إذا كان مناسبًا ☐ - مرطب غني. المكونات الإضافية التي تدعم الحاجز الجلدي: السيراميدات، الغليسرين، حمض الهيالورونيك، السكوالان، زبدة الشيا. الهدف ليس جعل البشرة الناضجة تبدو شابة بشكل مصطنع، بل الحفاظ على الترطيب ☐ المرونة ☐ توحيد اللون ☐ نعومة الملمس ☐ الحماية.

17. البقع الداكنة والتصبغ غير المنتظم

تبدأ معالجة التصبغ بالوقاية. الحماية اليومية من الأشعة فوق البنفسجية ضرورية. اعتمادًا على سبب التصبغ، قد يوصى أطباء الجلد بمكونات مثل فيتامين C، النياسيناميد، حمض الأزيليك، الرتينويدات أو علاجات محددة أخرى. يجب تقييم التصبغ المستمر، الذي يتغير بسرعة أو غير العادي، من قبل طبيب الأمراض الجلدية بدلاً من معالجته إلى أجل غير مسمى بمنتجات التجميل.

18. الرقبة، اليدين، والجسم

لا يجب أن يتوقف العناية بالبشرة عند خط الفك. تتعرض الرقبة، منطقة الصدر ☐ الديكولتيه ☐، واليدين لكمية كبيرة من التعرض البيئي. صنع مرطبًا وواقياً شمسيًا على المناطق المعرضة. انتبه بشكل خاص للرقبة، الديكولتيه، اليدين، الساعدين والأذنين. روتين بسيط يُطبق باستمرار على هذه المناطق أفضل من روتين وجه معقد يتجاهل باقي البشرة المعرضة.

19. الشفاه

تتمتع الشفاه بحماية طبيعية قليلة نسبيًا ضد التعرض البيئي. صنع في اعتبارك: حماية الشفاه بعامل حماية SPF 30 ☐ عند الخروج، منتجات ترطيب الشفاه، الفازلين أو حاجزًا مناسبًا لحالات الجفاف الشديد. تجنب لعق الشفاه الجافة بشكل متكرر لأن ذلك قد يزيد من التهيج.

20. العيون ومحيط العين

البشرة حول العينين حساسة. تجنب التقشير القاسي. استخدم منتجات لطيفة وتجنب إدخال عدة مكونات نشطة جديدة حول العينين في وقت واحد. يمكن للنظارات الشمسية أيضًا أن تقلل من التعرض المباشر للأشعة فوق البنفسجية حول العينين. يجب تقييم التهيج المستمر، التورم أو التغيرات غير العادية طبيعيًا.

21. نمط الحياة مهم

لا يمكن للعناية بالبشرة أن تعوض بشكل كامل عن عادات نمط الحياة الصارة. يبرز أطباء الجلد عدة عادات عامة تؤثر على صحة الجلد. لا تدخن: التبغ يسرع شيخوخة الجلد ويضر بجودته. نم بشكل كافٍ: النوم المتسق والجيد يدعم الصحة العامة ويمكن أن يساهم في الحصول على بشرة ذات مطهر أفضل. تناول نظامًا غذائيًا متوازنًا: أعط الأولوية لتغذية متنوعة تحتوي على الخضروات، الفواكه، البروتينات، الدهون الصحية، والعناصر الغذائية الكافية. مارس الرياضة: النشاط البدني المنتظم يدعم صحة القلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي العامة. تحكم في التوتر: يمكن للتوتر المزمن أن يؤثر على حالات الجلد والرفاهية العامة. تجنب التسمير غير الضروري: التسمير المتعمد يزيد من التعرض للأشعة فوق البنفسجية ويساهم في الشيخوخة الصنوية وخطر الإصابة بسرطان الجلد.

22 مبدأ ☐ افعل أقل، ولكن أفضل ☐

أصبحت العناية بالبشرة الحديثة معقدة بشكل متزايد. قد يستخدم الشخص في وقت واحد منطقة، توترًا، خلاصة. عدة سيرومات، حمض مقشر، ريتينول، كريم محيط العين، مرطبًا، زيتًا للوجه، قناعًا ليليًا، أقنعة متعددة، وواقياً شمسيًا. هذا ليس بالضرورة أفضل. روتين أساسي فعال جدًا يمكن أن يكون بسيطًا بشكل مذهس: في الصباح، تنظيف ☐ - معالجة ☐ - ترطيب ☐ - واقى شمسي؛ في المساء، تنظيف ☐ - معالجة ☐ - ترطيب. الثبات أهم من عدد المنتجات.

23. كيفية إدخال منتج جديد

لا تقم أبدًا بإدخال خمسة منتجات جديدة في وقت واحد. بدلاً من ذلك: في الأسبوع الأول، أدخل منتجًا جديدًا وراقبه. راقب: الاحمرار، الحرقان، الحكة، الجفاف، البثور، التورم. استمر فقط إذا تم تحمله جيدًا. إذا حدث تهيج كبير، أوقف المنتج الجديد وبسّط الروتين. قد يكون اختبار البقعة مفيدًا بشكل خاص للأشخاص ذوي البشرة الحساسة.

24. المكونات مقابل التسويق

يجب أن يتعلم المستهلكون التمييز بين المكونات المدعومة بالأدلة وادعاءات التسويق. كلمات مثل "فاخر"، "إزالة السموم"، "معجزة"، "شباب فوري"، "تجديد الخلايا"، "طبيعي 100%" أو "درجة طبية" لا تثبت تلقائيًا أن المنتج متفوق. "طبيعي" لا يعني تلقائيًا أنه أكثر أمانًا أو لا يسبب الحساسية. يحذر أطباء الجلد على وجه التحديد من أن المكونات الطبيعية يمكن أن تسبب التهيج أو الحساسية. في BS يجب أن ينصب التركيز على المكونات "التركيبية" "نوع البشرة" الأدلة "الاستخدام المناسب".

25. ما لا ينبغي وعده

لا ينبغي تقديم منتجات العناية بالبشرة كعلاجات طبية ما لم يتم استيفاء المتطلبات التنظيمية والطبية ذات الصلة. تجنب الوعود مثل "يزيل التجاعيد"، "يشفي حب الشباب"، "يعيد بناء الكولاجين على الفور"، "يعكس الشيخوخة تمامًا"، "يزيل كل التصبغات" أو "نتائج مضمونة". يفضل استخدام لغة مسؤولة علميًا: "يساعد على تحسين مظهر..."، "يدعم..."، "قد يساعد..."، "مصمم ل..."، "مناسب ل..."، "مبادئ العناية بالبشرة المستنيرة من قبل أطباء الجلد..." هذا مهم بشكل خاص لمنصة تجارة إلكترونية للجمال تعمل دوليًا.

26. باني روتين BS

إذا كانت بشرتك جافة: منطف لطيف ومرطب؛ سيروم حمض الهيالورونيك أو سيروم ترطيب آخر؛ مرطب كريمي بمكونات تدعم الحاجز؛ في الصباح عامل حماية من الشمس 30؛ في الليل مرطب غني؛ اختياري: ريتينويد يتم إدخاله تدريجيًا إذا كان مناسبًا. إذا كانت بشرتك دهنية: منطف لطيف؛ سيروم خفيف ومحدد؛ مرطب جل كريم خفيف غير كوميدوغينيك؛ في الصباح عامل حماية من الشمس 30؛ في الليل علاج محدد لحب الشباب "التحكم في الدهون" إذا كان مناسبًا. إذا كانت بشرتك مختلطة: عالج المناطق المختلفة حسب احتياجاتها. منطقة T: ترطيب خفيف؛ الخدود: مرطب أكثر قوة إذا كانت جافة. إذا كانت بشرتك حساسة: منطف لطيف خالٍ من العطور؛ مرطب بسيط يدعم الحاجز؛ في الصباح عامل حماية من الشمس 30؛ في الليل منطف "مرطب" أدخل المكونات النشطة ببطء. إذا كان همك الرئيسي هو مكافحة الشيخوخة: أعط الأولوية لواقى الشمس اليومي، والترطيب، والتنظيف اللطيف، والعلاج المضاد للأكسدة المحدد المناسب، والريتينويد "الريتينول عند الاقتضاء، والاتساق".

27. نهج الحفاظ على البشرة لمن تتراوح أعمارهم بين 40 / +50

مع تقدم العمر، يصبح الحفاظ على الترطيب ووظيفة حاجز البشرة أكثر أهمية. يجب أن يصبح الروتين أكثر استراتيجيًا، وليس بالضرورة أكثر تعقيدًا. في الصباح: منطف لطيف، سيروم مضاد للأكسدة أو سيروم محدد، مرطب، عامل حماية من الشمس 30. في المساء: منطف لطيف، ريتينويد "ريتينول" إذا كان مناسبًا، مرطب، ودعم إضافي للحاجز إذا لزم الأمر. للبشرة الناصجة أو الجافة، يفضل أطباء الجلد عادةً المرطبات الكريمية الأكثر غنى على المستحضرات الخفيفة جدًا عند الحاجة إلى ترطيب إضافي.

28. نهج الحفاظ على البشرة لمن تتراوح أعمارهم بين 60+

تصبح الأولويات بشكل متزايد: حماية حاجز البشرة، الترطيب، الحماية من الشمس، والعلاجات اللطيفة. تجنب الروتينات القاسية التي تهيج البشرة بشكل متكرر. ركز على: التنظيف اللطيف، الترطيب الغني، عامل حماية من الشمس 30 المكونات النشطة المناسبة، حماية اليدين والرقبة، والفحوصات الدورية المتخصصة للبشرة عند الاقتضاء.

29. متى تستشير طبيب الأمراض الجلدية

العناية بالبشرة التجميلية لا تحل محل التشخيص الطبي. اطلب تقييمًا احترافيًا لما يلي: شامة جديدة أو متغيرة، آفة تنزف بشكل متكرر، جرح لا يلتئم، تصبغ يتغير بسرعة، حب الشباب الشديد المستمر، الوردية الملحوظة، الحكة المستمرة، الطفح الجلدي غير المبرر، الالتهاب الشديد، الحرق المستمر، أو التغيرات المفاجئة في نسيج الجلد أو لونه. يمكن لطبيب الأمراض الجلدية تحديد ما إذا كانت المشكلة تتطلب علاجًا طبيًا.

30. القواعد الذهبية لـ B S

القاعدة 1: احم بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية كل يوم. القاعدة 2: حافظ على صحة حاجز البشرة. القاعدة 3: لا تفرط في التنظيف. القاعدة 4: رطب بشرتك حسب نوعها. القاعدة 5: أدخل المكونات النشطة تدريجيًا. القاعدة 6: لا تخلط بين العالي والفعال. القاعدة 7: لا تستخدم العديد من المكونات النشطة القوية دون داع. القاعدة 8: عالج الرقبة واليدين والمناطق المكشوفة من الجسم أيضًا. القاعدة 9: لا تدخن وتجنب تسمير البشرة المتعمد. القاعدة 10: الثبات ينتصر على التعقيد.

31. قائمتك اليومية البسيطة للمراجعة

كل صباح: نطف بلطف إذا لزم الأمر، طبق السيروم المحدد إذا كان مناسبًا، رطب، طبق واقي شمسي بعامل حماية 30 ☐
احم الشفاه، احم الرقبة واليدين، استخدم نظارات شمسية أو قبعة إذا لزم الأمر. كل مساء: أزل المكياج وواقي الشمس، نطف بلطف، طبق العلاج إذا كان مناسبًا، رطب، امنح البشرة المتهيجة فترة راحة من المكونات النشطة. كل أسبوع: تحقق مما إذا كانت بشرتك مرتاحة، قلل التقشير غير الضروري، راجع المنتجات الجديدة، تحقق من وجود تهيج مستمر، واصنبط المنتجات وفقًا للمناخ والموسم.

32. فلسفة منتجات B S

يجب أن تساعد B S العملاء على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن العناية بالبشرة بدلاً من مجرد بيع المزيد من المنتجات. يمكن تنظيم كل فئة وفقًا لحاجة المستهلك: التنظيف لإزالة الشوائب مع احترام حاجز البشرة؛ الترطيب للحفاظ على الرطوبة والراحة؛ الحماية للحماية اليومية من العوامل البيئية والأشعة فوق البنفسجية؛ التّؤوير لتحسين مطهر اللون غير الموحد؛ الترميم والحاجز للبشرة الجافة أو المجهدّة أو المتضررة؛ مُصنّد للشيخوخة لروتين يركّز على علامات الشيخوخة المرئية؛ البشرة الحساسة للعناية بالبشرة المبسطة واللطيفة؛ العناية بالجسم للحفاظ على صحة البشرة أبعد من الوجه؛ الجمال الطبيعي للعملاء المهتمين بالتركيبات النباتية والتقليدية والطبيعية المصدر، مع الحفاظ على نفس معايير الشفافية والمزاعم المسؤولة.

33. مبدأ B S

يجب أن يكون الجمال متسقًا، لا معقدًا. روتين العناية بالبشرة الأكثر تطورًا ليس بالضرورة هو الذي يحتوي على أكبر عدد من المنتجات. إنه الذي يحمي البشرة، يحترم الحاجز، يستخدم المكونات النشطة المناسبة، ويمكن اتباعه باستمرار مع مرور الوقت. تجمع B S بين اكتشاف الجمال والتعليم العملي في مجال العناية بالبشرة حتى يفهم العملاء ليس فقط ما يشترونه، ولكن أيضًا لماذا ومتى وكيف يمكن أن يتناسب مع روتين العناية بالبشرة.

ملاحظة طبية وعلمية

هذا الدليل لأغراض تعليمية ومعلومات تجميلية عامة. يعتمد على إرشادات الأمراض الجلدية المتاحة للجمهور والأدبيات العلمية، بما في ذلك توصيات الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية، ومنظمة الصحة العالمية، والأدبيات الطبية التي تمت مراجعتها من قبل الأقران. قد تؤدي ظروف البشرة الفردية والأدوية والحمل والحساسية والتاريخ الطبي إلى تغيير المنتجات أو المكونات النشطة المناسبة. في حالة الشك، استشر طبيب أمراض جلدية مؤهلًا. &Skin Care, Beauty — B S Informed Choices