

## כתבה בתחום הלייפסטייל

### כתבה עבור קוסמטיקאית בעיתון של קניון 7 טיפים לשמירה על עור הפנים בקיץ

החורף תיכף מסתיים לו (כן, כבר!), ומכל פינה אתן מתחילות לשמוע: "הכיני את עורך לקיץ"... אבל מה זה בכלל אומר? העונות אמנם משתנות, אבל עור הפנים שלנו לא - וחשוב לשמור עליו גם ואולי אפילו יותר בעונה החמה. אז איך עושים את זה?

**1.** עדכנו את קרם הלחות - אם בחורף השתמשנו בקרם לחות "כבד", בקיץ נשתמש בקרם לחות קליל יותר, על בסיס מים. החום עז והלחות מוגברת ואם יש משהו שאנחנו לא רוצות, הוא שכל הקרמים יתערבבו לנו בזיעה... אז תקלילו את העניינים.

**2.** מירחו מקדם הגנה - בכול יציאה מהבית! מומלץ למרוח גם על כפות הידיים, מאחר העור בהן דק ורגיש יותר. חשיפה בלתי מבוקרת לשמש גורמת לפיגמנטציה, הזדקנות מוקדמת של העור ואף לסרטן. את כל אלו ניתן למנוע בעזרת עקרונות התנהגות חכמה בשמש.

**3.** השתמשו בויטמין סי - כדאי להשקיע בלחיות וסרומים המכילים תוספת של נוגדי חמצון כגון ויטמין סי, שמגן על העור מנזקי הסביבה, מסייע בטיפול בדלקות ומגביר את קצב ייצור הקולגן בגוף.

**4.** שתו הרבה מים - אם תשאלו את הכוכבות הגדולות ביותר בהוליווד - זה יהיה ה-טיפ שלהן לשמירה וטיפוח של עור הפנים. אז כמובן שזה לא הדבר היחיד - אבל זה בהחלט עוזר. שתיה מרובה של מים תורמת למראה עור בריא, חיוני וחלק יותר.

**5.** עשו פילינג פעם בשבוע - בניגוד לדעה הרווחת, מותר ואף רצוי לעשות פילינג גם בקיץ (בעבר היה נהוג לחשוב שהדבר חושף מידי את העור לפגעי הסביבה). הפילינג מרענן את העור, מקלף אותו בעדינות ובבטיחות ושומר על לחות מוגברת.

**6.** טפחו את השפתיים גם בקיץ - העור בשפתיים הוא דק במיוחד ולכן בעל נטייה מוגברת ליובש וסדקים. לכן חשוב למרוח קרם הגנה - גם בשפתיים! כמו כן - להוסיף לחות, בין אם בעזרת שפתון, אודם בתוספת לחות או מסיכה ייעודית לשפתיים.

**7.** לא לשכוח את אזור העיניים - העור באזור העיניים דק יותר ועדין משאר אזורי הפנים. כשיוצאים לשמש, מומלץ להרכיב משקפי שמש כחוצץ בין קרינת ה-UV לעור הפנים. כמו כן - מומלץ להשתמש בקרם עיניים, גם ביום וגם בלילה.

### יותר קל למנוע מאשר לטפל

העור, כידוע, הוא האיבר הגדול ביותר בגוף. עור הפנים רגיש יותר מהעור בחלקים אחרים בגוף ויותר מכך, ישנה טענה ש"העור זוכר" - זוכר את כתמי השמש, את הסיגריות, את הפעם ההיא שיצאתם מהבית ללא קרם הגנה, למרות שאמא שלכם נזפה בכם... אז תעשו לעור שלכם טובה ותתנהגו אליו יפה. ושיהיה לכולנו קיץ נעים ובטוח!