

## نخيل نيوز الماء البارد أم الساخن.. أيهما الأفضل لغسل الوجه؟



نخيل نيوز - متابعة

يختار كثيرون في الاختيار بين الماء البارد أو الساخن لغسل الوجه والحفاظ على البشرة، لكن خبراء ودراسات أكدوا أن الماء الفاتر هو الأكثر أماناً.

وتوصي الأكاديمية الأميركية للأمراض الجلدية باستخدام الماء الفاتر بدلاً من الماء الساخن أو البارد عند غسل الوجه. ووفقاً لمجلة "هيلث"، يؤكد الخبراء على تنظيف الوجه مرتين في اليوم باستخدام الماء الفاتر ومنظف مناسب لنوع البشرة. ويروج بعض مستخدمي الإنترنت لعلاجات منزلية لاستخدام الماء شديد السخونة أو البرودة لتحسين صحة البشرة، إلا أن الدرجات العالية والمنخفضة قد تسبب ضرراً كبيراً، خصوصاً إذا كانت البشرة حساسة، أو معرضة لحب الشباب. ويزيد الماء البارد تدفق الدم إلى الوجه، ما يعزز حماية البشرة من الجذور الحرة، كما يساعد على شد البشرة ومنحها مظهراً أكثر نضارة. كما يقلل الماء البارد التورم والالتهاب المرتبط بحب الشباب. وتشير أبحاث إلى أن الماء البارد يقلل إنتاج الزيت في الوجه.

ولا توجد فوائد لاستخدام الماء الساخن الذي تفوق درجته 42 درجة مئوية لغسل الوجه أو الجسم. ولكن العلاج بالحرارة قد يكون مفيداً لبعض الأنواع من الالتهابات الجلدية. رغم فوائد الماء البارد، يوصي الخبراء باستخدام الماء الدافئ والفاتر لتنظيف الوجه. لأن البارد أقل فعالية في إزالة الزيوت والأوساخ من البشرة، ما يؤثر على فعالية المنظفات ويسمح للبكتيريا الملوثة بالانحصار داخل المسام، كما أنه قد يسبب تهيجاً للبشرة الحساسة، ويترك بقايا من المساحيق المستخدمة. وفي إحدى الدراسات، توصل الباحثون إلى أن الماء البارد يضر حاجز البشرة ويسبب الجفاف، كما أن غسل الوجه بالماء الساخن قد يكون مزعجاً للبشرة، ويؤدي إلى تراكم الدهون، وجفاف البشرة، وتلف الجلد، وظهور التجاعيد. وتوصلت دراسة إلى أن الماء الساخن يمكن أن يضيق الخلايا الجلدية، ويؤثر على المسامات، ويضر بحاجز البشرة، ويجعلها أكثر عرضة لظهور الحبوب.

نصائح لغسل الوجه

- غسل اليدين بالماء والصابون قبل البدء.

- رش الوجه بماء فاتر.

- وضع كمية صغيرة من المنظف المناسب لنوع البشرة.

- استخدام أطراف الأصابع لتدليك المنظف بلطف على البشرة.

## نخيل نيوز

- التركيز على المناطق التي تتجمع فيها الزيوت مثل الأنف والجبهة وحول العينين.  
تجنب فرك البشرة.
- شطف الوجه جيدا بالماء الفاتر لضمان إزالة جميع آثار المنظف.
- التربيت على البشرة بمنشفة نظيفة ورطبة.
- غسل الوجه مرتين يوميا فقط.