

تعليمات لتجنب ظهور حب الشباب في رمضان

خلال شهر رمضان، تفقد البشرة من رونقها نتيجة للجفاف الذي يمكن أن تتعرض له في حال كان الشخص لا يلتزم بتعليمات العناية ببشرته.

يعتبر حب الشباب من أكثر الأمور المزعجة في الأيام العادية فكيف الحال في رمضان؟ يزيد أضعاف وأضعاف! ولتجنب ظهورها ما عليك سوى إتباع التعليمات التالية:

إحرص على شرب كميات وفيرة من الماء بين وجبتي الإفطار والسحور، مع الإلتزام بتناول الأطعمة الغنية بالسوائل كالحساء والمشروبات الطبيعية.

- تلعب الخضار أهمية كبيرة في ترطيب البشرة لأنها غنية بكميات من الماء، لذلك التزمي تناول طبق من السلطة خلال الإفطار لتعويض ما فقدته خلايا بشرتك من مياه نتيجة للصيام.
- من الضروري جداً أن تلتزمي تناول الفيتامينات والبروتينات أهمها "الفيتامين D و A"، لأنها من العناصر التي تحتاجها البشرة في مكافحة الجفاف خلال الصيام. ومن الأغذية الغنية بهذه المعادن الجرز، الخس.
- إبتعدي على تناول الوجبات الغنية بالمخللات، لأنها غنية بالأملاح ويمكن ان تسبب لك حساسية مفرطة وظهوراً لحب الشباب. هذا وتجنبي تناول الأطعمة الغنية بالدهون الدسمة لأنها ترفع من نسبة الدهون في جسمك وتساهم في ظهور البثور.
- خلال شهر رمضان، تحتاج البشرة الى أخذ قسط من الراحة، لذلك ننصحك بالتقليل من إستعمال مستحضرات التجميل التي يمكن ان تسبب انسداداً في المسامات الأمر الذي من شأنه أن يؤدي الى ظهور حب الشباب.
- إستبدلي المايونيز بالخردل لأنه غني بعناصر تغذي البشرة، كما وتجنبي الإفراط بتناول المشروبات الغازية لأنها تسبب ظهوراً في البثور وإستبدليها بالعصائر الطبيعية.
- قللي من تناول الحلويات والشوكولا لأنها تحفز على إفراز الدهون في البشرة بنسبة كبيرة الأمر الذي يؤدي الى بروز البثور، ومن المستحسن أن تستبدليها بتناول سلطة الفاكهة الطازجة.

إتبعي هذه النصائح وتألقي ببشرة نضرة خالية من الشوائب خلال الشهر
الفضيل!