

طريقة الإهتمام بالبشرة خلال الشتاء

هل بشرتك مستعدة لقدم فصل الشتاء والبرد؟ هذا السؤال عليك طرحه على نفسك للتمكن من العناية بطريقة صحيحة ببشرتك خلال هذا الموسم . خلال الشتاء وبسبب عوامل الطقس والبرد القارس تصبح البشرة أكثر عرضة الى الجفاف وهذا الأمر يسبب بظهور التجاعيد والخطوط الرفيعة قبل وقتها لذا عليك اتباع عادات جمالية واستخدام المستحضرات الخاصة لنوعية بشرتك كما يجب اتباع نظام غذائي صحي وسليم وغني بالفيتامينات والعناصر الغذائية الضرورية لجمال وصحة البشرة.

أولاً عليك أن تعلمي نوعية بشرتك لكي تتمكني من الإهتمام بها وتقديم العناية الضرورية لها. يمكنك معرفة نوعية بشرتك من خلال خطوات بسيطة والقيام بتجربة صغيرة على البشرة، فما عليك فعله هو أن تضغطي على أنفك وذقنك وجبينك بواسطة منديل بعد تنظيف وجهك. في حال إلتصق المنديل ببشرتك وعليه بعض البقع فإنك صاحبة بشرة دهنية أمّا اذا لا يوجد أي بقع على المنديل فإن بشرتك جافة وفي حال وجدت بعض المناطق الجافة وأخرى دهنية فأنت ذات بشرة مختلطة.

تتمثل الخطوة الثانية بإنتقاء المستحضرات المناسبة لنوع بشرتك لكي تحميها من الجفاف خلال فصل الشتاء والذي يسبب بظهور التجاعيد والخطوط الرفيعة المبكرة. ينصح بإستخدام المستحضرات الغنية بالزيوت النباتية الطبيعية، التي تتغلغل في البشرة وتغذيها وتضفي اليها المرونة والليونة ومن جهة أخرى فعليك استخدام المنتجات التي تحتوي على الفيتامينات ومضادات الأكسدة لحماية البشرة من الجفاف وتغذيتها.

تكمن الخطوة الثالثة بإتباع نظام غذائي مناسب لموسم الشتاء لتغذية البشرة وإضافة الصحة والإشراق اليها. عليك الحرص على استهلاك الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الأوميغا 3. تعمل الأوميغا 3 على ترطيب البشرة والمحافظة على الرطوبة في الجسم وأكثر الأطعمة التي تحتوي على هذا العنصر هي الأفوكادو والسلمون والأسماك على أنواعها والمكسرات وبذور الشيا وبذور الكتان.