كيف تحافظين على شفاه رطبة في رمضان؟

كثيرة هي العوامل التي تسبب الى جفاف الشفاه خلال شهر رمضان، خاصة خلال ساعات الصوم الطويلة.

ولكي تتجنبي هذه المشكلة، ننصحك بإتباع هذه النصائح:

1- استخدمي مرطباً للشفاه

تحتاج الشفاه لأن تبقى مرطبة طوال الوقت، لذلك واظبي على استعمال مرطب للشفاه يحتوي على فيتامين E كالفازلين مثلاً، فهو مثالي لتجنب تشقق شفاهك. كما وأن العسل أو زيت الزيتون من المرطبات الطبيعية التي يمكن إستخدامها. ولتجنب دخول اي مستحضر الى فمك، ننصحك بأن تطبقي هذه المنتجات بعد السحور مباشرة.

2- اختاري قلم أحمر الشفاه الذي يحتوي على مرطب

في حال كنت من اللواتي تواظبن على تطبيق مستحضرات التجميل خلال رمضان، فإن أحمر الشفاه لا غنى عنه. لذلك، يجب عليك ان تختاري أحمر شفاه مركب من مرطب ومقاوم للماء في نفس الوقت حتى لا يدخل الى فمك عند تطبيقه. وفي حال كنت تستخدمين أحمر شفاه عادي، عليك أن تطبقي مرطباً أولاً على شفاهك.

3- اشربي الكثير من الماء

الماء عنصر مهم لترطيب البشرة والشفاه لا غنى عنه، ولكي تبقي شبح التقشر بعيداً عن شفتيك ننصحك بأن تلتزمي شرب الماء ما بين الإفطار والسحور لكي يستعيد جسمك كمية ما فقده خلال ساعات الصوم.

4- إلتزمي بتقشير شفاهك

لا تترددي بتقشير شفاهك خلال ساعات الصوم من أجل التخلص من خلايا الجلد الميت. يمكنك أن تلجئي الى استخدام مقشر طبيعي مصنوع في المنزل من خلال خلط ملعقة صغيرة من زيت الزيتون مع زيت اللوز مع ملعقة سكر ونصف ملعقة عسل. إستعملي هذا المقرش مرة في الأسبوع.

5- لا تلعقي شفتيك:

يساعد اللعاب على ترطيب شفتك ولكن في حال كنت تعانين من الشفاه المتشققة إياكي أن تلعقيها لأن هذا الأمر سيزيد من جفافها وتشققها.