

# نصائح لبشرة خالية من العيوب في الشتاء

الهواء الجاف في فصل الشتاء يمكن أن يفسد بشرتك - ليرتكها جافة وملتهبة. ولكن هناك العديد من الطرق البسيطة لمكافحة الجفاف الجلدي، فتساعد الحفاظ على بشرة رطبة ونضرة كل أيام الشتاء الطويلة. فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك البدء بها:

1. استثمر في آلة مرطبة. استخدام المرطب في منزلك أو مكتبك يضيف الرطوبة إلى الهواء الجاف في فصل الشتاء، ويساعد على الحفاظ على بشرة رطبة. شغلي المرطب في الغرفة التي تقضي فيها معظم وقتك، بما في ذلك غرفة النوم الخاصة بك.
2. اخفض درجات الحرارة. عندما يكون الطقس بارداً في الخارج، ما هو أول شيء تريدين القيام به؟ رفع درجات الحرارة! ولكن التدفئة المركزية يمكن أن تجعل الهواء في منزلك أكثر جافا. حاولي تعديل الحرارة إلى بيئه منعشة، ولكن مريحة للحفاظ على صحة بشرتك.
3. تجنبي الاستحمام بمياه ساخنة. على الرغم من أنه قد يكون من المغرى الاسترخاء بحمام بخار مع مياه ساخنة، إن الأمر سيجحف بشرتك من خلال تجريدها من الزيوت الطبيعية. بدلاً من ذلك، خذ حمام فاتر لمدة 5 إلى 10 دقائق. يجب عليك أيضاً تجنب استخدام الماء الساخن بشكل مفرط عند غسل يديك - إذا كان الماء يجعل جلدك يتتحول إلى اللون الأحمر، إنه حاراً جداً.
4. اختاري مطهر جسمك بحكمة. الصابون الخاطئ يمكن أن يزيد الحكة سوءاً ويجف الجلد. على سبيل المثال، ابتعد عن الصابون العادي نظراً لأنه يحتوي على مكونات وعطور يمكن أن تسبب الحكة. بدلاً من ذلك، ابدئي بغسل جسدك مع مطهر ومرطب خالي من العطور. يمكنك أيضاً تجنب مشاكل الجلد في فصل الشتاء باستخدام كميات قليلة من الصابون، بحيث تغسلين المناطق الضرورية فقط، مثل يديك، الابطين، الأعضاء التناسلية، والقدمين.
5. طبقي كريم واقي من الشمس - حتى في فصل الشتاء. إنه لا يزال من المهم حماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية الضارة خلال أيام البرد. قبل الخروج، طبقي الكريم الواقي من الشمس المرطب على جميع المناطق المكشوفة من جسمك.