

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. استثمري 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. اخفضي درجات الحرارة. عندما يكون الطقس بارداً في الخارج، ما هو أول شيء تريد القيام به؟ رفع درجات الحرارة! ولكن التدفئة المركزية يمكن أن تجعل الهواء في منزلك أكثر جافاً. حاولي تعديل الحرارة إلى بيئة منعشة، ولكن مريحة للحفاظ على صحة بشرتك.
3. تجنبي الاستحمام بمياه ساخنة. على الرغم من أنه قد يكون من المغري الاسترخاء بحمام بخار مع مياه ساخنة، إن الأمر سيجفف بشرتك من خلال تجريدها من الزيوت الطبيعية. بدلا من ذلك، خذي حمام فاتر لمدة 5 إلى 10 دقائق. يجب عليك أيضا تجنب استخدام الماء الساخن بشكل مفرط عند غسل يديك - إذا كان الماء يجعل جلدك يتحول إلى اللون الأحمر، إنه حارا جدا.
4. اختاري مطهر جسمك بحكمة. الصابون الخاطيء يمكن أن يزيد الحكة سوءا ويجف الجلد. على سبيل المثال، ابتعدي عن الصابون العادي نظرا لأنه يحتوي على مكونات وعطور يمكن ان تسبب الحكة. بدلا من ذلك، ابدئي بغسل جسدك مع مطهر ومرطب خالي من العطور. يمكنك أيضا 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 واقى 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.