نصائح لبشرة خالية من العيوب قبل عيد الحب

يؤثر الشتاء والصقيع على البشرة نتيجة إصابتها بالجفاف وهذا ما يزيد من إقبال النساء على شراء منتجات الترطيب والعناية بالبشرة المختلفة.

ومع اقتراب عيد الحب أصبح من الضروري علاج مشكلات البشرة للاستمتاع ببشرة ناعمة وجذابة.

ولكي تجذبي شريكك أكثر اليك في هذه المناسبة، اتبعي هذه النصائح للحصول على بشرة ناعمة تشع جمالا:

تقشير البشرة

للحصول على بشرة نقية وخالية من الشوائب، قومي باستخدام مقشرات طبيعية لتزيلي الخلايا الميتة الموجودة على بشرتك مما يمكنك من الحصول على بشرة ناصعة البياض.

الترطيب

يعد ترطيب البشرة أحد أهم أسباب الحصول على بشرة مميزة، لذلك قومي باستخدام مرطبات البشرة المناسبة لنوعية بشرتك لتحظي ببشرة رطبة وخالية من الجفاف المزعج.

المياه

يساعد تناول المياه بكميات مناسبة في ترطيب البشرة مما يعكس جمالها، لذلك قومي بتناول 8 أكواب من المياه يوميا لتساعدي بشرتك في الحصول على درجة الترطيب التي تحتاجها.

الأغذية

عليك أن تبدأي من اليوم بتناول الأغذية التي تساعد في الحصول على بشرة مميزة والغنية بالفيتامينات والعناصر التي تحتاجها، كالإكثار من تناول الأغذية الغنية بالأوميغا 3 والأحماض الدهنية.

النوم

للراحة والنوم بشكل منتظم وغير مضطرب دور في العناية بالبشرة وذلك لأن النوم لمدة كافية في اليوم تساعد على تنشيط الدورة الدموية مما يقلل من ظهور الهالات السوداء المزعجة.

وإذا كنت تبحثين عن ماسك طبيعي لتنظيف بشرتك، نقدم لك قناع الجزر واللفت المنزلي الذي يناسب جميع أنواع البشرة.

المكونات:

- 1 ثمرة جزر مطبوخة
- 1 ثمرة لفت مطبوخة

طريقة التحضير والاستعمال:

- أسلقي أهرسي ثمرة الجزر مع ثمرة اللفت لصنع عجينة.
- عندما تبرد العجينة تفرد على بشرة الوجه مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين.
- ابقي العجينة لمدة 30 دقيقة ثم اشطفي وجهك بمنقوع مجهز من أوراق الخس أو الخيار ثم ضعي مرطبا لبشرتك.