نصائح للعناية بالبشرة الدهنية

كل بشرة تحتاج الى عناية خاصة بها، ولكن البشرة الدهنية تتطلب إهتماما كبيرا من من خلال النظافة المستمرة وإزالة رواسب الغبار والأتربة التي تدخل في المسام.

وفي ما يلي مجموعة من النصائح التي يجب على كل شخص أن يتبعها اذا كانت بشرته دهنية:

- غسل الوجه والرقبة 3 مرات يوميا على الأقل بالماء والصابون.
- استخدام الماء الدافئ والصابون الطبيعي المصنع للبشرة الدهنية؛ حتى يمكن إذابة الإفرازات الدهنية وتنظيف مسام الجلد.
- غسل الوجه بالماء البارد بعد غسله بالماء الدافئ ويفضل مسحه بماء الورد.
- بعد تجفيف الوجه يتم شطفه بقابض للمسام ويفضل استخدام عصير الليمون الطازج بشكل يومي كما يمكن استخدام بياض البيض ومهروس الطماطم.
- ابتعد عن استعمال الكحول للتخلص من حدة الدهون في البشرة فهناك طرق طبيعية وفعالة تساعد على تنظيف البشرة وغلق المسام.
- استخدم الأعشاب القابضة والمنظفة مثل البقدونس والنعناع والأقحوان والكرات والخيار.
- في حال وجود التهابات استخدم الأعشاب المضادة للالتهابات والمفيدة لعلاج البشرة الدهنية مثل البابونج، زهرة الروج، الشمار، الخس وزهرة البليسان.
- هذا ومن المهم جدا استشارة طبيب مختص بالأمراض الجلدية من حين الى آخر للكشف على بشرتك.

خطوات بسيطة ولكنها ذات تأثير كبير ستساعدك في المحافظة على بشرة نضرة ومشرقة!