

هل تبحثين عن تفتيح لون شفاهك... إليك هذه النصائح

يعتبر تفتيح لون الشفاه من الأمور التي تهتم النساء بشكل عام، إلا أن هذه العملية سهلة جدا ولكن في الوقت عينه تحتاج الى بعض الوقت لتحصلي على نتيجة مقنعة.

ولكي تتغلبى على مشكلة اسمرار الشفاه، نقدم اليك مجموعة من النصائح التي ستساعدك حتما في المحافظة على شفתיين لامعيتين:

- استخدمى مرطب الشفاه كل ليلة قبل النوم.
- اختاري مرطب الشفاه ذو معامل الحماية من الشمس 15 أو أكثر في النهار.
- تناولي 8 أكواب من الماء بشكل يومي حتى لا تتعرض الشفاه للجفاف.
- التزمى بنظام غذائي متوازن؛ ذلك لأن الأكل غير الصحي يمكن أن يسبب لك اسمرار الشفاه، هذا وتجنبي تناول الكافيين والتدخين بشكل مفرط.
- تجنبي استخدام أحمر الشفاه بصورة مستمرة؛ لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد أخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.
- استخدمى "الكونسيلر" على شفتيك قبل وضع أحمر الشفاه؛ لجعل شفتيك تبدو أكثر جمالا وصحة.

هذا وتعتبر حبات اللوز من الطرق الضرورية والمهمة في تفتيح لون الشفاه، وذلك من خلال وضع لبن اللوز أو زيت اللوز على شفاهك لمدة ساعة كل يوم ولعدة أسابيع.

أما إذا كنت بحاجة إلى تفتيح طويل الأمد يدوم معك لأطول فترة ممكنة من دون عناء، فإن الحل بسيط ويتلخص في الفازلين الذي تضعينه على شفاهك ليرطبها ويفتحه.

هذا ويعتبر الليمون من الامور التي تساعد على المحافظة على شفتيك ولونها الطبيعي، لذا ننصحك بوضعه على شفاهك بطريقة منتظمة وستلاحظين النتيجة.