

# هل تبحثين عن تفتيح لون شفا هك... اليك هذه النصائح

يعتبر تفتيح لون الشفاه من الأمور التي تهم النساء بشكل عام، إلا أن هذه العملية سهلة جداً ولكن في الوقت عينه تحتاج إلى بعض الوقت لتحصل على نتيجة مقنعة.

ولكي تتغلبلي على مشكلة اسمرار الشفاه، نقدم إليك مجموعة من النصائح التي ستتساعدك حتماً في المحافظة على شفتين لامعيتين:

- استخدمي 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.
- التزمي بنظام غذائي متوازن؛ ذلك لأن الأكل غير الصحي يمكن أن يسبب لك اسمرار الشفاه، هذا وتجنبني تناول الكافيين والتدخين بشكل مفرط.
- تجنبي استخدام أحمر الشفاه بصورة مستمرة؛ لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد أخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.
- استخدمي "الكونسيلر" على شفتيك قبل وضع أحمر الشفاه؛ لجعل شفتيك تبدوان أكثر جمالاً 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 لأطول فترة ممكنة من دون عناء، فإن الحل بسيط ويختصر في الفازلين الذي تضعينه على شفاهك ليرطبها ويفتحه.

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