أفضل النصائح لبشرة نضرة

هنا بعض النصائح التي سوف تساعدك على الحصول على بشرة نقية ونضرة واضحة، حلمت بها دائما:

1. للأسف، الكافيين يمكن أن يؤدي إلى حب الشباب، لذلك خففي من كمية القهوة التي تشربيها (خاصة إذا قمت بإضافة السكر إليها) لكي تتخلصي من الشوائب.
2. استخدمي الحليب في الثلاجة للحصول على بشرة ناعمة وواضحة. قومي بوضع قطعة من القماش في الحليب، واستخدميها لترطيب وجهك بلطف. اتركيها على وجهك لمدة ١٠ دقائق قبل التشطيف بالماء. لكي تحصلي على النتائج نفسها لكل جسمك، أضيفي كوب من الحليب إلى مياه الحمام الخاص بك.
3. خلال روتين الجمال الصباحي، من الأفضل أن تسرحي شعرك قبل تطبيق الماكياج على وجهك. إذا كنت قد وضعت الماكياج على وجهك قبل البدء باستخدام مجفف الشعر، الحرارة العالية ستذوب الماكياج، فتختمه في المسام وتجعل بشرتك أكثر عرضة للشوائب.
4. توقفي عن لمس وجهك على مدار اليوم! يمكنك التقاط البكتيريا من كل سطح أنت على اتصال معه من لوحة المفاتيح إلى الهاتف الخليوي إلى أزرار المصعد إلى القوائم في مطعم. كل هذه البكتيريا سوف تجتاح وجهك بمجرد أن تلمسي بشرتك.
5. أضيفي زيت جوز الهند إلى النظام الغذائي الخاص بك، وسوف تحصلين على بشرة مرطبة وسلسة.
6. الشاي الأخضر يحتوي على مضادات الأكسدة وخصائص مضادة للالتهابات، فتحارب البكتيريا التي يمكن أن تضر بشرتك. حاولي شرب كوب واحد على الأقل من الشاي الأخضر يوميا.
7. زيت الفيتامين إي يشفي الندوب، ولكن تأكدي من استخدامه بشكل متقن على وجهك لأن كمية كبيرة منه سوف يصنع ردة فعل عكسية. ضعي القليل من هذا الزيت على الندبة قبل وقت النوم، واسمحي للفيتامين أن يشفيها بين عشية وضحاها!
8. حاولي القيام باليوغا أو أي نشاط آخر للاسترخاء لكي تخففي من التوتر بشكل منتظم. الإجهاد هو السبب الأساسي لحب الشباب، ومكافحته بأي شكل من الأشكال يقلل من فرص الحصول على هذه الشوائب.
9. تجنب المساحيق المؤلفة من الزيوت وغيرها من مستحضرات

التجميل، لأن الزيت سوف يسد المسامات وبالتأكيد سيسبب حب الشباب.

10. إذا لا تريدين تنظيف شعرك بالشامبو ليوم واحد، نامي مع شعرك مربوط في ذيل حصان لكي تبعدي زيت شعرك عن وجهك.