

اهم النصائح للعناية بالبشرة في رمضان

مع بداية الشهر الفضيل، واقتراب فصل الصيف تواجه بشرتنا تحديات عديدة وبعض التهديدات. لذلك الآن هو الوقت المناسب للإهتمام بها أكثر من باقي أشهر السنة. اليك كيفية إبقاء بشرتك صحيّة، خلال فترة الصيام والحرم.

• رطبي بشرتك

خلال شهر رمضان، تصبح البشرة مجففة بسبب انخفاض كمية السوائل، لذلك فإن أهم شيء يمكنك القيام به لرعاية بشرتك هو شرب الكثير من الماء بعد الإفطار. الشيء الآخر الذي يمكننا القيام به هو استخدام كريم ترطيب جيد طوال اليوم، في جميع أنحاء الوجه والجسم. بما أن شهر رمضان يحلّ في موسم الصيف، من الأفضل استخدام واقي شمسي جيد عندما تغيب الشمس. يُسمح بتطبيق واقي من الشمس وكريم مرطب موضعي في شهر رمضان المبارك.

الحماية من أشعة الشمس إلزامية مع تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة واستخدام SPF 50+ كل ساعتين. منتج مهم آخر هو مرطب مناسب يجب أن يطبق مرتين يوميًا. يجب تجنب غسل الوجه القاسي بالصابون وغسل لطيف لاستخدامه بدلاً من ذلك.



[حددي شباك من خلال تقنية الليزر الكربوني!](#)

• تناول الطعام المناسب

من الأفضل تجنب الدهون المشبعة والكربوهيدرات وخاصة الأغذية المصنعة ومنتجات القمح الأبيض. استخدم الستيفيا بدلاً من السكر الأبيض هو بديل يمكن أن يساعد في الحفاظ على حيوية ومتوهجة الجلد.



• لا تهمل العناية بالبشرة

تشتمل المستحضرات التي لا بد من استخدامها خلال شهر رمضان الكريم على واقي من الشمس مع عامل حماية من الشمس (SPF 50) أو ما شابه، بلسم الشفاه الذي يحتوي على منتجات طبيعية مثل شمع العسل الذي

يوفر طبقة واقية فوق البشرة الحساسة وفيتامين E لترطيب وإصلاح الشفاه من الجفاف. مرطب جيد غير دهني ضروري أيضًا.

[10 تغييرات بسيطة في أسلوب حياتك ستجعلك تبدو أصغر سنًا](#)

علاجات للوجه:

علاجات الوجه المرطبة والمهدئة للجلد هي أفضل العلاجات في الشهر الكريم. استخدم المنتجات الطبيعية فقط أنها لا تحتوي على أي البارابين ، والزيوت المعدنية أو البارافين.



الوقاية من مشاكل مثل حب الشباب والجفاف:

لتجنب حب الشباب أو لتقليل مظهره ، اغسل وجهك مرتين يوميًا بلطف. لا تستخدم أي دلك قاسي لأن هذه تسبب ندبات. من المهم أيضًا الحفاظ على نظافة شعرك لأن صحة فروة الرأس والشعر تؤثر أيضًا على وجهنا. إذا كنت تعاني بالفعل من حب الشباب ، لا تقم بإزالة البثور وإيجاد نظام جيد للعناية بالبشرة يناسب بشرتك. تذكر أن تبقىها طبيعية وليس لاستخدام المواد الكيميائية القاسية.

للبشرة الجافة ، طهري باستخدام التونر المناسب لنوع بشرتك ، وطبقي مصل غني بالرطوبة ورطبي يوميًا مع كريم طبيعي جيد.

مهما كان نوع بشرتك ، اشربي الكثير من الماء ، واحصلي على هواء منعش ، وتمرني ، ولا تنس الواقي من أشعة الشمس.

[أفضل 5 احمر شفاه مات لعام 2019](#)



• امنعي ظهور الهالات السوداء

يتكون رمضان عادة من السحور والتجمعات في وقت متأخر من الليل ، والتي يمكن أن تترك لك القليل من النوم مما يؤدي إلى عيون منتفخة والدوائر المظلمة. يساعدك النوم في جمالك على تجنب ظهور الهالات السوداء حول عينيك والتعب. تأكد من ليلة نوم مناسبة - من 7 إلى 8 ساعات على الأقل - لإعطاء جسمك وقتًا كافيًا للإصلاح والتجديد خلال الليل. خلال النهار ، استخدم كريمًا خفيفًا للعين وحاول وضع أكياس شاي باردة على عينيك للمساعدة في تهدئة أي بشرة مجففة وحساسة حول منطقة العين.

مواضيع ذات صلة:

[أفضل 5 فوائد للفراولة للبشرة](#)

[6 نصائح للعناية بالبشرة في فصل الربيع](#)

[4 طرق لتفتيح العيون المتعبة](#)