تجنبي هذه الأشياء عند الاهتمام ببشرتك…

تجنبي هذه الأشياء عند الاهتمام ببشرتك…

هل أنت قلقة أن بشرتك ليست الأنقى؟ قد تكوني ضحية لهذه العادات غير الصحية…

1. إنك تغسلين وجهك بالماء الساخن: سواء إن كنت تستحمين، ترشين الماء على وجهك، أو تشطفين يديك به، الماء الساخن ينشف بشرتك من الزيوت الطبيعية ويتركها جافة. شطفي بشرتك بالماء الدافئ أو البارد بدلا من الماء الساخن.
2. إنك تستخدمين المرطبات التي تحتوي على الزيوت المعدنية: مرهم الشفاه والمرطبات المصنوعة من الزيوت المعدنية أو البيترولاتوم لا تمتصها البشرة. بدلا من ذلك، تخلق حاجز على سطح البشرة. هذا يساعد على انسداد الرطوبة داخل البشرة، ولكن لا ترطب البشرة التي تكون بالفعل جافة. بدلا من ذلك، حاولي منتج يحتوي على حمض الهيالورونيك، سيراميدس، أو حتى الزيت، لأنها تخترق البشرة لترطبها من الداخل.
3. إنك تغسلين وجهك كثيراً: غسل الوجه مرة واحدة في الصباح ومرة واحدة في الليل قد يكون حتى أكثر من اللازم لبعض الناس. إلا إذا كنت تمارس الرياضة، ليس هناك سبب لغسل وجهك باستخدام المطهر والمياه أكثر من مرة في اليوم، عند المساء. من المهم جدا التخلص من الماكياج والزيوت على وجهك كل ليلة. في الصباح، بشرتك نضرة من ليلة جيدة من النوم، وليست قذرة. رشي الماء واستخدمي المرطب لشعور النظافة الاضافية.
4. إنك تستخدمين فرش ماكياج قذرة: أدوات الماكياج القذرة هي أرض مثالي لتكاثر البكتيريا الضارة التي يمكن أن تؤدي إلى حب الشباب، التهيج، وحتى التهابات العين. نحن نعترف بأن تنظيف فرش الماكياج هو أمر متعب، ولكن ربما يكون الشيء الأكثر أهمية الذي يمكنك القيام به لحماية بشرتك من البكتيريا المسببة للمشاكل الصحية.
5. إنك لا تأكلين جيداً: ما يدخل إلى جسمك يظهر على بشرتك، والاقتران بنظام غذائي مؤلف من الوجبات السريعة لن يعطيك بشرة متوهجة، نقية كالبشرة التي ترغبين بها. نحن لا نقول

يجب أن لا تأكلي هذه الأطعمة مرة في كل الحين، ولكن الحفاظ على نظام غذائي نظيف نسبيا يرتكز على الفواكه والخضروات الصحية هو المفتاح للحفاظ على البشرة غير الشائبة.