

# حمام البخار للبشرة : فوائده وطريقة تطبيقه

أهم فوائد حمام البخار للوجه هي زيادة تنشيط الدورة الدموية في البشرة، تفتيح المسامات للتخلص من أكبر قدر ممكن من الإفرازات الدهنية والسوائل الزائدة والمواد الضارة بالبشرة.

وللوصول لأحسن النتائج أثناء القيام بحمام البخار يجب مراعاة الأمور التالية:

- قبل استخدام حمام البخار يجب غسل الوجه جيدا و تنظيفه وإزالة آثار مواد المكياج
- تغطية شعر الرأس بواسطة (بونييه) لمنع تسرب البخار إليه.
- عقب الانتهاء من حمام البخار الذي تتراوح فترته من 10 إلى 15 دقيقة، يجفف الوجه تماما ثم يوضع عليه مباشرة كريمات الأقمعة المغذية للبشرة، إذا لم تكن هناك حاجة الى تلك الأقمعة يغسل الوجه بالماء البارد.

أما إذا كانت البشرة مصابة بأي التهابات أو حب شباب أو البقع الملونة، فينبغي استخدام الدواء أو الكريمات الخاصة بعلاج مثل هذه الحالات عقب الانتهاء من حمام البخار مباشرة حيث تكون جميع المسام متفتحة ولديها الاستعداد التام لتقبل مثل هذه المواد العلاجية .

بعد إزالة مواد العلاج أو الكريمات أو أقنعة التجميل يفضل استخدام تونيك قابض للمسام حتى تقفل مسام البشرة كما كانت قبل الحمام . أو استخدام ماء بارد أو ثلج.

يجب بعد الانتهاء من الخطوات السابقة عدم وضع أي مستحضر للمكياج، بل يجب ان تترك البشرة فترة كافية من الوقت بغرض مساعدتها على الراحة التامة.

## كيفية عمل حمام بخار:

- احضار وعاء ووضع ماء فيه ويترك فوق النار حتى غليانه.
- وضع أي اعشاب طبيعيه مثال: البابونج أو بقدونس أو ماء الورد.. ومن ثم تحضيرين الفوطة وتغطين فيه شعرك بها.
- ضعي فوطة ثانية على وجهك ثم قفي فوق وعاء الماء، واتركي

مسافة مناسبة بين الوجه والوعاء ليصل الى البشرة البخار  
بحرارة يمكنك تحملها .

- لا تقتربي كثيرا من الاناء حتى لا يتم ايداء البشرة
- يتم لمس البخار المتصاعد من الوعاء لمدة 15 دقيقة .

ملاحظة: يتم عمل بخار الوجه مرة واحدة في الشهر فقط.