

روتين العناية بالبشرة في شهر رمضان

بدأت التحضيرات لإستقبال شهر رمضان الكريم، وكما ان الصائم يولي عناية بصحته عليه ايضا أن يهتم ببشرته، فهي من أكثر العناصر التي تحتاج الى عناية مضاعفة في هذا الشهر من اجل المحافظة عليها نضرة.

وفي ما يلي، مجموعة من الإرشادات التي تساعدك في روتين العناية ببشرتك خلال هذا الشهر الفضيل:

1- النظام الغذائي

يلعب النظام الغذائي دوراً مهماً في مظهر البشرة، لذلك لكي تحافظي على بشرة تشع حيوية عليك تناول الأطعمة الغنية بالمعادن والفيتامينات التي تحتاجها البشرة، كالخضار والفاكهة. وتجذب تناول الأطعمة الغنية بالدهون لأنها تسبب ظهوراً لحب الشباب.

2- تنظيف البشرة

من المهم جداً، أن تحافظي على تنظيف بشرتك يومياً في رمضان وإستعمال الكريمات المرطبة، فخلال رمضان ومع ارتفاع درجات الحرارة تزيد البشرة من إفرازها للدهون ما يسبب ظهوراً للبثور.

ولتجذب هذه المشكلة، إحرصي على تنظيف بشرتك مرتين يومياً عند الصباح والمساء بإستخدام غسول مناسب.

3- كريمات البشرة

تحتاج البشرة في رمضان الى الترطيب الدائم حتى لا تصاب بالجفاف نتيجة لفقدان الجسم كمية من السوائل خلال ساعات الصوم. إلى جانب إستعمال الكريمات المرطبة عليك بشرب كميات وفيرة من المياه بعد الإفطار. هذا ومن المهم جداً، أن تحرصي على تطبيق كريم واقٍ للشمس قبل الخروج يومياً حتى لا تتعرض بشرتك لأشعة الشمس المباشرة الأمر الذي يمكن ان يسبب بجفافها.

4- الزيوت الطبيعية

للحصول على بشرة نضرة وخالية من الشوائب خلال شهر رمضان، ننصحك بإستعمال الزيوت الطبيعية التي تساعدك على التخلص من البثور وتزيد من نعومة بشرتك.

5- الإبتعاد عن تطبيق المكياج

على الرغم من أن المكياج يلعب دوراً مهماً في إبراز جمال المرأة، إلا أنه ينصح بالحد من إستعمال هذه المستحضرات خلال شهر رمضان، لأنها تسبب جفافاً إضافياً للبشرة وهو من الامور غير المستحبة عند المرأة.