

كيفية المحافظة على ترطيب البشرة

من أهم العادات الجمالية للعناية بالبشرة والمحافظة على جمالها ونضارتها وإشراقها هو ترطيب البشرة يوميا ، فيجب تطبيق الكريم المرطب بشكل يومي للحصول على بشرة مثالية وخالية من الشوائب.

يمكنك الإستعانة بالعديد من الأقنعة الطبيعية بالإضافة الى استخدام الكريم المرطب للمحافظة على ترطيب بشرتك، فإهمال هذه العادة الجمالية يسبب بالحصول على بشرة جافة وخشنة وبظهور الحبوب والرؤوس السوداء والعديد من المشاكل الجلدية الأخرى.

اليك أهم الطرق الطبيعية لترطيب البشرة:

الألوفيرا: يستخدم عصير نبتة الألوفيرا لتطبيقه على البشرة، هذه الطريقة تعمل على ترطيب البشرة والقضاء على الإحمرار والالتهابات الموجودة فيها وتهدئ البشرة من كافة التهيجات فتعتبر الألوفيرا عنصر مطابق للكريم المرطب. يمكن إستخدام الألوفيرا بصورة يومية عند المساء.

قناع ماء الورد مع الخميرة: عليك مسح وجهك بماء الورد بواسطة القطن ثم خلط كمية مناسبة من الخميرة مع ماء الورد وتطبيقها على البشرة وتركها لكي تجف ثم تقشيرها عن الوجه وغسله جيدا . تكرر هذه العملية مرتين في الأسبوع.

خلطة بياض البيض مع زيت اللوز: يجب مزج بياض بيضة مع كمية مناسبة من زيت اللوز وماء الورد وتطبيق هذه الخلطة على البشرة وتركها لتجف ثم غسل الوجه جيدا بالماء والصابون. تكرر هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

قناع العسل: يمكن تطبيق كمية مناسبة من العسل الطبيعي على البشرة وتركها لمدة 15 دقيقة ثم غسل الوجه جيدا . تكرر هذه الوصفة مرتين في الاسبوع.

وصفة عصير الخيار: لتحضير هذه الخلطة عليك مزج ملعقتين كبيرتين من عصير الخيار مع ملعقتين من ماء الورد وزيت الزيتون والقليل من الدقيق ثم تطبيق الماسك على الوجه وتركه لحوالي 15 دقيقة. يكرر

هذا القناع ثلاث مرات في الاسبوع.

قناع ماء البقدونس: لتحضير هذا القناع عليك نقع البقدونس في الماء المغلي لمدة 10 دقائق ثم تصفيته وتركه لكي يبرد ومن ثم غسل الوجه به. تكرر هذه العملية ثلاث مرات في الاسبوع.