

# كيف تعتنين ببشرتك خلال رمضان؟

تعتبر الطفرات والبقع الجافة والبشرة الفاتحة من أعراض الجفاف المرتبطة بالصيام خلال شهر رمضان الكريم. لذلك ، جمعنا أفضل النصائح والحيل لإبقاء بشرتك سعيدة وصحية طوال الشهر الكريم:

## • اشربي الكثير من الماء

خلال شهر رمضان ، تحتاجين إلى شرب أكبر كمية ممكنة من الماء ، من الناحية المثالية اشربي لترين على الأقل يوميًا ، لتجنب جفاف الجلد ، خاصة في الحرارة. لسوء الحظ ، يمكن للجفاف أن يجعل بشرتك تبدو متعبة ومملة ، وهذا ليس بالأمر الجيد إذا كانت بشرتك جافة في الأصل. تأكدي من أنك تشربين أيضًا عصائر الفاكهة الطبيعية وشاي الأعشاب لأنها تساعد على إبقائك باردةً طوال فصل الصيف. إذا كنت صائمةً تأكدي من شرب أكبر قدر ممكن من الماء عند الإفطار.

## • طبقي الكريم المرطب مرتين في اليوم

من المهم للغاية ترطيب بشرتك خلال شهر رمضان. يجب أن تتأكدي من تطبيق كريم مرطب للوجه والجسم بعد الاستحمام وقبل النوم. إذا كنت في الخارج ، حاولي البحث عن الظل حيثما أمكن واختاري كريم يومي يحتوي على SPF لحماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية الضارة. من المستحسن أيضًا أن تحافظي على رذاذ الوجه (ماء الورد هو خيار جيد) في متناول اليد لأن ذلك سيساعد على تهدئة البشرة وتوفير الترطيب الضروري طوال اليوم.

## • تجنبي المكياج المكثف

تجنبي وضع الكثير من المكياج أثناء النهار أثناء الصيام مثل الفاوندايشن السميك والكونسيلر. يمكن أن يؤدي الجمع بين الحرارة والجفاف والمكياج الثقيل إلى حدوث الاختراقات. بدلاً من ذلك ، يمكنك اختيار المنتجات الخفيفة والمرطبة مثل الكريمات BB مع إضافة SPF.

## • تناولي الطعام الصحي

خلال وجبة السحور والإفطار اليومي ، تأكدي من اختيار الخضار مثل الجزر والبروكلي والخس والسبانخ لأنها تحتوي على الفيتامينات والمعادن الحيوية التي تحتاج إليها بشرتك. وينطبق نفس الشيء على

المكسرات والفواكه مثل الفراولة والعنب البري ، التي تحتوي على مضادات الأكسدة التي تعزز البشرة. تعتبر التمور مصدراً عظيماً لفيتامين أ ، والحديد ، والبوتاسيوم ، والمغنيسيوم ، والكالسيوم ، في حين أن المشمش المجفف يمكن أن يساعد في تعزيز سطوع بشرتك.

**صيام مبارك!**