

# لبشرة نضرة في فصل الشتاء اتبعي هذه النصائح

فصل الشتاء هو الوقت الأكثر صعوبة للعناية ببشرتك. خلال هذه الأشهر الشديدة البرودة تعاني البشرة من الجفاف، الحكة والتقشير.

فيما يلي بعض النصائح الجيدة التي يجب أن تتبعها حتى تتمكني من إعداد نفسك بشكل صحيح للعاصفة الجليدية في فصل الشتاء!

إذا كانت بشرتك جافة:

1. اختاري مرطبات الجسم التي تكون في أحواض أو أجرار بدلا من تلك التي تأتي في زجاجات مع مضخات. هذا ليس هو الحال دائما، ولكن في الكثير من الأحيان، المرطبات الثقيلة مثل الكريمات تأتي في أحواض بدلا من زجاجات مضخة. الكريمات غالبا ما تحتوي على كميات من الزيوت أكثر من تلك للماء، لذلك في حين انها أكثر مرطبة بالنسبة إلى المستحضرات الأخرى (والتي هي شيء مفيد عندما تنخفض درجات الحرارة)، الصيغة السميكة أصعب وضعها في زجاجات مضخة.
2. اضيفي مستحضر الزيت إلى روتينك اليومي لترطيب بشرتك بالفعل. زيت جوز الهند يعتبر ممتازا بالنسبة لجسمك وشعرك، ولكن إذا كان لديك بشرة حساسة أو كنت عرضة لحب الشباب، اختاري زيت نونكوميديوغينيك مثل زيت الأركان. وإن كنت غير مرتاحة لوضع الزيت مباشرة على بشرتك، امزجيه مع مرطب الجسم أو الوجه المعتاد.
3. ضعي قناع الهيدراجيل قبل النوم لترطيب بشرتك بين ليلة وضحاها. الأقنعة هي دائما فكرة جيدة، ولكن تطبيق القناع قبل النوم هو أفضل لبشرتك لأن الجلد يعمل بشكل طبيعي في الليل لتجديد وتقشير نفسه.

إذا كانت بشرتك حكة:

خذي حمام دقيق مؤلف من الشوفان. اطحني كوبا من الشوفان العادي في الخلاط للحصول على شوفان ناعم وضيفيه إلى حوض الاستحمام المليء بالمياه الدافئة. الشوفان يساعد على تهدئة التهابات والبشرة الحكة في فصل الشتاء - بالإضافة، هذا الحمام الدافئ مريح للغاية في فصل الشتاء!

إذا كانت بشرتك مقشرة:

اخلقي مسحوق فرك الشفاه من مكونات مطبخك! المزيج مؤلف من زيت جوز الهند، عسل المانوكا والسكر الخام. ضعيه على شفتيك الجافتين قبل تطبيق أي لون للشفاه. ببساطة ضعي المزيج بحركات دائرية ثم أزيليه باستخدام منشفة دافئة قبل تطبيق المرهم أو لون الشفاه الذي تريدين وضعه.