

نصائح لتفتيح لون الشفاه

يعتبر تفتيح لون الشفاه من الأمور التي تهتم النساء بشكل عام، ولا تعتبر هذه العملية بالأمر الشاق أو الصعب التنفيذ ولكي تتغلب على هذه المشكلة إليك النصائح التالية:

- استخدمى مرطب الشفاه كل ليلة قبل النوم.
- اختاري مرطب الشفاه ذو معامل الحماية من الشمس 15 أو أكثر في النهار.
- احرصي على وضع المرطب على شفتيك قبل النوم.
- تناولي 8 أكواب من الماء بشكل يومي حتى لا تتعرض الشفاه للجفاف.
- التزمي بنظام غذائي متوازن؛ لأن الأكل غير الصحي يمكن أن يكون سببا في اسمرار الشفاه.
- تجنبى استخدام أحمر الشفاه بصورة مستمرة؛ لأن معظمها يحتوي على الرصاص ومواد أخرى تتسبب في اسمرار الشفاه.
- توقفي عن استخدام أحمر الشفاه، إذا لاحظتي أنه يسبب تغيير اللون الطبيعي لشفتيك.
- أكثرى من تناول الفاكهة وحاولي أن تجنبى الكافيين والتدخين.
- انقعي 6 حبات من التمر في ماء ساخن، واطريها لمدة 30-45 دقيقة قبل أن تشربها سيفيد الدورة الدموية، ويمكنك تناوله عدة مرات في الأسبوع.
- استخدمى "الكونسيلر" على شفتيك قبل وضع أحمر الشفاه؛ لجعل شفتيك تبدو أكثر جمالا وصحة.

الى ذلك، تعتبر حبات اللوز من الطرق الضرورية والمهمة في تفتيح لون الشفاه، وذلك من خلال وضع لبن اللوز أو زيت اللوز على شفاهك وذلك لمدة ساعة كل يوم ولعدة أسابيع.

أما إذا كنت بحاجة إلى تفتيح طويل الأمد يدوم معك لأطول فترة ممكنة ومن دون عناء، فإن الحل بسيط ويتلخص في الفازلين الذي تضعينه على شفاهك ليرطبها ويفتحها وذلك لأطول فترة ممكنة.

كذلك تعودى على وضع الليمون على شفاهك بطريقة منتظمة حتى تقومي بتفتيحها لأطول وأسرع فترة ممكنة؛ حيث يعتبر الليمون من أسرع وأفضل الطرق العلاجية لتفتيح لون الشفاه.