

# نصائح للعناية بالبشرة الدهنية

كل بشرة تحتاج إلى عناية خاصة بها، ولكن البشرة الدهنية تتطلب إهتماماً كبيراً من خلال النطافة المستمرة وإزالة رواسب الغبار والأتربة التي تدخل في المسام.

وفي ما يلي مجموعة من النصائح التي يجب على كل شخص أن يتبعها إذا كانت بشرته دهنية:

- غسل الوجه والرقبة 3 مرات يومياً على الأقل بالماء والصابون.
- استخدام الماء الدافئ والصابون الطبيعي المصنوع للبشرة الدهنية؛ حتى يمكن إذابة الإفرازات الدهنية وتنظيف المسام الجلد.
- غسل الوجه بالماء البارد بعد غسله بالماء الدافئ ويفضل مسحه بماء الورد.
- بعد تجفيف الوجه يتم شطفه بقابض للكسرة ويفضل استخدام عصير الليمون الطازج بشكل يومي كما يمكن استخدام بياض البيض ومهروس الطماطم.
- ابتعد عن استعمال الكحول للتخلص من حدة الدهون في البشرة فهناك طرق طبيعية وفعالة تساعده على تنظيف البشرة وغلق المسام.
- استخدم الأعشاب القابضة والمنظفة مثل البقدونس والنعناع والأقوان والكرات والخيار.
- في حال وجود التهابات استخدم الأعشاب المضادة للالتهابات والمفيدة لعلاج البشرة الدهنية مثل البابونج، زهرة الروج، الشمار، الخس وزهرة البلسان.
- هذا ومن المهم جداً استشارة طبيب متخصص بالأمراض الجلدية من حين إلى آخر للكشف على بشرتك.

خطوات بسيطة ولكنها ذات تأثير كبير ستساعدك في المحافظة على بشرة نضرة ومشرقة!