# هذه هي أسرار العائلة المالكة الجمالية في مكافحة أضرار البرد على بشرتهم!

ان البرد يمكن أن يوثر في الجسم بالعديد من الطرق ، ومن أهم ما يمكن أن يتأثر بهذا البرد هو البشرة. افراد العائلة المالكة، كما جميع الناس الأخرين، لديهم بشرة تتأثر بالطاقس المسقع. اليكم ما هي النصائح الجمالية التي تعطيهم إياها طبيبة الجلد الخاصة بهم.

1. **عدم تخطي الوجبات**

بعد فترة تناول طعام ثقيل ، نحاول أن نبطئ الأكل ، وكثيراً ما نتناول وجبات الطعام لنفقد الكيلوجرامات الإضافية التي اكتسبناها. ومع ذلك ، يمكن أن يؤدي تخطي الوجبات في كثير من الأحيان إلى الجفاف لأن هضم الطعام هو واحد من أعلى أشكال ترطيب الجسم. تأكد من تناول الطعام حتى لو كان الشوفان الجاف لأنه سيظل ينتج الماء للحفاظ على رطوبتك.

2. **لا تعرض نفسك لكثير من الحرارة**

حتى إذا كنت تشعر بالبرد ، يجب ألا تزيد من تعرضك للحرارة. في الواقع ، تسخّن الحرارة الأكسجين من الهواء وتجفّ الجلد ، تاركةً إياها مملّة وخالية من الحياة. لف نفسك لتبقى دافئا واستخدام مرطب هلام تحت كريم خفيف لإضافة الماء.

3. **التخلي عن منتجات الألبان**

منتجات الألبان هي واحدة من أكبر الأسباب لسوء الجلد. حتى إذا كنت تشعر بالبرد الشديد ، تجنب تناول المشروبات الساخنة المليئة بالحليب و / أو منتجات الألبان الأخرى. إذا كنت ستشرب مشروبات دافئة ، فعليك تناول قدح من حليب جوز الهند بدلاً من ذلك. يحتوي حليب جوز الهند على مستويات عالية من فيتامين C ، مما يساعد على الحفاظ على مرونة البشرة ومرونتها. كما أنها غنية بالنحاس ، ويمكن أن تساعد في الوقاية من التجاعيد وتقليلها ، وترهل الجلد والبقع العمرية.

4. **يمكن أن تكون الرياح مشكلة أيضًا**

الرياح تمسح جلدنا ، أخذ كل جزء أخير من الرطوبة منه. حماية أنفسكم عن طريق إنشاء قناع مرطب يحتوي على نسبة عالية من الزيت. نرتب ملابسنا في الشتاء ، ولكن لماذا لا نفكر أبداً في وضع طبقات الجلد؟

5. **التخلي عن الطرف والحصول على قيلولة**

بعد عيد الميلاد ورأس السنة الجديدة ، دع جسدك يرتاح. يحتاج إلى وقت للتعافي وإعادة الانقلاب بعد وقت مجهول. هذا هو نفسه مع بشرتك. بينما تنام ، يشجع الجسم ويدفع تدفق الدم إلى الجلد ، مما يعني أنك تستيقظ لتوهج أكثر صحة. إذا كنت لا تنام بما فيه الكفاية ، سوف تبدو بشرتك مملة.

6. **اجعل لدغة النحل من الحلول المعتمدة لبشرتك**

يمكن أن تكون لسعات النحلة مليئة بالمواد التي هي أسرع طريقة للحصول على بشرة رطبة وجميلة بعد موسم الاحتفال. تحتوي هذه المنتجات التي تحافظ على مظهر الجلد نظيفًا وخاليًا من الخطوط من خلال إرخاء عضلات الوجه. عندما يتم تطبيقه ، يجعل الجلد يشعر وكأنه مغرم بالكثير من النحل ، لذلك يشجع تدفق الدم إلى الجلد وبالتالي يخلق رطوبة دم غنية.

7. **لا تفرط باستخدام السكراب**

إذا كنت تبحثين عن بشرة صافية ، جافة ورائعة بعد موسم حفلات ثقيل ، لا تقشر فوراً! الكثير من الناس يصلون إلى السكراب لمحاولة استعادة بشرتهم إلى طبيعتها ، ولكن من خلال القيام بذلك ، فإنك تأخذ المزيد من الرطوبة منه. البقع الجافة والجافة هي دلالة على أن الجلد غير متوازن يصبح غاضبًا. استخدم كريم الرطوبة أو المطهر الغني بحمض الهيالورونيك لأنه حيوي. هذا ما ينضب الجلد لذلك هو ما هو مطلوب.