

# 10 نصائح لبشرة نضرة تشع حيوية

- 1- الترطيب اليومي هو أفضل طريقة لمنع جفاف البشرة، ضعي في حقيبتك عبوة كريم صغيرة لتنعيمها على يديك ووجهك كل يوم، وواطبي على دهن بشرة جسمك بالكامل بعد الاستحمام بلوشن عالي الجودة حتى تستطيع بشرتك امتصاصه بسهولة.
- 2- الأوراق الخضراء كالسبانخ والملوخية والجرجير تحمل عناصر مضادة للأكسدة تحمي البشرة من الشيخوخة، لذا تناوليها باستمرار.
- 3- العسل مفيد في ترطيب البشرة وتلطيفها في حالة إصابتها بالإلتهاب، يمكنك استخدامه لعلاج الشفاه المتشققة وتهذئة البثور والإلتهابات.
- 4- أشعة الشمس تزيد من اسمرار آثار الحروق والحبوب والخطوط البنية، لذا احرصي على دهنها ب الكريم واق من أشعة الشمس قبل الخروج مع وضع كريم معالج لآثار الحبوب ليلاً للتخلص من مظهرها المشوه للجسم.
- 5- تجنبي وضع الهاتف فترات طويلة على الأذن لأن ذلك قد يؤدي إلى تكون البثور في الوجه بسبب انتقال البكتيريا المتراكمة عليه إلى البشرة.
- 6- النظام الغذائي الغذائي الغني بالأسماك والخضروات وزيت الزيتون والفاكهة يمنح البشرة كمية كبيرة من أحماض الأوميغا 3 التي تعمل على ترميم البشرة وتتجدد خلاياها وحمايتها من أشعة الشمس، إلى جانب إكسابها إشراقة طبيعية.
- 7- تعلمين أن مستحضرات الشعر عندما تنتقل للبشرة تصيبها بالإلتهابات، لذا احرصي في المرة القادمة على تغطية وجهك بمنديل ورقي قبل وضع المستحضر لمنع وصول مكوناته إلى بشرتك. أيضا احرصي على ارتداء رباط للرأس قبل الجري أو أداء التمارين الرياضية حتى لا يصل عرق فروة الرأس لبشرة وجهك.
- 8- حرمان جسمك من النوم لفترة كافية يؤدي إلى إصابة البشرة بالبثور وتببدأ الهالات السوداء في البروز أسفل العين. لذا، احرصي على النوم يومياً لفترة لا تقل عن 6 ساعات لضمان الحفاظ على صحة البشرة والجسم على حد سواء.

9- احرصي على تقشير بشرتك بشكل منتظم لإزالة الخلايا الميتة المتراكمة عليها والتي تصيب البشرة بالجفاف واستخدمي في ذلك مقشرًا عالي الجودة أو بمزيج طبيعي مصنوع من السكر وزيت الزيتون.

10- أضيفي عدة أكواب من الحليب البويرة وبضع ملاعق من العسل إلى حمامك في المرة القادمة واستمتعي بحمام طبيعي ينقي بشرتك و يجعل ملمسها حريرياً ومتالقاً.