

# 10 نصائح لبشرة نضرة تشع حيوية

1- الترطيب اليومي هو أفضل طريقة لمنع جفاف البشرة، ضعي في حقيبتك عبوة كريم صغيرة لتضعي منها على يديك ووجهك كل يوم، وواظبي 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 تناولها باستمرار.

3- العسل مفيد في ترطيب البشرة وتلطيفها في حالة إصابتها بالالتهاب، يمكنك استخدامه لعلاج الشفاه المتشققة وتهدئة البثور والالتهابات.

4- أشعة الشمس تزيد من اسمرار آثار الحروق والحبوب والخطوط البنية، لذا احرصي على دهنها بكريم 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 الغني بالأسمك والخضروات وزيت الزيتون والفاكهة يمنح البشرة كمية كبيرة من أحماض الأوميغا 3 التي تعمل على ترميم البشرة وتجديد خلاياها وحمايتها من أشعة الشمس، إلى جانب إكسابها إشراقاً طبيعياً.

7- تعلمين ان مستحضرات الشعر عندما تنتقل للبشرة تصيبها بالالتهابات، لذا احرصي في المرة القادمة على تغطية وجهك بمنديل ورقي قبل وضع المستحضر لمنع وصول مكوناته إلى بشرتك. أيضاً 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 وتبدأ الهالات السوداء في البروز أسفل العين. لذا، احرصي على النوم يوميا لفترة لا تقل عن 6 ساعات لضمان الحفاظ على صحة البشرة والجسم على حد سواء.

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

10- أضيفي عدة أكواب من الحليب البودرة ووضعي ملاعق من العسل إلى حمامك في المرة القادمة واستمتعي بحمام طبيعي ينقي بشرتك ويجعل ملمسها حريريا ومتألقا.