

أفضل النصائح لبشرة نضرة

تقريبا كل واحد منا قد بحث عن أفضل طريقة للحصول على بشرة نضرة منذ سن البلوغ، ومعرفة كيفية تطهير حب الشباب ومشاكل البشرة الأخرى يمكن أن يكون كفاح لمدى الحياة. قد تعتقد الآن أكثر من أي وقت مضى أنه سيكون من الأسهل البحث عن نصائح للحفاظ على بشرة واضحة ومثالية، ولكن الإنترنت مليء بالمعلومات المتضاربة ويجعل كل شيء مربكا تقريبا.

لهذا السبب، قمنا بتجميع أفضل النصائح لبشرة نضرة أدناه - لذلك ليس من الضروري أن تقضي كل من وقت فراغك تجوئين المقالات لمحاولة معرفة ما هو صحيح وما هو ضار لبشرتك.

لعلامات حب الشباب، مسحوق تقشير كيميائي يمكن أن يساعد على التقليل أو القضاء على تلون البشرة.

إذا كنت تكافحين مع الهرمونات وحب الشباب كل شهر، حدي من شرب الكحول وتناول الألبان وسترين تحسنا في بشرتك.

أكبر خطأ يمكنك القيام به هو ترك ماكياجك على وجهك بين عشية وضحاها. ضع مناديل مزيله للماكياج على طاولة السرير لتجنب حب الشباب في الصباح.

التوت غني بالمواد المضادة للاكسدة والفيتامين سي، بالإضافة إلى أن لديه نسبة منخفضة من السكر فلا يرفع نسبة السكر في الدم. لأن السكر يمكن أن يحفز حب الشباب، تناول التوت سيققل من خطر ظهور البثور.

التمارين الرياضية مهمة للبقاء بصحة جيدة وللحفاظ على بشرة واضحة. مارسي الرياضة لمدة ١٥ دقيقة يوميا لإبعاد السموم عن الجسم والحفاظ على بشرة واضحة.

استخدام كريم واقى من الشمس كل يوم سوف يمنع التجاعيد والبقع الداكنة، في حين أن مساحيق البقع السوداء يمكن أن تقلل من ظهور العلامات على مر الزمن.

عند ممارسة الرياضة، تأكدي من غسل وجهك قبل وبعد التمارين. ترك الماكياج على وجهك أثناء ممارسة الرياضة يعني أنه سيتم مزجه مع العرق فيسد المسام، لذلك تأكدي من أن تبدئي وتنتهي مع بشرة نظيفة.

الترطيب هو المفتاح لبشرة نضرة. الجفاف يسبب حب الشباب، لأن الجلد ينتج المزيد من الزيت أكثر مما هو ضروري عندما يجف، وهذا بدوره يسبب حب الشباب. اشربي المزيد من الماء!

الجريب فروت يحتوي على مضادات الأكسدة، لذلك استخدام منتجات العناية بالبشرة التي تحتوي على الجريب فروت سيساعد على إنعاش بشرتك وتركها نظيفة وحيوية.