# 5 نصائح للعناية بالبشرة في فصل الخريف

تحتاج البشرة إلى مزيد من العناية في فصل الخريف، خصوصاً مع بدء انخفاض درجات الحرارة وزيادة البرودة، وهي الأمور التي قد تجعل البشرة تعاني من الجفاف والتشققات. لذا احرصي على العناية ببشرتك خلال فصل الخريف باتباع النصائح الآتية:

1- الماء والسوائل لترطيب البشرة: احرصي على شرب كمية كبيرة من الماء والسوائل يومياً؛ لأن الماء يساعد الجسم على التخلص من المواد السامة كما يوفر للبشرة الترطيب الذي تحتاجه في فصل الخريف.

2- حمام البخار لتنظيف البشرة: يفضل عمل حمام البخار للوجه لتفتيح مسام البشرة وتخليصها من المواد السامة والدهون بها، والتي تسبب ظهور حب الشباب. ولا تنسي بعد الانتهاء من عمل حمام البخار أن تغسلي بشرتك بالماء البارد لغلق المسام مرة أخرى، ثم وضع قليل من الكريم المرطب للبشرة بعد الحمام.

3- الكريم بدلاً من اللوشن المرطب: استعملي كريمات الترطيب التي تساعد على الاحتفاظ بنضارة البشرة ومرونة الجلد. ومن أفضل الكريمات لترطيب البشرة كريم أبي كير Apicare بعسل المانوكا، الذي يعمل أيضاً على حماية البشرة من الميكروبات، وكذلك يساعد على تجديد خلايا البشرة. وإذا كنت من أصحاب البشرة الدهنية فيمكنك ترطيب بشرتك باستعمال الجل المرطب لأنه يحتوي على نسبة أقل من الدهون.

4- العناية بالشفاه: احرصي على استعمال زبدة الكاكاو لترطيب شفاهك،ن حتى تتجنبي مشكلة تشقق الشفاه أثناء فصل الشتاء. ويمكنك أن تصنعي بنفسك أفضل زبدة كاكاو لترطيب الشفاه باللانولين والزيوت الطبيعية.

5- الصابون الخفيف لتنظيف البشرة: لتنظيف البشرة استعملي أحد أنواع الصابون الخفيفة على البشرة، والتي لا تعمل على ألوان صناعية أو عطور لأنها تسبب تهيج وجفاف الجلد خصوصاً مع اقتراب فصل الشتاء. ومن أفضل أنواع الصابون الطبيعي صابون الغار وصابون زيت الزيتون، فهو مناسب لجميع أنواع البشرة، كما أنه لا يخلص البشرة

من الزيوت الطبيعية الموجودة بها.