

7 خطوات لمعالجة جفاف الشفاه في رمضان

تتعرض الشفاه الى العديد من المشاكل الجمالية خلال شهر رمضان الكريم ، وذلك نتيجة الانقطاع فترة طويلة عن شرب المياه وتناول الغذاء خلال فترة الصوم.

يجب إيلاء أهمية كبيرة للعناية بالشفاه مثل ما يجب العناية بالبشرة والشعر خلال فصل الصيف. بالطبع هذا الأمر يمكن القيام به من خلال اتباع عدد من الخطوات للتمتع بشفاه ناعمة وخالية من أي تشققات خلال شهر رمضان الفضيل.

اتبعي الخطوات التالية للعناية بشفاهك خلال الشهر الفضيل:

1. شرب المياه: إن الالتزام بشرب المياه يضمنك لكِ الحفاظ على بشرتك وشفتيكِ مرطبة طوال فترة الصيام وما بعدها، لذا ننصحكِ بشرب حوالي ثمانية أكواب من المياه في الفترة ما بين الإفطار والسحور.



2. تطبيق مرطب الشفاه: وينصح تطبيق مرطب الشفاه الغني بالعسل أو الزيوت الطبيعية للحصول على نتائج رائعة.



3. تقشير الشفاه: لدى الانتهاء من وجبة الإفطار، يمكنك البدء بعملية تقشير الشفاه، عبر استعمال فرشاة الأسنان بغمسها بزيت الزيتون الممزوج مع السكر ثم فرك الشفاه بلطف. بعد الإنتهاء من عملية التقشير عليك تطبيق زيت اللوز أو مرطب الشفاه على شفاهك.



4. تطبيق زبدة الكاكاو: تعد زبدة الكاكاو من أبرز الوسائل التي تساعد على ترطيب الشفاه خلال شهر رمضان وهي تعتبر حل سريع ويجعل ملمس الشفاه ناعم.



5. تنويع الغذاء: يعمل تناول الأطعمة والفاكهة الغنية بالمياه على مد الجسم بالترطيب الذي يؤثر على هيئة الشفاه الخارجية. احرصي على تناول الشامام والبطيخ للحصول على النتائج المرغوبة.



6. تطبيق زيت جوز الهند: يعمل تطبيق زيت جوز الهند على الشفاه بإزالة خلايا الجلد الميتة وجعل ملمسها ناعم.



7. توقف تناول الأطعمة المالحة: يؤدي تناول الأطعمة المالحة لحدوث جفاف الشفاه والبشرة والجسم، لذلك ابتعدي عن هذه العادة الخاطئة خلال الشهر الفضيل.



نهنيكم بحلول شهر رمضان المبارك ونتمنى لكم صيام مقبول وذنب مغفور.