

## خطوات بسيطة لبشرة نضرة ومشرقة استعدادا لعيد الفطر... تعرف عليها



مع اقتراب عيد الفطر المبارك، يسعى الجميع للحصول على بشرة مشرقة ونضرة تعكس الراحة والصحة، ولكن العناية بالبشرة تحتاج إلى خطة واضحة تبدأ قبل العيد بفترة كافية لتحصلي على نتائج فعالة.

إليك خطوات بسيطة وفعالة لتحصلي على بشرة مثالية تستقبلين بها العيد بكل ثقة:

### تنظيف البشرة بعمق

ابدئي بروتين تنظيف يومي باستخدام غسول لطيف يناسب نوع بشرتك، لأن التنظيف العميق يزيل الشوائب والزيوت الزائدة، ويمنع انسداد المسام ومن الأفضل استخدام غسول يحتوي على مكونات طبيعية مثل الشاي الأخضر أو العسل لتهدئة البشرة.

التقشير المنتظم لإزالة الخلايا الميتة

التقشير خطوة أساسية للحصول على بشرة ناعمة ومشرقة، لذا حاولي استخدام مقشرًا خفيفًا مرتين في الأسبوع لتجديد خلايا البشرة والتخلص من الجلد الميت، كما يمكنك تحضير مقشر طبيعي من السكر والعسل وزيت الزيتون لتحفيز الدورة الدموية وإضفاء إشراق طبيعي.

### الترطيب العميق

البشرة تحتاج إلى ترطيب مكثف، خاصة إذا كانت جافة أو باهتة لذا استخدمي مرطبًا غنيًا بحمص الهيالورونيك أو زيت الأرجان صباحًا ومساءً، كما يمكنك أيضًا تطبيق قناع ترطيب عميق مرة أو مرتين أسبوعيًا لتعزيز نعومة وإشراق البشرة.

### التغذية من الداخل

صحة البشرة تبدأ من الداخل لذا تناولي أطعمة غنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة مثل الخضروات الورقية، الفواكه الطازجة، والمكسرات كما يمكنك شرب كميات كافية من الماء تتراوح بين (8 إلى 10) أكواب يوميًا فهذا يساعد على طرد السموم وترطيب البشرة من الداخل.

### تطبيق واقي الشمس يوميًا

التعرض لأشعة الشمس قد يسبب تصبغات وجفاف للبشرة لذا احرصي على استخدام واقي من الشمس بعامل حماية لا يقل عن 30، حتى لو كنت في المنزل.

### استخدام الماسكات الطبيعية

الماسكات الطبيعية تمنح البشرة إشراقًا فوريًا لذا جربي ماسك العسل والزبادي، أو ماسك الأفوكادو وزيت الزيتون لترطيب البشرة وتغذيتها واطركي الماسك لمدة 20 دقيقة، ثم اغسليه بالماء الفاتر.

### النوم الجيد

النوم العميق لمدة "8" ساعات يوميًا يساعد البشرة على التجدد والإصلاح لذا حاولي النوم في أجواء هادئة ومظلمة، واستخدمي وسادة من الحرير لتقليل الاحتكاك على البشرة.

## تجنب التوتر

التوتر يؤثر سلبًا على البشرة، ويسبب ظهور البثور والبقع لذا مارسي تمارين الاسترخاء مثل التأمل أو اليوغا لتحافظي على هدوء جسمك وصحة بشرتك.

## تجنب المكياج الثقيل قبل العيد

لتجنب إجهاد البشرة، قللي من استخدام المكياج قبل العيد بأيام واكتفي بمرطب وواقي شمس مع لمسة خفيفة من الكونسيلر لإخفاء العيوب.

## تدليك الوجه لتحفيز الدورة الدموية

تدليك الوجه يساعد على تنشيط الدورة الدموية وإعطاء البشرة مظهرًا صحيًا لذا استخدمي زيتًا طبيعيًا مثل زيت اللوز الحلو، ودلكي بشرتك بحركات دائرية لطيفة لمدة 5 دقائق يوميًا.