

## أسرار الترطيب العميق للبشرة



يجدر بكلِّ امرأة تخصيص بعض الوقت للاهتمام بنفسها، ولو مرة واحدة في الأسبوع. وقد يكون الترطيب العميق أحد أبرز طقوس العناية بالبشرة التي يتوجب على المرأة القيام بها. ثمة استعدادات وخطوات أساسية لنجاح عملية الترطيب. إليك التفاصيل.

حين تقرِّرين تكريس الوقت للاهتمام ببشرتك وتدليلها، وتحديداً ترطيبها بعمق، عليك جعل البيئة المحيطة بك هادئة بحيث ينصبُّ كلُّ اهتمامك على الاعتناء بالبشرة وجعلها طريّةً ولينة.

ولترطيب البشرة بعمق، أنتِ بحاجة إلى منشفة خشنة نوعاً ما، أو قفازات تقشير متوافرة في الصيدليات، وحجر خفان خاص لبرد القدمين، وكريم سميك لترطيب البشرة، وجوارب قطنية ناعمة، وقفازات قطنية متوافرة أيضاً في الصيدليات.

### الخطوات:

• عليك قبل كلِّ شيء توفير البيئة الملائمة والمریحة للترطيب. فالجو الهادئ يشكل خطوة أساسية لنجاح الترطيب. لتوفير مثل هذه الأجواء الهادئة، إصغي إلى الموسيقى التي تحبينها والتي ترخي أعصابك. من شأن ذلك توليد الإحساس بالراحة والاسترخاء.

• ادخلي بعدها إلى الحمام وأغلقي الباب وراءك بإحكام كي لا يتسرب بخار الماء الساخن خارج الحمام. استحمي بالماء الساخن لمدة خمس دقائق على الأكثر. أمسكي بعدها بقفازات التقشير أو بالمنشفة الخشنة نوعاً ما وباشري فرك بشرتك كلها بعناية، مع الحرص على الوصول إلى الظهر والردفين والمرفقين والركبتين والكتفين. أفركي بشرتك جيداً بحيث تشعرين بأنك حصلتِ فعلاً على بشرة جديدة، نضرة ومتألّئة. إبردي كعب القدمين بالحجر الخاص لإزالة طبقة الخلايا الميتة والخشنة.

• بعد الانتهاء من الاستحمام والتقشير، ربتى بشرتك بنعومة لتجفيفها على أن تبقى رطبة قليلاً. غلّفي من ثمّ بشرتك بطبقة سميكة من كريم الترطيب بحيث تشعرين أنّ بشرتك باتت تلمع فعلاً نتيجة ذلك الكريم. ركزي خصوصاً على المرفقين والركبتين والعنق وعظمتي الكتفين.

• اجلسي بعدها على كرسي ودلّكي قدميك جيداً بالكريم المرطب، مع الحرص على وصول الكريم بين الأصابع. غلّفي كعب القدمين بطبقة سميكة من الكريم ثمّ انتعلي فوراً الجوارب القطنية.

• بالنسبة إلى اليدين، غلّفيهما أيضاً بكريم الترطيب مع الإصرار جيداً على الجلد المحيط بالأظافر، والبشرة الموجودة بين الأصابع، وراحتي اليدين. ضعي فوراً القفازات القطنية الناعمة.

• بعد الانتهاء من تغليف كلّ جسمك بطبقة سميكة من كريم الترطيب، أخلدي إلى النوم. وعند الاستيقاظ في صباح اليوم التالي، سوف تجدين أنّ بشرتك أصبحت ناعمة بشكل لا يوصف، لا بل إنها تشبه فعلاً بشرة الأطفال من حيث النعومة.

• إنّها خطوات بسيطة تتيح لك ترطيب بشرتك بعمق لجعلها ناعمة ونضرة. لكن لا تحاولي إنجاز هذا الروتين كلّ يوم، وإنما اكتفي به مرة واحدة في الأسبوع.