

## خطوات العناية بالبشرة قبل وخلال العيد



تُعتبر العناية بالبشرة من الأولويات في حياة المرأة، ومن الطبيعي أن تهتم بالحفاظ على رونقها ونضارتها، وأن تعرف كيف تعتني بها؟ ومتى؟ ولكن ربّما أهملتِ العناية بالبشرة خلال الأيّام الأخيرة، لضيق الوقت، وكثرة المهام خلال الشهر الفضيل، وربّما لم تتّبعي قواعد الحفاظ على بشرتكِ خلال الصوم، فإن كنتِ تلاحظين أنّ بشرتكِ مجهدة ومتعبة نتيجة الصيام، فالوقت لم يفُت بعد لتقديم ما يلزم، واستدراك الأمر قبل حلول العيد، إذ سيساعدكِ برنامج تقدّمه أخصائية بشرة، على استعادة صحّة بشرتكِ وحيويتها، فقط خصّصي يوماً واحداً للقيام بالتالي:

إذا كنتِ من ذوات البشرة العادية

اعلمي أنّ إهمالكِ العناية ببشرتك، سيترك أثره عليها مستقبلاً، بخاصّة بعد سن الـ35، وننصحكِ بالتالي:

- في الصباح: مرّري قطنه مبللة بعصير الطماطم على الوجه والعنق، وبعد ذلك، امسحي بشرتكِ بماء

الورد الطبيعي، فعصير الطماطم يعطي الوجه نضارة، ويمنع ظهور الخطوط والتجاعيد، ويحافظ على متانة البشرة.

- في المساء: اخلطي ملعقة كبيرة من اللوز المطحون، مع ملعقتين كبيرتين من الحليب الدافئ، وملعقتين من الدقيق الأبيض، ثمّ طبّقي هذا الخليط على بشرتكِ لمدة 20 دقيقة، إذ يعمل هذا القناع على تفتيح لون وجهك، ومنحه النضارة والتغذية اللازمة.

أمّا إن كنتِ من صاحبات البشرة الدهنية

اعلمي أنّها الأكثر عرضة لضرر عوامل الجو؛ بسبب إفرازات البشرة نفسها، ما يعمل على ظهور تعرّجات وحبوب دهنية كثيرة، وننصحكِ بالتالي:

- في الصباح: اخلطي ملعقة كبيرة من الزبادي، مع ملعقة كبيرة من عصير الليمون، وملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض، وملعقة صغيرة من عسل النحل، ثمّ ضعي الخليط على وجهك، واتركيه لمدة 20 دقيقة قبل شطفه، إذ يعمل هذا القناع على تفتيح لون البشرة، ويخلصها من الرؤوس السوداء، كما يساعد على تنظيف مسام البشرة، ويقلل من إفرازاتها الدهنية.

- في المساء: ادهني بشرتكِ بعصير الجرجير الطبيعي، وذلك عبر خلط أوراق الجرجير الطازجة في الخلاط، وتصفيتها بالمصفاة، وخذي السائل، وادهني به وجهك حتى يجفّ على بشرتكِ، ثمّ ضعي بعضاً من ماء الورد على قطعة كبيرة من القطن، ودلكي بها بشرتكِ جيّداً.

هذا ما تحتاجه ذوات البشرة الحساسة

عناية أكبر من أنواع البشرة الأخرى؛ نظراً لسهولة تعرّضها إلى الالتهابات والتهيج، وفي كثير من الحالات تظهر بعض الخطوط الحمراء، والعلامات على البشرة الحسّاسة، عند معاملتها بعنف ومن دون دراية، وإذا كانت بشرتكِ من هذا النوع، ننصحكِ بالتالي:

- في الصباح: ادهني وجهك بعسل النحل لمدة 15 دقيقة، ثمّ اشطفيه بماء الورد الطبيعي، فهذا القناع من شأنه امتصاص جميع التهابات البشرة، وتجديد وتغذية خلاياها المرهقة.

- أو اخلطي ملعقة كبيرة من الترمس المطحون، مع القليل من سائل الغليسرين، وعصير الخيار، واتركي هذا الخليط على بشرتك لمدة 25 دقيقة، ثم اشطفيه بماء مثلج، وبعدها بماء الورد، وهذا القناع مفيد جداً لإزالة الجلد الميت، وتجديد الخلايا، وفتح لون البشرة وجعلها نضرة.

- في المساء: ادهني وجهك بملعقة كبيرة من قشدة اللبن الطازجة، واتركي هذا القناع على بشرتك لمدة 15 دقيقة، ثم اشطفيه بالماء، ثم طبّقي بعد ذلك على وجهك كريماً مرطّباً خاصاً بالبشرة الحسّاسة، أو أي كريم يحتوي على زيت الورد الطبيعي.