طرق بسيطة للمحافظة على شفتين جميلتين

◄هناك طرق يجب اتباعها من أجل المحافظة على نضارة شفتيك، منها استخدام المرطبات الخاصة بذلك كما يمكن استخدام علاجات بسيطة مثل العسل وبودرة الصبار وزيت الزيتون منزوع الحموضة.

تنظيف الشفاه، يمكن استخدام فرشاة ناعمة (متوافرة في الصيدليات) وتدليك الشفاه بلطف، وذلك لإزالة الطبقة الميتة من الجلد والخلايا. ويمكن أن تضعي على الفرشاة عجينة سكر ثم مرري الفرشاة بلطف، حيث يتم تنظيف الشفاه بحيث تصبح وردية ومفعمة بالحيوية.

احمي شفتيك من أشعة الشمس المباشرة. لأنّها تجعلهما سوداوين لذا حاولي أن تستخدمي المراهم إن تعرضت شفتاك لأشعة الشمس المباشرة.

عالجي شفتيك إن كان هناك أي نوع من البكتيريا التي تشققهما من الخارج، حيث إنّ البكتيريا تشقق الطبقة الخارجية للشفاه وتجعلها تتقصف.

احمي شفتيك من السوائل الحارة جداً والباردة جداً، لأنّها تجعلهما جافتين، لذا لحرصي على استخدام المرطبات الخاصة بالشفاه بشكل دائم.

قللي من استخدام أحمر الشفاه لأنه في النهاية مواد كميائية تضر بالشفاه.

لا تستخدمي أحمر شفاه فيه نكهات مهما كانت هذه النكهات جميلة أو محببة إليك، لأنّها مصنعة من مواد كيميائية ضارة جداً.

جنبي شفتيك أية أطعمة تحتوي على أحماض أو بهارات.

عند القيام بأي حمية غدائية استشيري طبيبك لأنّ الحمية الغذائية تؤثر سلباً في الشفاه، حيث تصبح الشفاه باهتة وتميل إلى اللون الأسود.

لا تدخني لأنّ دخان السجائر يزيد من نسبة المواد المؤكسد في الشفاه. ►