هل بشرتك مستعدة للشتاء؟



◄سؤال يجب أن تطرحيه على نفسك منذ اليوم: هل بشرتك مستعدة بالفعل لقدوم الشتاء القارس أم لا؟ وللتعرف إلى الإجابة الصحيحة، أنت بحاجة إلى معرفة بعض المعلومات عن بشرتك والإجابة عنها للتأكد من مدى استعداد بشرتك لأيام الشتاء المقبلة.

أجيبي عن هذه المعلومات:

1- أوّلاً: هل تعرفين ما هو نوع بشرتك؟

* تعرّفي جيّداً على نوع بشرتك، هل هي دهنية أم جافة أم مختلطة؟ ويمكنك معرفة ذلك من خلال تجربة بسيطة على بشرتك.

* كلّ ما عليك فعله هو أن تقومي بالضغط على ذقنك وأنفك وجبينك جيّداً بواسطة منديل نظيف، واحرصي على أن يكون وجهك نظيفاً.

* إذا وجدت المنديل ملتصقاً بـ(بشرتك)، وفيه بعض البقع، فأنت بذلك ذات بشرة دهنية.

* أمّا إذا لم تجدي أي بقع دهنية على المنديل، فأنت بذلك من ذوات البشرة الجافة.

* وإذا كانت هناك بعض المناطق جافة والأخرى دهنية، فأنت من صاحبات البشرة المختلطة.

2- ثانياً: هل تستخدمين المنتجات المناسبة لـ(نوع بشرتك)؟

* اختاري المنتجات التي تناسب بشرتك لحمايتها من الجفاف في الشتاء، فهذا الأخير هو فصل جفاف البشرة، الذي قد يؤدي إلى ظهور التجاعيد المبكرة.

* لذلك، عليك استخدام المنتجات التي تحتوي على الزيوت النباتية الطبيعية، التي تخترق البشرة وتغذيها وتزيد من ترطيبها.

* كما عليك استخدام المنتجات الغنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات لتغذية الجلد وحمايته من جفاف الشتاء.

3- ثالثاً: هل تتبعين نظاماً غذائياً مناسباً لـ(بشرتك في الشتاء)؟

* احرصي على تناول الأطعمة الغنية بالأوميغا 3، لأنّها تساعد على ترطيب بشرتك، كما أنّها تحافظ على توازن الرطوبة في الجسم، ومن أكثر الأطعمة التي تحتوي على الأوميغا 3: السلمون، بذور الشيا، بذور الكتان، الأفوكادو، والمكسرات►.