

كيف تعيد لبشرتك نضارتها في الكبر؟



الأحد 13 أكتوبر 2019 08:10 م

قالت خبيرة التجميل الألمانية بربجيت هوبر: إنه يمكن استعادة شباب البشرة في الكبر من خلال بعض حيل المكياج، إلى جانب العناية السليمة والتغذية الصحية □

وأوضحت أن كريم الأساس "فاونديشن" بمنزلة عصا سحرية للحصول على بشرة متجانسة، حيث يعمل على إخفاء الاحمرار والبقع، واتساع الأوردة □

ويمكن مواجهة الهالات السوداء حول العين بواسطة "كونسيلر" ذي لون أفتح من لون البشرة بنصف درجة أو درجة، ويمكن مواجهة البقع الصبغية باستخدام كريمات عناية تحتوي على أحماض الفواكه أو خلاصة العرقسوس □

ومن المهم العناية بالبشرة بواسطة منتجات العناية الغنية بمواد الترطيب مثل اليوريا وحمض الهيالورونيك، مع مراعاة عدم نسيان منطقة الرقبة وأعلى الصدر؛ لأنها أكثر نحافة وأقل رطوبة من بشرة الوجه، ومن ثم أكثر عرضة للتجاعيد □

بالإضافة إلى ذلك، تلعب التغذية الصحية دورا مهما في استعادة نضارة البشرة؛ حيث ينبغي تناول الأطعمة الغنية بأوميغا 3 وزيت جنين القمح وزيت بذر الكتان، وتعد هذه العناصر مفيدة لصحة وجمال البشرة والأظافر □