العناية بالبشرة في فصل الشتاء

غسل البشرة يومياً بماء فاتر مع تجنب الصابون الجاف "المحتوي على ألوان وروائح معطّرة"، واستخدام غسول خاص للوجه يحتوي على نسبة جيدة من الزيوت المفيدة والمغذية للبشرة.

- وضع الكريم المرطّب فوراً بعد الغسل، فإن هذا يساعد على الاحتفاظ بالرطوبة في البشرة. ويجب اختيار المرطب المناسب ذي سماكة عالية بحيث يشكل حاجزاً واقياً ضد عوامل البيئة.

- أن يحتوي كريم النهار على واقٍ من الشمس لتجنب مضار أشعته.

- كما يجب المحافظة على نسبة رطوبة معتدلة داخل المنزل أو المكتب أو المكان الذي نتواجد به باستمرار، وأن تكون درجة حرارة المكان معتدلة تتراوح بين 20 و40 درجة مئوية، بحيث لا يشكل الخروج من المكان إلى الخارج نقلة حرارية للبشرة. ويؤكد لمبز أن جفاف الشفتين وتشققهما من المشاكل التي نعاني منها في فصل الشتاء؛ لذا لابدّ من استخدام مرطب الشفاه الذي يحتوي على فيتامين E وبذلك نمنح الشفاه مرونة ملحوظة. أخيراً بعد اتباع هذه النصائح بإمكان المرأة وضع المكياج وهي مطمئنة لأن النتائج ستكون مرضية.