الترطيب الداخلي وتأثيره على جمال المرأة: نصائح طبية مهمة

يُعد الترطيب مفتاح الحصول على العديد من الفوائد الصحية والعناية بالبشرة، فعندما ترطب جسمك، لا تشعر بالراحة فحسب، بل تتألق بشرتك أيضًا.

ولكن هل تساءلت يومًا عن كمية الماء التي يجب أن تشربها لتحقيق ذلك، وإن كانت زيادة شرب الماء لها آثار سلبية على البشرة.

وحول ذلك قالت طبيبة الأمراض الجلدية الدكتورة مانجوت مارواه، إن:"شرب كمية طبيعية من الماء أمر جيد، وعلاوة على ذلك لا يهم إن كنت تشرب الكثير ظنًّا منك أن بشرتك ستزداد نضارة أو ستحصل على بشرة "جيدة جدًّا"، إذ إن 3-2 لترات كافية وأي زيادة عن ذلك ستُفقد جسمك الماء"

وأوضحت الطبيبة وفقا لموقع "هيندوسيان تايمز"، أنه:"إذا شربتَ كمية أقل، فإن أول التغيرات المرئية تكون تحت العينين، إذ تبدأ الهالات السوداء بالظهور بفعل جفاف الجلد وستبدو شفتاك جافتين، إنها حلقة مفرغة، فإذا كان هناك جفاف في الجلد، تحدث الشيخوخة بسرعة، ويتكرر كل شيء مرة تلو

الأخرى".

وبالإضافة إلى ذلك، تحدثت الدكتورة ماجوت أيضًا عما يحدث عند شرب القهوة أو الشاي الساخنين من قبل ذوي البشرة الحساسة.

وأوضحت:"ننصح جميع الأشخاص ذوي البشرة الحساسة بعدم شرب القهوة والشاي، فكلما أمسكتَ كوبًا من القهوة استشعرتَ أبخرة ساخنة، والبخار المتصاعد يلامس الخدين. وهذا يُسبب مشاكل للبشرة".