# الربط مع الصحة

## طرق العناية بالبشرة والتقليل من مشكلاتها

- شرب الماء باستمرار مع شريحة ليمون .
- استخدام المرطبات حسب نوع البشرة أكثر من مرة يوميًا.
- تجفيف البشرة بلطف دون فرك.
- تناول زيت الزيتون ضمن الغذاء.
- تجنب الماء الساخن جدًا عند الاستحمام.
- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس وقت الذروة (11 صباحًا - 4 عصرًا).