

فن العناية بجمال الصبايا

الوصفات الفعالة والعلاجات الطبيعية
لنضارة بشرتك وزيادة جاذبيتك

- وصفات فعالة لعلاج البقع الجلدية والمناطق الداكنة والخشنة.
- صالون تجميل في منزلك؛ كيف تقومين بتقشير البشرة وعمل الماسكات المناسبة.
- 5 عوامل تسيء إلى منظر ساقيك.. احترسي منها!
- 7 طرق تخلصك من الشعر الزائد.. فاختاري ما يناسبك.
- كيف تتخلصين من اللون الداكن والتورم حول العينين؟
- اصنعي بنفسك مستحضرات لتقوية وتجميل الأظافر.
- لا تجعلي الزمن يسرق جمالك! وصفات فعالة لمقاومة التجاعيد وشيخوخة البشرة.
- حمامات الأعشاب لعلاج الدوالي وزيادة نعومة ونضارة الجلد.

دكتور / أيمن الحسيني

مكتبة
الجمال

مكتبة إبراهيم

للنشر والتوزيع والتصدير

نافذتك على الفكر العربي
والعالمي من خلال ما تقدمه
لك من روائع الفكر العالمي
والكتب العلمية والأدبية
والطبية ونوادير التراث
واللغات الحية. شعارنا:
قدم الجديد..

وبسعر رخيص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

مصطفى عاشور

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة - مصر الجديدة - القاهرة
تليفون: ٢٦٢٧٩٨٦٢ - ٢٦٢٧٢٢٢٢ فاكس: ٢٦٢٨٠٤٨٢
Web site: www.ibnsina-eg.com
E-mail: info@ibnsina-eg.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو
تسجيل أو اقتباس أي جزء من
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن
كتابي سابق من الناشر.

الحسيني، أيمن

فن العناية بجمال الصبايا: الوصفات الفعالة والعلاجات الطبيعية
لنضارة بشرتك وزيادة جاذبيتك/أيمن الحسيني.

١- القاهرة: مكتبة ابن سينا، ٢٠١٤.

١١٢ ص، ٢٤ سم

تدمك ٤ ٠٥٥ ٤٤٧ ٩٧٧ ٩٧٨

١- البشرة- رعاية وصحة.

١- العنوان.

٦٤٦.٧٢٦

رقم الإيداع: ٢٠١٤/٥٢٢٣

الترقيم الدولي: 4-055-447-977-978

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم
الإخراج الفني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا بالملكة العربية السعودية من

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦
فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧
E-mail: alsaay99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩

مقدمة

جلدك.. هو أكبر أعضاء جسمك، وهو الغلاف الذي يغطي أعضاءك الداخلية، فهو بمثابة رداء.

ولذا فإن العناية به أمر ضروري ليكون رداءً جميلاً جذاباً.

كما أنه يعكس كثيراً من المتاعب الصحية الداخلية ومدى تمتعك بالصحة والحيوية، فعندما يصبح باهتاً شاحباً دل ذلك على نقص الحيوية وفقر الدم.. وعندما يصبح ناضراً وردياً دل ذلك على توافر الحيوية وسلامة الناحية الغذائية.

وبالإضافة للعناية بصحة جلدك من الداخل بالتغذية السليمة، فإنه يحتاج منك كذلك للعناية به من الخارج ليمنحك المظهر الجذاب والأنوثة الوافرة، وبخاصة أن الجلد يختلف نوعه من حالة لأخرى، ويحتاج كل نوع لعناية خاصة.

كيف تجعلين هذا الرداء (الجلد) جميلاً جذاباً؟

وما طرق العناية المختلفة بالجلد؟

وكيف تجيدين استخدام واختيار وسائل العناية والتجميل المختلفة، كالماسكات، والكريمات، والزيوت، وغيرها؟ وكيف تعالجين بعض المشكلات التي تشوه جمال جلدك وبشرتك.. بالإضافة لدور الطبيب المختص؟

وما أهم النصائح الجمالية التي يُوصي بها خبراء التجميل؟ هذا ما سوف نعرفه من خلال هذا الكتاب فأرجو أن ينال إعجابك وتستفيدي مما جاء به من معلومات ونصائح للعناية بجمالك.

مع خالص تحياتي

المؤلف



هل أنت منزعجة بسبب بشرتك الدهنية



علامات البشرة الدهنية:

إذا كنت تلاحظين لمعاناً ببشرتك أمام المرأة وعندما تمسحنيها بإصبعك، وبخاصة بين الحاجبين وفوق سطح الأنف تلاحظين وجود مادة زيتية أو دهنية، فأنت تتميزين ببشرة دهنية. كما تتميز عادة البشرة الدهنية كذلك باتساع المسام وزيادة القابلية للإصابة بالحبوب (مثل حب الشباب) والرؤوس السوداء والتي هي عبارة عن دهون محتجزة داخل المسام المتسعة اختلطت بأتربة من الهواء.

ولكن في الحقيقة أنه رغم هذه المشاكل فإن صاحبات البشرة الدهنية أقل قابلية للإصابة بالتجاعيد بالنسبة لصاحبة البشرة الجافة.

ولكن ما سبب اكتساب البعض منا لهذا النوع من البشرة؟

إن السبب يكمن في زيادة نشاط الغدد الدهنية بها مما يجعلها تفرز كمية زائدة من الدهون.. وعادة ما يرجع ذلك لأسباب تكوينية.

والسؤال الآن: كيف تعتني ببشرتك الدهنية لمقاومة مشاكلها؟

التنظيف المتكرر:

إن العناية الأساسية بالبشرة الدهنية تتطلب ضرورة الاهتمام بالتنظيف المتكرر، وليكن ذلك بمعدل مرتين يومياً، إحداهما في الصباح والأخرى في المساء.

إن ذلك يضمن إزالة الدهون الزائدة والأتربة العالقة بها ويقلل بالتالي من فرصة تكون الحبوب التي تنتج بسبب تراكم الدهون واختلاطها بالجراثيم.

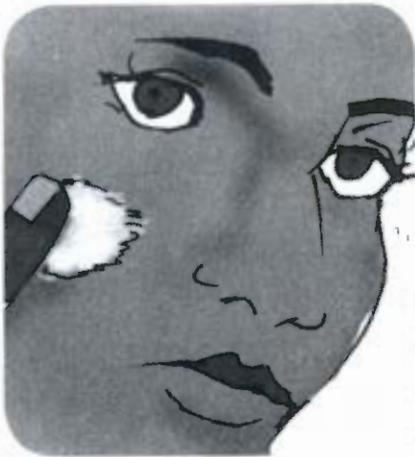
ولكن في الحقيقة، وعلى عكس ما قد يعتقد البعض، أنه يجب أن يكون التنظيف خفيفاً حتى لا يؤدي لجفاف البشرة، كما وُجد أن التنظيف العنيف أو الحك الشديد يحفز الغدد الدهنية على إفراز المزيد من الدهون.

اهتمي باتباع الخطوات التالية :

1 - استعملي نوعاً خفيفاً من الصابون أو المستحضرات الصابونية في تنظيف بشرتك لأن الصابون العادي القوي قد يسبب جفاف البشرة. وأثناء ذلك اعلمي تدلياً خفيفاً بأصابعك في الاتجاه من أسفل لأعلى.. ثم اشطفي وجهك بالماء العادي.



2 - بعد التنظيف بللي قطعة قطن بسائل قابض للمسام **astringent** ومرري يدك على مناطق الجلد المختلفة.. ويمكنك استخدام عصير الليمون لهذا الغرض.



3 - استعملي بعد ذلك مستحضراً مرطباً للبشرة. إن البشرة الدهنية تحتاج للترطيب مثل باقي أنواع البشرة لاحتجاز الرطوبة بالطبقة العليا من الجلد مما يجعل البشرة تبدو ليّنة مرنة.. ولكن يجب أن تختاري نوعاً خفيفاً بقاعدة مائية.



4 - دعي المستحضر المرطب على بشرتك لبعض دقائق حتى تتشربه البشرة. وبعد ذلك قومي باستخدام قطعة نسيج نظيفة بالضغط على البشرة في مناطق مختلفة لإزالة الكميات الزائدة منه حتى لا تظهر بشرتك بلون لامع.

مشكلة حب الشباب والسيطرة عليها:



إن التغير الهرموني الذي يحدث في مرحلة البلوغ والمراهقة يحفز على زيادة إفراز الدهون بالبشرة وعندما تتراكم بها فإنها تسد المسام وتختلط بها الجراثيم فتظهر مشكلة حب الشباب بأشكاله المختلفة.

ولذا فإن التنظيف المتكرر للبشرة يعد حجر الأساس لمقاومة حدوث الإصابة بحب الشباب.. كما يفيد استخدام مستحضرات تحتوي على زيت شجر الشاي حيث يتميز بتأثير مطهر يقضي على البكتيريا المسببة للحبوب.. ولذا فإنه يدخل في تركيب أنواع عديدة من المستحضرات كالمنظفات والمرطبات.

كما وجد من الدراسات أن توفير الأحماض الدهنية من نوع أوميغا-3 كالموجودة في الأسماك الدسمة والزيت الحار وبذر الكتان يساعد أيضاً في السيطرة على هذه المشكلة. أما في حالة استمرار المشكلة فيجب استشارة الطبيب المختص.

فوائد خل التفاح للبشرة الدهنية:

استخدام خل التفاح على البشرة الدهنية يحفظ لها توازنها الكيميائي PH ويساعد في مقاومة مشكلة زيادة الدهون، كما يتميز بتأثير قابض يعمل على غلق المسام المتسعة، كما يعمل أيضاً على تطهير البشرة وهو ما يقاوم مشكلة الإصابة بالحبوب.

كما يحتوي خل التفاح على نسبة عالية من الأحماض الطبيعية الموجودة بالفاكهة والتي تعرف باسم: أحماض ألفا هيدروكسي = **alpha-hydroxy acids** والتي تعمل على تقشير البشرة.. أي إزالة الخلايا الميتة والمتهاكة وكذلك الرواسب الدهنية.



وصفة من خل التفاح لتنظيف البشرة الدهنية ومقاومة الحبوب ومساعدة التخلص من الرؤوس السوداء:

المكونات:

- $\frac{1}{2}$ فنجان من خل التفاح.
- 3 ثمرات من الفراولة الناضجة جيداً.
- (تحتوي الفراولة على نسبة عالية من أحماض الفاكهة).

الطريقة:

- تُهرس ثمار الفراولة جيداً، ثم يضاف لها الخل.
- يُترك هذا الخليط لمدة ساعتين ليتركز ويقوى.
- تستخدم قطعة نسيج قطني في عمل مس للروؤوس السوداء والمسام المتسعة والمتسخة والحبوب.
- يُترك الخليط على البشرة لأطول فترة ممكنة أو لليلة كاملة.
- تُغسل البشرة بعد ذلك بالماء البارد.
- ومن المتوقع الحصول على بشرة صافية ناضرة.

وصفة أخرى:

تعد الوصفة التالية فعالة في تنظيف مسام البشرة الدهنية وتليين الرؤوس السوداء، بحيث يمكن إزالتها برفق بعد ذلك.

المكونات:

- ملعقة كبيرة من خل التفاح.
- بضع نقط من زيت شجر الشاي (يتميز بتأثير مطهر للحبوب).
- حفنة من أوراق النعناع أو الحصالبان الطازجة
- قشرة ليمونة مخرطة.

الطريقة:

- يُجهز إناء كبير مملوء بالماء المغلي ويضاف له الخل، والزيت، والأعشاب، وقشر الليمون.

- تُعرّض بشرة الوجه للبخار المتصاعد من الإناء والمُحمّل برائحة الأعشاب والزيت مع لف فوطة حول الرأس لتكثيف سقوط البخار على الوجه.
- يستمر حمام البخار لمدة 10-15 دقيقة.

كيف نعتنين ببشرتك الجافة؟

علامات البشرة الجافة:

الجلد الجاف بطبيعته يفتقر للغدد الدهنية أو يكون نشاطها ضعيفاً ولذا لا يتمتع بقدر كاف من الدهون المليئة.. ولذا يبدو خشناً مشدوداً مفتقداً للبريق، وقد تصاب بعض المناطق بالجفاف الشديد فتظهر قشور أو قشف. وصاحبات هذا النوع من البشرة أكثر قابلية للإصابة بالتجاعيد.

وتزيد مشكلة الجفاف مع استخدام ماء ساخن في غسل البشرة، أو استخدام أنواع من الصابون القوي في التنظيف، وكذلك مع التعرض للحرارة سواء من خلال التعرض لأشعة الشمس القوية أو من خلال استعمال الدفايات أو أجهزة التسخين، وكذلك مع التعرض للرياح في فصل الشتاء البارد التي تسلب البشرة قدرًا من الدهون القليلة بها.

وتحتاج هذه البشرة لطرق عناية خاصة فيجب الاهتمام بعمل التالي:

- 1 - اختاري منظفًا دهنيًا لتنظيف البشرة (أو استعملي نوعًا من الصابون المحتوي على زيت زيتون أو جلسرين).

وزعي المنظف على بشرتك واتركيه لبضع دقائق ثم قومي بمسحه بقطعة قطن مع التدليك الخفيف من أسفل لأعلى، وليس بالعكس، لأن التدليك من أعلى لأسفل يحفز على حدوث الخطوط الرفيعة بالبشرة (التجاعيد).

- 2 - إن كثيرًا من صاحبات البشرة الجافة يشكين من



افتقادهم للإحساس بالرطوبة.. ولذا احرصي بعد التنظيف على نثر كمية من الماء البارد على بشرتك لإزالة بقايا المنظف والإحساس بالانتعاش.



ويمكنك أن تحملي في حقيبتك زجاجة مزودة برشاش **spray** مملوءة بالماء البارد لاستخدامها في المناخ الحار برش كمية من الماء على وجهك للإحساس بالانتعاش ومقاومة الجفاف.

3 - بعد الانتهاء من التنظيف ضعِي كريمًا مرطبًا على بشرتك بقاعدة دهنية أو زيتية لحجز الرطوبة بالبشرة. اتركي المرطب لبضع دقائق على بشرتك.. ويمكنك بعد ذلك وضع الماكياج.

البشرة المختلطة:

أحياناً يجمع نوع البشرة بين البشرة الجافة والبشرة الدهنية فيسمى ذلك بالجلد المختلط **combination skin** وعادة ما تتمثل المناطق الدهنية في المنطقة بين الحاجبين وتمتد على سطح الأنف وتتخذ بذلك شكل الحرف T وكذلك منطقة الذقن.



في هذه الحالة تلقى المنطقة الدهنية نفس طريقة العناية السابقة بالبشرة الدهنية وتلقى المناطق الجافة نفس طريقة العناية بالبشرة الجافة.



هل أنت من صاحبات البشرة الحساسة؟



مواصفات البشرة الحساسة:

- نسيج رقيق.
 - شكل وردي بدرجة زائدة عن المعتاد.
 - زيادة القابلية للتهيج بفعل مستحضرات التجميل وعوامل المناخ.
 - ظهور شعيرات دموية من تحت سطح الجلد وربما يتهرأ بعضها، وبخاصة بمنطقة الخدين ومنطقة الأنف.
- ولذا فإنه يحتاج لمعاملة وعناية خاصة جداً.. وذلك على النحو التالي:**



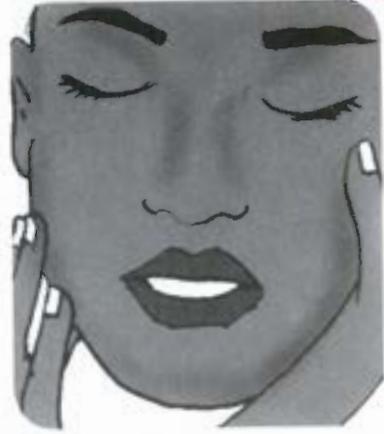
- 1 - لا بد أن تستخدمي مستحضرات تجميل خاصة للبشرة الحساسة والتي يطلق عليها منخفضة الحساسية **hypoallergenic** وعند إزالة الماكياج ابدئي بتنظيف الجلد الرقيق حول العينين بمستحضر خاص للجلد بهذه المنطقة **eye make-up remover**.

2 - استخدمي

مستحضراً لبنيياً في تنظيف البشرة أو سائلاً منخفض الحساسية **hypoallergenic cleansing lotiun** لأن الصابون العادي أو مستحضرات التنظيف الصابونية يمكن أن تزيل طبقة الدهون وطبقة الرطوبة من بشرتك مما يزيد من حساسيتها.

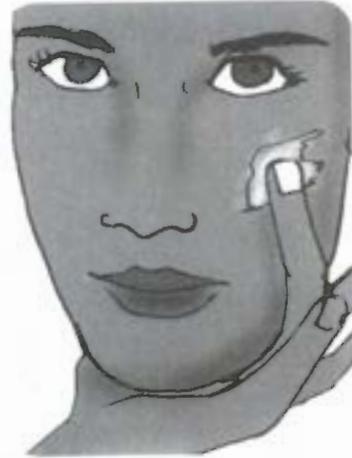
- 3 - استخدمي بعد ذلك الماء الفاتر في غسل بشرتك وإزالة بقايا مستحضر التنظيف.





4 - استخدمي فوطة سميكة في تجفيف بشرتك ولا تقومي بحك الجلد وإنما اعلمي لطمات خفيفة بالفوطة على البشرة. لاحظي أن التجفيف بالحك يمكن أن يؤدي لتهيج البشرة.

5 - ومن الضروري جداً أن تهتمي بعد التنظيف بوضع مستحضر مرطب للبشرة.. واختاري دائماً لبشرتك الأنواع غير المُعطرة لأن المستحضرات ذات الرائحة تحتوي على كيماويات قد تؤدي لتهيج البشرة.



ولاحظي أن إصابة بشرتك بالجفاف يزيد من درجة

حساسيتها، ولذا يجب المداومة على استخدام مرطب للبشرة، والاهتمام بتناول قدر كاف من الماء وبخاصة في المناخ الحار.

صابون زيت الزيتون:

منذ القرن السادس الميلادي، ابتكر الفرنسيون صناعة الصابون من زيت الزيتون، وكان مركز إنتاجه يقع بمدينة مارسيليا. يتميز صابون زيت الزيتون بأنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (هـ) والذي يحافظ على رطوبة ونضارة البشرة.

ويعتبر صابون زيت الزيتون الطبيعي الخام غير المُعطر من أفضل الاختيارات لتنظيف البشرة الحساسة.

هل أنت من المحظوظات اللائي يتمنعن ببشرة مثالية؟



مواصفات الجلد الطبيعي:

الجلد الطبيعي المثالي **Normal skin** لا يتوفر في الحقيقة للكثيرات.. ويمكن أن تعتبري نفسك من صاحبات هذا النوع من الجلد إذا كانت بشرتك غير لامعة أو شحمية وليس بها مسام واسعة وتخلو من الجفاف وتتميز بلمس طري ناعم ومنظر متألّق نضر. وكما أن هذا النوع من البشرة لا يتوفر للكثيرات فإنه لا يظل محتفظاً بحالته النموذجية لفترة طويلة عادة، حيث يميل للجفاف مع التقدم في العمر. ولذا فإنه من الضروري الاعتناء بهذا النوع من البشرة بطرق صحيحة حتى لا يصاب بالجفاف.

احرصي على عمل الآتي عند تنظيف بشرتك:



1 - استخدمي مستحضرًا صابونيًا خفيفًا لتنظيف البشرة.. بللي وجهك بالماء ثم وزعي المستحضر على بشرتك واعلمي تدليكًا خفيفًا من أسفل لأعلى. هذا التدليك لا يعمل على تنظيف البشرة فحسب وإنما ينشط كذلك الدورة الدموية بالبشرة مما يحفظ لها شكلها الوردي.

2 - قومي بعد ذلك

بتجفيف بشرتك بفوطة سميكة لإزالة آثار الماء والصابون.. واحرصي أثناء ذلك على عمل لطمات خفيفة بالفوطة ولا تقومي بدحك الجلد بعنف لأن ذلك يحفز على حدوث التجاعيد.



3 - يمكنك بعد ذلك استخدام مقوٍ للبشرة **toner** باستخدام وسادة من القطن لتوزيعه على البشرة.. وذلك مع تجنب وضع المستحضر على الجلد الرقيق حول العينين.



4 - ضع
بعد ذلك
طبقة من
كريم مرطب



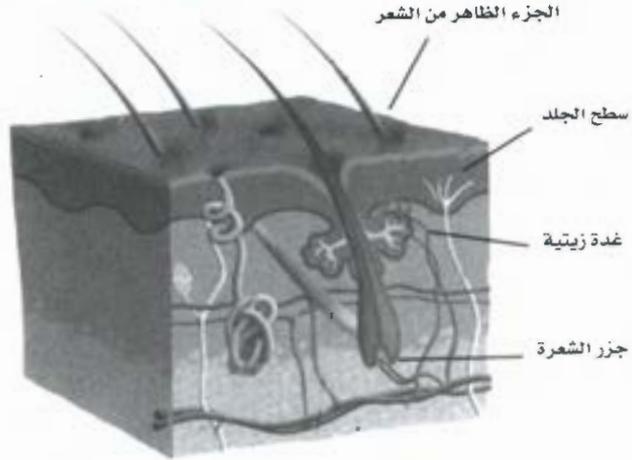
للبشرة لعمل طبقة خفيفة خارجية تحتجز الرطوبة وتحمي البشرة من الجفاف كما أن وضع المرطب يُسهّل عليك إزالة الماكياج.. وهو ما يجب أن تحرصي على عمله قبل النوم.. فلا تنامي أبداً بالماكياج لأن ذلك يحفز على حدوث جفاف للبشرة.

ماذا تعرفين عن جلدك؟

الجلد هو أكبر أعضاء الجسم، وهو بمثابة رداء يغطي ويحمي أعضاءنا الداخلية. كما يحفظ درجة حرارتنا... ويتكون من طبقة عليا تسمى البشرة **epidermis** وطبقة سفلى تسمى الأدمة **dermis**.. وطبقة البشرة تتجدد باستمرار، فبعدما تشيخ خلاياها وتهلك تأتي خلايا جديدة شابة من الطبقة السفلية لتحل محلها.

وتحتوي طبقة الأدمة على أعضاء كثيرة، فتحتوي على غدد دهنية **sebaceous glands** تفرز زيتاً مليئاً للبشرة يوفر لها النعومة والطلاوة، وعلى بصيلات للشعر ينمو بداخلها الشعر في الاتجاه للخارج، وغدد عرقية تتصل بمسام الجلد، وتفرز عرقاً عندما يتبخر يبرد سطح الجلد في المناخ الحار.

كما تحتوي على أوعية دموية تحمل الغذاء والأكسجين لخلايا الجلد، وأعصاب تجعلنا نحس بالموثرات المختلفة كالآلم والحرارة أما لون الجلد المميز لكل منا فيرجع إلى وجود خلايا صبغية بالطبقة الخارجية **melanocytes** عندما يزيد تركيزها يكتسب الجلد لوناً داكناً وعندما يقل تركيزها يكتسب الجلد لوناً فاتحاً.



تركيب الجلد

كيف تجعلين جلدك ناعمًا كالحرير؟



إزالة الخلايا القديمة وترطيب الجلد:

- العناية بالجلد والعمل على إكسابه النعومة والحيوية يحتاج منك الاهتمام بشيئين أساسيين، وهما:
- عمل تقشير للجلد **exfoliation** لإزالة خلايا الجلد الميتة والمتهاكلة وظهور الطبقة السفلية تحتها والأكثر شبابًا وحيوية.
- استعمال المرطبات **moisturizers** بصورة دورية للحفاظ على رطوبة الجلد وحمايته من الجفاف.

طرق تقشير الجلد:

- هناك عدة وسائل لعمل تقشير للجلد، مثل:
- يمكنك شراء مستحضر للتقشير **exfoliating scrub** في صورة كريم أو هلام يحمل جزيئات صغيرة، وعندما يُدعك على الجلد تقوم هذه الجزيئات الصغيرة العادية

بإزالة الخلايا الميتة. ويستخدم ببساطة بعمل حك للجلد بعد ترطيبه بماء الاستحمام ثم إزالته بكمية وفيرة من الماء الدافئ.



دعك الجلد بمستحضرات التقشير

- يمكنك عمل مستحضر للتقشير في منزلك.. كالاتي:

اخلطي كمية مناسبة من ملح البحر الخشن بكمية من زيت الزيتون أو زيت الجسم
body oil.

واستخدمي هذا المستحضر في حك الجلد ثم اشطفيه بكمية وفيرة من الماء الفاتر أو الدافئ.

يمكنك كذلك استخدام حبوب الشوفان، أو السمسم، أو الأرز.

- يمكنك الاعتماد على استعمال «اللوفة» كأداة لتقشير البشرة.. وهي من الوسائل المعروفة والشائعة في منطقتنا العربية والتي انتشرت على نطاق واسع في كثير من دول الغرب.

طريقة حك ودعك الجلد:

استخدمي دائماً أثناء تدليك الجلد بيدك دَفَعَات طويلة في اتجاه القلب **upward strokes** لتصريف الدم الراكد وتنشيط الدورة الدموية.. بينما استخدمي عند تدليك المناطق الخشنة مثل الركبتين والكعبين والكوعين حركات دائرية **circular movements** وكذلك عند تدليك مناطق السليوليت.

معدل اللجوء لعملية التقشير:

إذا كان جلدك من النوع الدهني فمن المناسب عمل التقشير بمعدل 2-3 مرات

أسبوعياً.. أما بخلاف ذلك فيكفي اللجوء للتقشير بمعدل مرة واحدة أسبوعياً، واجعلي تركيزك أثناء حك الجلد منصرفاً للمناطق الأكثر قابلية للخشونة مثل الكوعين، والكعبين، بالإضافة لجلد أعلى الذراعين، والفخذين، والأرداف.. بينما اجعلي حركة الدعك خفيفة على مناطق الجلد الرقيقة مثل جلد الذراعين من الداخل، والفخذين من الداخل، وجلد البطن.

بعد ذلك انتقلي للخطوة الثانية وهي استعمال المرطبات.

وصفة فعالة لتقشير البشرة بثمره الباباز:

تحتوي ثمرة الباباز على نسبة عالية من أحماض الفاكهة (أحماض ألفا هيدروكسي) والتي تعمل على إذابة وتقشير خلايا الجلد المتهاكلة ليحل محلها خلايا أخرى شابة. ويمكن تقوية هذا المفعول باستخدام خل التفاح الغني أيضاً بهذه الأحماض المفيدة.

المكونات:

- ثمرة باباز طازجة.
- ملعقة كبيرة من الزبادي خفيف الدسم.
- ملعقة كبيرة من خل التفاح.

الطريقة:

- تُقشَّر ثمرة الباباز وتُستخرج بذورها ثم يُستخرج لحمها ويضرب في الخلاط.
- يضاف الخل والزبادي للثمرة المهروسة وتُعمل عجينة.
- بعد غسل الوجه بالماء، تُوزع العجينة على البشرة، باستثناء منطقة العينين والجلد الرقيق حولهما، وتترك لمدة 20 دقيقة.
- تُزال العجينة بقطعة قطن ثم يُغسل الوجه بالماء الفاتر.
- يمكن في هذه الوصفة استعمال ثمار فواكه أخرى إذا تعذر الحصول على فاكهة الباباز، وهذه مثل: الفراولة، الخوخ الطري، العنب الأحمر.

وصفة أخرى لتقشير البشرة:

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.
- 2 ملعقة كبيرة من ملح الطعام الخشن.
- نصف ملعقة كبيرة من زيت اللوز أو زيت الأفوكادو.
- نصف ملعقة كبيرة من خل التفاح.

الطريقة :

- يُخلط الشوفان مع الملح وزيت اللوز في وعاء ويقلب جيداً.. ثم يضاف الخل ويستمر التقليب.
- يُغسل الوجه بالماء الدافئ والصابون ثم يجفف جيداً.
- يستخدم الخليط باليد في عمل حك للبشرة وبخاصة بمناطق الجبهة والذقن والأنف، مع استثناء الجلد الرقيق حول العينين.
- يشطف الوجه بالماء الدافئ ثم يجفف.

اختاري المرطب المناسب لجلدك:

المرطبات **moisturizers** من وسائل العناية المهمة بالجلد التي تقاوم الجفاف والخشونة وتحفظ للجلد رطوبته وبالتالي تجعل الجلد ناعماً طرياً.

ومن المهم أن تختاري نوع المرطب المناسب لبشرتك.. وذلك على النحو التالي:

- المرطبات في صورة هلام **gel** هي أخف الأنواع وتناسب البشرة الدهنية والمناخ شديد الحرارة.
- المرطبات في صورة كريم **cream**. وهي الأنواع الأكثر شيوعاً، تناسب البشرة الجافة.
- بعض المرطبات تأتي في صورة سوائل **lotions** أو زيوت **oils** غير لزجة وهي تناسب أغلب أنواع الجلد.

كيف تكسيين جلدك النعومة والطلاوة؟

- 1 - بعد الاستحمام، حيث يكون الجلد محتفظاً بشيء من الرطوبة، ضعي كمية من المرطبات على الجلد وقومي بعمل تدليك بدفعات قوية بكف اليد والأصابع لتوزيع المرطب وتنشيط الدورة الدموية؛ يعمل ذلك على حجز رطوبة زائدة بالجلد ويجعله أكثر نعومة.
- 2 - اهتمي بصفة خاصة بوضع المرطب مع التدليك على المناطق المعرضة للخشونة والتي تقلل بها الغدد الدهنية مثل جلد الكوعين والركبتين وكذلك خلف الساقين (سمانة الساق).
- 3 - انتقلي بعد ذلك لترطيب جلد الثديين.. إن الثديين لا يتوفر لهما عضلات للإمساك بهما وحمايتهما من الترهل كما يتميزان بجلد رقيق.. وكريمات شد الثديين **firming**

creams لا تحقق عادة نتائج واضحة.. ولذا فإنه من المهم أن تحافظي على نضارة وحيوية ومرونة جلد الثديين ويمكن أن يتحقق ذلك باستعمال المرطبات أو سوائل الجسم **body lotions** بصورة منتظمة.

4 - في نهاية حمام المساء، ضعي كمية وفيرة من المرطب على كعبي القدمين وقومي بدعكهما جيداً لإزالة الجلد المقشر أو الخلايا الميتة، وبعد الانتهاء ضعي جورباً قطنياً ليحفظ المرطب بالمكان ويحفظ على امتصاصه، ثم اذهبي إلى الفراش، وفي الصباح ستحصلين على نتيجة رائعة.

اصنعي بنفسك مرطبات فعالة للجلد:

اجعلي جلديك يفوح برائحة الجيرانيوم الذكية:
المكونات:

15 - نقطة من زيت الجيرانيوم المركز.

175 - مل من سائل للجسم **body lotion**.

ضعي الزيت على السائل المرطب واخلطيه جيداً وضعي الخليط في زجاجة محكمة الغلق واحفظيها في مكان بارد اكتبى التاريخ على الزجاجة ويمكنك استعمالها لمدة شهر تقريباً.



اصنعي مرطباتاً فعالاً من زيت جوز الهند:

المكونات:

50 - جراماً من زيت جوز الهند.

4 - ملاعق كبيرة من زيت دوار الشمس.

5 - نقط من زيت عطري مثل زيت نيرولي أو زيت اللافندر.

2 - ملعقة كبيرة من زيت جنين القمح.

الطريقة ،

قومي بإذابة زيت جوز الهند في إناء زجاجي موضوع في حمام ماء ساخن.. ثم أضيفي زيت دوار الشمس وزيت جنين القمح مع التقليب المتكرر.. ثم أضيفي الزيت العطري.. ثم اتركي الخليط حتى يبرد.



- بعد مرور عدة ساعات ستجدين الخليط أصبح متماسكاً على هيئة كريم.

قبل استخدام هذا المستحضر، قومي بوضع كمية من الكريم على سطح يدك لتدفئته، ثم ضعي منه كمية على المناطق الخشنة والجافة واعلمي تدلياً لبضع دقائق تحصلين على نتيجة رائعة.





اختاري الماسك المناسب لنوع بشرتك

أقوى وسيلة للعناية بجمال بشرتك:

من ضمن وسائل العناية العديدة بجمال البشرة يعتبر عمل ماسك (قناع) للبشرة بصورة دورية أقوى وأفضل تلك الوسائل وأكثرها فعالية. ولكن من الضروري أن تختاري نوع الماسك المناسب لنوع بشرتك عند الشراء أو عند تجهيزه في المنزل.



تعتبر الماسكات من أقوى وسائل العناية بالبشرة ويجب عند فردها على الوجه استثناء وضعها على الجلد الرقيق حول العينين.

الماسكات المرطبة:

هذا النوع من الماسكات moisturizing masks هو النوع المناسب لصاحبات البشرة الجافة لأنه يُدعم البشرة الجافة بالرطوبة الكافية ويعمل على إخفاء المناطق الخشنة والمصابة بالقشوف بل يساعد كذلك على إخفاء الخطوط الصغيرة (التجاعيد). كما يفيد عمل هذا الماسك بعد التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة. ويبقى الماسك المرطب على البشرة لمدة 5 - 10 دقائق ثم يُمسح بقطعة نسيج.



ماسكات الطين والصلصال (أو الكوالين):

أما هذه الأنواع من الماسكات **clay and mud masks** فهي أنسب الأنواع للبشرة الدهنية حيث تعمل على استخلاص الشوائب من المسام وقفل المسام المتسعة وإزالة الدهون الزائدة من البشرة كما تقلل من اللمعان المميز للبشرة الدهنية. وتبقى هذه الماسكات على البشرة لمدة 5 - 15 دقيقة ثم تُزال بغسل الوجه بالماء الدافئ.

ماسكات التقشير:

هذه النوعية من الماسكات **exfoliation masks** تحتوي على جزيئات خشنة وعندما تفرّد على البشرة وتجف ثم تشطف بالماء فإنها تأخذ في طريقها الخلايا الميتة والمتهالكة ولذا فإنها تناسب أنواع البشرة المختلفة، بما في ذلك البشرة العادية. فكل أنواع البشرة تتعرض لتراكم الخلايا الميتة والمتهالكة والتي تجعل البشرة تبدو بمنظر غير رائق.. ولذا فإن هذه الماسكات تكسب البشرة منظرًا أكثر حيوية ونضارة.

الماسكات الهلامية:

أما هذه النوعية من الماسكات **gel masks** فإنها تتكون من مادة هلامية لطيفة التأثير ومنعشة للبشرة ولذا فإنها تناسب البشرة الحساسة. كما يمكن استخدامها مع البشرة الدهنية. وكذلك في الحالات التي تُصاب فيها البشرة بتهيج أو حرقان بسبب التعرض لأشعة الشمس.

ويبقى الماسك الهلامي على البشرة لمدة 5 - 10 دقائق ثم يمسح بقطعة نسيج.

إرشادات عن استعمال الماسكات:

- يجب تنظيف الوجه بالماء قبل وضع الماسك.
- أغلب الماسكات تبقى على البشرة لمدة تتراوح ما بين 5 - 10 دقائق.. ولكن يجب الاهتمام بقراءة نشرة البيانات المرفقة مع مستحضرات الماسكات.
- الطريقة المعتادة لإزالة الماسك تكون بمسحه بقطعة نسيج ثم شطف الوجه بالماء الفاتر.
- يفضل وضع كريم مرطب للبشرة بعد إزالة الماسك.
- في حالة البشرة المختلطة قد تحتاجين لاستعمال ماسك مناسب للمناطق الجافة وآخر مناسب للمناطق الدهنية.
- المعدل المناسب لعمل أغلب الماسكات هو مرة واحدة أسبوعياً.



اصنعي بنفسك «ماسكات فعّالة» للعناية ببشرتك:

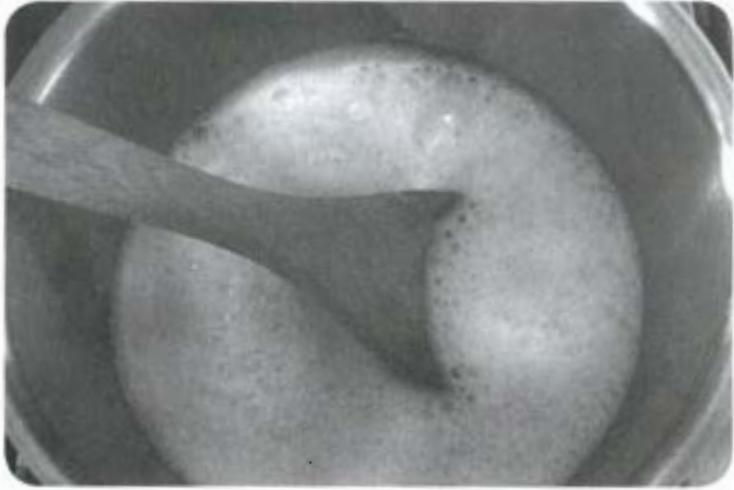
ماسك الشوفان (للبشرة الدهنية):

المكونات:

- ملعقة كبيرة من عسل النحل.
- صفار بيضة واحدة.
- 4 ملاعق كبير من طحين الشوفان.

الطريقة:

اخلطي العسل مع صفار البيض في وعاء صغير ثم أضيفي طحين الشوفان تدريجياً للخليط مع التقليب المستمر حتى تحصلين على عجينة متماسكة.



افردى العجينة على وجهك.. واتركيها حتى تجف لمدة 15 دقيقة.. ثم أزيلها بقطعة نسيج.. ثم اشطفي وجهك بالماء الفاتر.

ماسك الأفوكادو (للبشرة الجافة):

المكونات:

- ثمرة أفوكادو طرية متوسطة الحجم.
- 2 ملعقة صغيرة من زيت اللوز.

الطريقة:

تُهرس ثمرة الأفوكادو (اللّب الداخلي) ثم يوضع زيت اللوز ويقرب الخليط.. ثم يفرد على البشرة لمدة 15 دقيقة أو أكثر.



تحتوي ثمرة الأفوكادو على نحو 14 نوعاً من المعادن وبعض الفيتامينات المهمة مثل فيتامين (هـ) ومضادات للأكسدة.. ولذا فإن هذا الماسك يعمل على تغذية البشرة فضلاً عن فائدته في مقاومة جفاف البشرة وإكسابها النضارة والحيوية.

ماسك الموز والطين (لإزالة الخلايا المتهاكلة واكتساب بشرة أكثر حيوية):

المكونات:

- ثمرة موز طرية.
- ملعقة كبيرة من طحين الشوفان.
- 4 ملاعق كبيرة من الطين (أو الكوالين).
- 2 ملعقة كبيرة من ماء الورد.
- 4 نقط من زيت الورد.

الطريقة:

اهرسي ثمرة الموز واخلطها بالشوفان في وعاء كبير، ثم ضعي الطين ثم أضيفي للخليط تدريجياً ماء الورد ومقداراً كافياً من الماء الدافئ لعمل عجينة. ثم أضيفي زيت الورد للخليط. قومي بفرد العجينة على الوجه، باستثناء الجلد تحت العينين، مع التركيز على المناطق الأكثر خشونة، واسترخي في مكان دافئ لمدة 15 دقيقة.. ثم خذي حمام ماء بارد (تحت الدش) واشربي كوباً من الماء.

ماسك للوقاية من تأثير الشمس:

يمكن عمل الماسك التالي بعد التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة لمساعدة الجلد على مقاومة تأثيرها الضار والعمل على تلطيفه وزيادة مرونته.

المكونات:

- 4 ثمرات جزر صغير مُخرّط.
- 2 ملعقة كبيرة من عسل النحل الجاري.
- 1 ملعقة كبيرة من زيت جنين القمح.
- 4 نقط من زيت اللافندر العطري المركز.

الطريقة:

يخلط الجزر مع العسل وزيت جنين القمح ويضاف الزيت العطري. يُؤخذ ملء حفنة يد من الخليط ويُدعك بالبشرة لترطيبها وتبريدها، مع الالتزام بحركة خفيفة على المناطق المحمرة والمتهيجة. ثم تُمسح البشرة بقطعة نسيج مبللة بماء دافئ ثم يؤخذ حمام ماء بارد (تحت الدُّش).

ماسك لتفتيح لون البشرة (لمختلف أنواع البشرة):

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- 3 نقط من زيت اللافندر العطري المركز.

الطريقة:

- يُخلط الشوفان مع الخل وزيت الزيتون لعمل عجينة ثم يضاف لها زيت اللافندر.
- تقرد العجينة على الوجه وتبقى لمدة 20 - 30 دقيقة.. ثم تزال بقطعة قطن ثم يشطف الوجه بالماء العادي (يجب تجنب وضع العجينة على الجلد الرقيق حول العينين).

ماسك لتفتيح لون البشرة (للبشرة الدهنية):

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من اللوز المطحون.
- 2 ملعقة كبيرة من خل الفراولة (أو خل التفاح).

الطريقة:

يُخلط اللوز بالخل في وعاء لعمل عجينة.. ثم تُفرد العجينة على الوجه، باستثناء منطقة العينين، وتبقى لمدة 30 دقيقة.. ثم تزال بقطعة قطن ويشطف الوجه بالماء العادي.



ماسك لتنظيف البشرة الدهنية وترطيبها:



المكونات:

- ثمرة خيار متوسطة الحجم.
- مجموعة من أوراق النعناع الطازجة.
- نصف ملعقة كبيرة من خل التفاح.
- ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.

الطريقة:

- يُغسل الخيار، ويُزال قشره، ويُخَرَّط إلى أجزاء صغيرة باستعمال المبشرة.
- يضاف للخيار المبشور مجموعة من أوراق النعناع المقطعة لأجزاء صغيرة ويضاف خل التفاح ومطحون الشوفان، وتخلط المكونات جيداً لعمل عجينة وتحفظ داخل الثلاجة لتبرد قليلاً.

- تفرد العجينة على الوجه.. وتبقى لمدة 15 - 30 دقيقة.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

ماسك للتخلص من الدهون الزائدة وغلق المسام المتسعة ومقاومة الإصابة بحب الشباب:



- يتميز كل من الخل والبيقدونس بتأثير قابض **astringent**.. أي عندما يوضع أحدهما على البشرة يحفز على غلق المسام المتسعة، كما يقاوم مشكلة الدهون الزائدة بالبشرة.. وبذلك يناسب كلاهما البشرة الدهنية، كما يفيد كلاهما في مقاومة الإصابة بحب الشباب.

المكونات:

- ملء حفنة يد من أوراق البيقدونس الطازجة.
- 2 ملعقة كبيرة من الزبادي منخفض الدسم.
- ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.

الطريقة:

- يُخَرَّط البيقدونس لأجزاء صغيرة ويوضع في وعاء ويضاف له الخل.
- يضاف الشوفان للوعاء ويُقَلَّب جيداً.. ثم يضاف الزبادي ويستمر التقليب لعمل عينة متجانسة.

- تفرد العجينة على الوجه لعمل قناع، باستثناء منطقة العينين، وتبقى لمدة 15 - 20 دقيقة ثم تزال بقطعة قطن ثم يشطف الوجه بالماء العادي.

ماسك لعلاج البشرة الباهتة والذابلة:

ما يجب أن نؤكد عليه هو أن البشرة تنضر وتتألق وتتورد بالدم من خلال التغذية الجيدة المتوازنة.. ففقر الدم، والذي هو مشكلة شائعة بين النساء، بسبب نقص أو فقد الحديد، وما يترتب على ذلك من حدوث أنيميا نقص الحديد، كفيلا يتسبب شحوب البشرة وانطفائها.



ولكن في الحقيقة يمكن الاستعانة كذلك، إلى جانب الاهتمام بالناحية الغذائية، ببعض الوصفات الفعالة لإكساب البشرة شيئاً من النضارة والتألق. والبروتين الموجود ببياض البيض يمكن أن يحقق ذلك وبخاصة إذا مُزج بخل التفاح وزيت اللوز الحلو.

المكونات:

- بياض بيضة واحدة.
- 2 ملعقة كبيرة من الكورن فلاور (دقيق الذرة).
- نصف ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو أو زيت الأفوكادو.

الطريقة:

- افصلي بياض البيض واخلطيه بخل التفاح وزيت اللوز، ثم أضيفي دقيق الذرة وقومي بتقليب الخليط جيداً للحصول على عجينة متجانسة.
- افردي العجينة على وجهك.. واسترخي بمكان لمدة 30 دقيقة.
- أزيلي العجينة بقطعة قطن.. واغسلي وجهك بالماء الدافئ.

امنحي بشرتك لوناً ناضراً بالتنظيف العميق



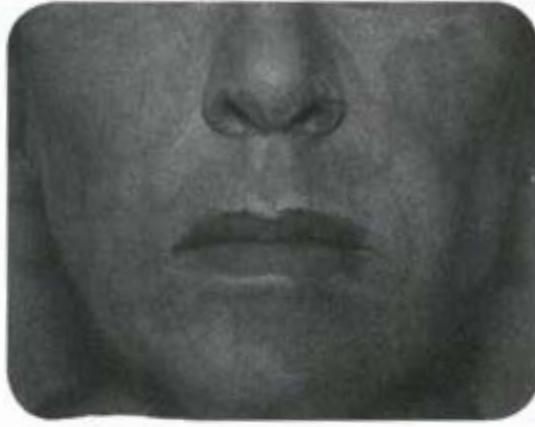
بشرك وتلوث البيئة في المدن المزدحمة:

الحياة في المدن المزدحمة وسط عوادم السيارات والهواء الملوث، والإجهاد في العمل، والضعف النفسية المتكررة، والاضطرار في أحيان كثيرة للاعتماد على تناول الوجبات السريعة التي تزخر عادة بكمياويات ضارة وتفتقر للمغذيات الضرورية، كل ذلك كفيل بأن يجعل البشرة باهتة ذابلة مفتقدة للنضارة والحيوية. ومن هنا تأتي أهمية التنظيف العميق للبشرة، وبخاصة البشرة الدهنية، التي تميل لالتقاط الأتربة والملوثات من الهواء.

إنك إذا كنت تتعرضين لهذه الظروف البيئية فإنك تحتاجين لعناية مكثفة ببشرك ولو بمعدل مرة واحدة أسبوعياً للتخلص من الشوائب والرواسب التي تعكر لون بشرتك، ولإزالة خلايا الجلد الميتة والمتهالكة، ولمساعدة عملية التجديد والالتئام الطبيعية التي تجري بالبشرة، ولاكتساب لون لبشرك أكثر نضارة وإشراقاً. إليك هذه الوصفات المفيدة لتختاري منها ما يناسبك:

ماسك الطين clay mask:

هذا هو أنسب الماسكات لعمل تنظيف عميق للبشرة. ويجب مراعاة عدم وضعه على الجلد الرقيق حول العينين، وجلد الرقبة ومنطقة الديكولتيه **décolletage**.
ضعي الماسك ثم استرخي على الأريكة أو الفراش حتى يجف الماسك تماماً حوالي 10-15 دقيقة ثم امسحي الماسك بقطعة نسيج، واشطفي وجهك بالماء الفاتر، ثم ضعي كريماً مرطباً لمقاومة التأثير المجفف للماسك.. أو يمكنك وضع بضع نقط من زيت اللوز الحلومع الماسك لمقاومة حدوث جفاف بعد عمله.



ماسك الشوفان مع اللبن:

امنحي بشرتك الباهتة لمحة من النقاء والنضارة بعمل هذا الماسك المنقي للبشرة والمزيل للشوائب.

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.
- 2 ملعقة كبيرة من بودرة اللبن.
- نصف ملعقة كبيرة من زيت الأفوكادو (أو زيت اللوز الحلو).
- ملعقة كبيرة من ماء الورد.

الطريقة:

اخلطي المكونات جيدًا، وافردي العجينة الناتجة على بشرتك لمدة 10-15 دقيقة ثم أزيلي العجينة بمسح البشرة بقطعة نسيج ثم اشطفي وجهك بالماء البارد.

كريم مغذٍ ومنعش ومرطب:

هذا الماسك في صورة كريم فعال في تنقية البشرة وإكسابها المرونة، ويمكنك تجهيزه بسهولة في المنزل.

المكونات:

- ثمرة أفوكادو.
- 1-2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الخام.

الطريقة:

اهرسي لب ثمرة الأفوكادو ثم اخلطها بالكريم ثم أضيفي مقدارًا مناسبًا من زيت



الزيتون لعمل عجينة متماسكة.. افردى العجينة على بشرتك واسترخي لمدة 15 دقيقة.. ثم امسحي العجينة بقطعة نسيج مبللة بالماء الدافئ، ثم اشطفي وجهك بالماء الفاتر.

قومي تأثير الهواء الملوث على بشرتك بهذا الماسك المفذي:

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من الطين الأخضر.
- ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.
- ملعقة كبيرة من عسل النحل.
- ملعقة كبيرة من زيت بذر العنب.
- كيس شاي أبيض (أو أخضر) لعمل كوب شاي.

الطريقة:

اخلطي الطين، والعسل، والشوفان، والزيت ثم صبي الشاي الأبيض (بعد تجهيزه وتبريده) على الخليط، وقومي بالتقليب المتكرر. افردى هذا الخليط على بشرتك لمدة 15 دقيقة. أزيلي العجينة بقطعة نسيج مبللة بالماء الدافئ، ثم اشطفي وجهك بالماء الفاتر.

ماسك لتنقية البشرة الحساسة:

المكونات:

- 12 حبة عنب أحمر أو أسود بدون بذر.
- 2 ملعقة كبيرة من عسل النحل الجاري.
- ملعقة كبيرة من حبات الأرز الصغير.
- نصف ملعقة كبيرة من زيت السمسم.
- 2 نقطة من زيت الورد المركز.

الطريقة:

اضربي حبات العنب في الخلاط، ثم اخلطيها بباقي المكونات، وافردى الخليط الناتج على بشرتك بعد تنظيفها واسترخي لمدة 10 - 15 دقيقة حتى يجف الماسك، أزيلي الماسك بقطعة نسيج مبللة بالماء الدافئ ثم اشطفي وجهك بالماء الفاتر.

أعدي الحيوية لبشرتك:

هذا الماسك السهل السريع يساعد في استعادة الحيوية والنضارة لبشرتك.

المكونات:

- ثمرة موز طرية.
- ملعقة كبيرة من كريم للعناية.

- ملعقة كبيرة من عسل النحل الجاري.

الطريقة :

اهرسي ثمرة الموز واخلطها بباقي المكونات. افرد العجينة الناتجة على البشرة لمدة -10 15 دقيقة. أزيل الماسك بقطعة نسيج مبلل بالماء الدافئ ثم اشطفي وجهك بالماء البارد.

حمام البخار المنقي للبشرة:

أضيفي مقدار 5 نقط من زيت خشب الصندل (أو زيت الكاموميل) لوعاء ماء ساخن.. ثم قومي بلف فوطة كبيرة حول رأسك لتركيز سقوط البخار المتصاعد والحامل لرائحة الزيت على وجهك وأثناء ذلك استنشقي بعمق رائحة الزيت المساعدة على الاسترخاء مع غلق العينين والقدم.



حمام بخار الزيت المنقي للبشرة

هل أنت في حاجة لاستعمال كريم مسائي؟



فوائد الكريم المسائي:

عندما تذهبين لفراش النوم في المساء بعد وضع طبقة من كريم مسائي **night cream** على وجهك، فإن هذا الكريم يستمر في العمل وإحداث مفعوله طوال فترة النوم.. وتختلف أنواع الكريمات المسائية عن الكريمات المرطبة العادية التي تستخدمينها أثناء النهار في أنها تكون كثيفة إلى حد ما لأنك لن تضعي على وجهك بعد وضعها أية مستحضرات أخرى للتجميل، كما أنها تحتوي على مركبات إضافية كالفيتامينات ومواد مضادة للشيخوخة أو للتجاعيد.

والسؤال الآن:

هل يعتبر استعمال كريم مسائي من أوجه العناية الأساسية.. أم أن هناك حالات معينة تستدعي الالتزام بهذا النوع من العناية؟

إن عملية تجديد خلايا الجلد تكون أكثر نشاطاً وفعالية أثناء فترة النوم، واستخدام كريم مسائي يعمل على إصلاح التلف الذي تتعرض له البشرة على مدار فترة النهار من جراء التعرض للملوثات الموجودة بالهواء، والأشعة فوق البنفسجية، وأيضاً ما قد يلحق بالبشرة من أذى بسبب كثرة استخدام مستحضرات البشرة أو وضع الماكياج عموماً.

والحقيقة أن «الجلد الصغير» أو بشرة الفتيات لا يحتاج لوضع كريم مسائي لأنه يتمتع بدرجة عالية من الحيوية وتجديد الخلايا التالفة.

أما المرأة بعد الأربعين فإنها قد تحتاج لاستعمال كريم مسائي لمقاومة التغيرات التي تطرأ على البشرة مع التقدم في العمر. كما ينفع من استعمال كريم مسائي صاحبات البشرة الجافة والبشرة شديدة الجفاف حيث تعمل هذه الكريمات على زيادة نعومة البشرة.



استعمال كريم مسائي على بشرة ندية بصورة متكررة يجعل البشرة أكثر نعومة وحيوية في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم.

كيف تستخدمين الكريم المسائي؟

يفضل وضع الكريم على بشرة ندية أي محتفظة بدرجة بسيطة من الليل.. لأنه عندما تتغطى بالكريم تُحتجز الرطوبة بداخلها.

وقبل الاستخدام، توضع كمية من الكريم على راحة اليد وتُدعك بخفة براحة اليد الأخرى حيث يؤدي الدفء الناتج عن ذلك إلى إذابة الكريم وجعله أكثر امتصاصاً عندما يوضع على البشرة.

اصنعي بنفسك مستحضراً لكريم مسائي:

الزيوت الطبيعية المركزة تمتاز بتأثيرات مختلفة.. فزيت الياسمين وزيت الورد يتميز كلاهما بتأثير قوي في ترطيب البشرة.. أما زيت فرانكنسينس **frankincense** فيعمل على مقاومة التجاعيد وشد ترهلات العضلات.

المكونات:

- 50 جراماً من كريم عادي للبشرة بدون رائحة.
 - 3 نقط من زيت الورد.
 - 2 نقطة من زيت فرانكنسينس.
 - نقطة واحدة من زيت الياسمين.
- أضيفي الزيوت إلى كريم الأساس واخلطيها جيداً واحتفظي بالمستحضر في علبة أو زجاجة محكمة الغلق.

تستخدم طبقة رقيقة من الكريم على البشرة كل مساء قبل النوم.

هل تعاني من مشكلة السيلوليت؟



5 عوامل تسيء إلى منظر فخذيك! احترسي منها!

إذا كنت تلاحظين وجود مناطق خشنة سميكة بجلد الفخذين أو الأرداف تجعله أشبه بقشرة البرتقال فأنت غالباً تعاني مما يعرف باسم السيلوليت cellulite.. وهذه المشكلة التي تسيء إلى منظر الفخذين عبارة عن وجود تجمعات لخلايا دهنية وسموم وسوائل محتجزة بين شبكة الألياف المرنة بالجلد والتي تتكون مما يسمى بالكولاجين واللايلاستين.

وقد وجد أن هناك خمسة عوامل تحفز على حدوث هذه المشكلة، وهي:

1 - هل لديك زيادة في الوزن؟

إنه كلما زاد وزن جسمك زادت فرصة تجمع الخلايا الدهنية واحتجازها بالجلد. ولذا فإن المرأة البدينة أكثر قابلية للإصابة بالسيلوليت عن المرأة الرشيقية، وذلك بصرف النظر عن المرحلة العمرية.. بمعنى أن فتاة بدينة قد تصاب بالسيلوليت بينما نجد أن سيدة رشيقية في خريف العمر قد تظل محتفظة بجلد أملس.

2 - انظري إلى غذائك:

إذا كنت من هواة الوجبات السريعة والجاهزة والمحفوظة فأنت أكثر قابلية للإصابة بالسيلوليت.. لأن هذه الأغذية تحتوي عادة على كيماويات مضافة وهي مواد ضارة سامة يجد الجسم صعوبة في التخلص منها فتزيد فرصة احتجازها بطبقات عميقة من الجلد.. وينطبق ذلك أيضاً على الغذاء الغني بالدهون والذي تزخر به عادة الوجبات السريعة والجاهزة.

3 - هل أنت نشيطة أم كسولة؟

ومما يحفز على حدوث السيلوليت أيضاً حدوث ركود بدورة الدم ودورة السائل

الليمفاوي وتبعاً لذلك تقل فرصة التخلص من الفضلات والسموم والدهون الزائدة وهو ما يحدث مع إهمال الأنشطة الرياضية.

4 - هل تتناولين حبوب منع الحمل؟

كما وجد أن فرصة الإصابة بالسليوليت تزيد مع تناول حبوب منع الحمل أو تناول علاجات هرمونية تعويضية لمتاعب سن اليأس.

5 - انظري إلى جلد أمك!

كما وجد من الدراسات أن مشكلة السليوليت ترتبط بوجود عامل وراثي.. بمعنى أنه إذا كان جلد الأم مصاباً بهذه المشكلة فإن ابنتها يكون لديها قابلية زائدة للإصابة.

كيف تقاومين مشكلة السليوليت؟

- بناء على ما سبق، فإن علاج مشكلة السليوليت يعتمد على ثلاثة أشياء، وهي:
 - تنظيم الناحية الغذائية.. أو تناول أغذية مضادة للسليوليت.
 - العمل على تنشيط دورة الدم ودورة السائل الليمفاوي بمناطق السليوليت بإزاحة التجمعات الدهنية والفضلات من هذه المناطق.
 - الاهتمام بالأنشطة الرياضية أو زيادة معدل النشاط والحركة.. أو الخروج من حالة الكسل.
- دعينا نوضح هذه الأشياء الثلاثة وكيفية الأخذ بها..

نظام غذائي مضاد للسليوليت:

يعتمد هذا النظام على تناول أغذية قليلة الاحتواء على الدهون وغنية بالألياف - low fat, high-fibre diet ولتحقيق ذلك ينبغي زيادة الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه بصفة عامة. كما يجب اختيار أنواع من الأغذية تكون طازجة غير محفوظة و مجهزة أو معالجة بأية كيماويات (الأنواع العضوية).

ونفس هذا النظام الغذائي يساعدك على التخلص من الوزن الزائد.

فاحرصي على اتباع الآتي:

- تناول يومياً خمس وجبات صغيرة من الفواكه والخضراوات الطازجة.
- قللي من تناول الدهون في غذائك، فاستخدمي طريقة الشّي أو السلق بدلاً من التحمير، وتخلّصي من أي دهن ظاهر باللحوم أو الدجاج، واختاري منتجات غذائية محدودة الدسم كما في حالة شراء منتجات الألبان.



- من فوائد الماء أنه ينظف ويطرد السموم والفضلات خارج الجسم، فاشربي يومياً نحو 8 أكواب من الماء النقي، واهتمي بتناوله بصفة خاصة في الصباح على الريق.
- من أفضل وأسهل وسائل تنظيف الجسم أو التخلص من المواد السامة به **detoxification** تناول كوب من الماء الدافئ المضاف إليه عصير ثمرة ليمون في الصباح على الريق.. فاحرصي على تنفيذ هذه الوصية.
- قللي من تناول الكافيين (القهوة والشاي) وتناول الحلويات بين وجبات الطعام، واستبدلي هذه المشروبات أو الأغذية الحلوة بتناول عصائر الفاكهة الطبيعية أو مشروبات الأعشاب.

5 دقائق يومية للعناية بجمال فخذيك:

- أما الخطوة الثانية لمحاربة السيلوليت فهي تنشيط الدورة الدموية والليمفاوية الموضوعية لمساعدة تصريف الدهون الزائدة المحتجزة والسوائل والسموم والفضلات. ولا يحتاج ذلك سوى عمل تدليك يومي لمدة 5 دقائق على الأقل لمناطق السيلوليت، وذلك على النحو التالي:
- استخدمتي فرشاة طرية في عمل تدليك دائري لمناطق السيلوليت مع الدفع لأعلى في اتجاه القلب.. كما بالشكل التالي.



تدليك مناطق السيلوليت

- لتسهيل حركة التدليك ولزيادة فعاليته يمكنك استخدام كريم مضاد للسيلوليت.. إن بعض أنواع هذه الكريمات يحتوي عادة على مركبات مثل أبوفرو، والكافيين، وخلصا من شجر اللبلاب.
- وبعض الأنواع المعروضة تكون مصحوبة بفرشاة للتدليك.



اصنعي بنفسك مستحضرات مضادة للسليوليت:

مستحضر من الزيوت العطرية المركزة:

المكونات:

- 2 نقطة من زيت الشمر.
- 2 نقطة من زيت الحصابان.
- زيت حامل.. مثل زيت الزيتون.

الطريقة:

استخدمي خليط هذه الزيوت الثلاثة في عمل تدليك بحركات دائرية على مناطق السليوليت.. مع التبديل أحياناً بحك الأجزاء الممتلئة بالدهون بعقلة إصبع الإبهام للعمل على تقويتها.. وأخيراً قومي بالتدليك بعمل دَفَعَات طويلة باليدين في اتجاه القلب لتنشيط الدورة الدموية وتحريك الدم والسوائل الراكدة.

زيت للتدليك مضاد للسليوليت:

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من زيت السمسم (زيت حامل).
- 3 نقط من زيت اللافندر المركز.
- 3 نقط من زيت الحصابان (روز ماري).

الطريقة:

اخلطي الزيوت الثلاثة ببعضها واستخدمي هذا المستحضر في تدليك مناطق السليوليت بالطريقة السابقة، وهي: حركات دائرية ثم تدليك بعقلة إصبع الإبهام، ثم تدليك بدفعات طويلة في اتجاه القلب.

4 تمارين لتنشيط دورة الدم والليmf بساقيك:

وراء مشكلة السليوليت يوجد غالباً ضعف بدورة الدم ودورة السائل الليمفاوي (الليmf) ولذا فإن العمل على تنشيط هذه الدورة الضعيفة يعد أحد الوسائل المهمة لمحاربة السليوليت.. وهو ما يمكن تحقيقه بممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة مثل المشي السريع، والسباحة، والتنس.. وكذلك عمل تمارين خاصة للساقين.. كالتمارين الأربعة التالية:

1 - تقوية الحوض hip toner:

- اتخذِي وضع الوقوف مع الارتكاز بإحدى اليدين على رأس مقعد، وثني الركبة على نفس الجانب ثنيًا خفيفًا، وجعل الكتفين مسترخيين (شكل 1).

شكل (1)



- استندي بالذراع الأخرى على جانب الحوض، وقومي تدريجيًا برفع الساق على نفس الجهة لأبعد مسافة ممكنة، ثم عودي تدريجيًا للوضع الابتدائي كرري التمرين عدة مرات، ثم اعكسي الوضع لتدريب الساق الأخرى.

2 - تقوية الفخذ من الداخل inner thigh toner ،

- اركدي على أحد جانبيك على الأرض مع سند الرأس على ذراع مثنية والاستناد باليد الأخرى على الأرض (شكل 2) وقومي بثني ركبتك على نفس الجانب مع تمديد الساق الأخرى.

- والآن قومي برفع الساق الأخرى من الأرض لأعلى مسافة ممكنة.. احتفظي بهذا الوضع لبضع ثوان ثم قومي بإنزالها تدريجيًا تجاه الأرض.. كرري هذا التمرين عدة مرات.. ثم اعكسي الوضع لتدريب الساق الأخرى.

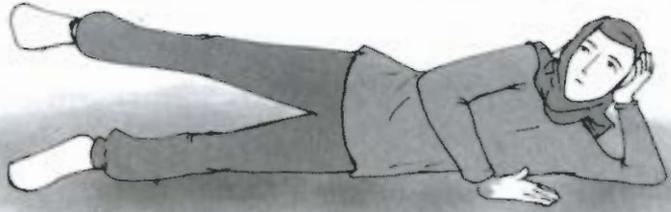


شكل (2)



3 - تقوية الفخذ من الخارج outer thigh toner :

- اتخذي نفس الوضع السابق.. ولكن قومي هذه المرة برفع الساق العليا لأعلى مسافة ممكنة ثم النزول بها تدريجياً تجاه الأرض (شكل 3).

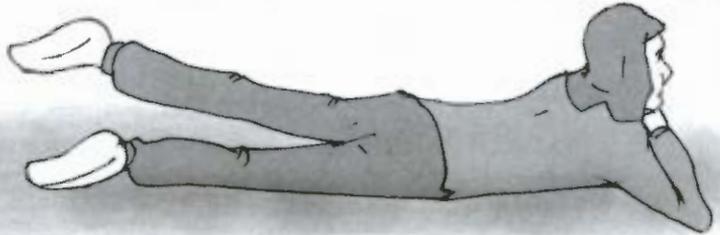


شكل (3)

- كرري التمرين عدة مرات.. - اعكسي وضع الجسم لتدريب الساق الأخرى.

4 - تقوية الأرداف bottom toner :

- ارقدي على بطنك مع الاستناد بالرأس على الذراعين.. ثم قومي برفع إحدى الساقين لأعلى مسافة ممكنة مع رفع الرأس لأعلى (شكل 4) احتفظي بوضع الثبات لبضع ثوانٍ ثم عودي تدريجياً بالساق تجاه الأرض.. كرري التمرين لعدة مرات.



شكل (4)

- كرري التدريب للساق الأخرى لعدة مرات.

حمامات الماء المتبادلة لتنشيط دورة الدم والليمف:

ومن الوصفات الفعالة أيضاً لمحاربة السيلوليت ومساعدة تصريف السوائل المتركمة مع الدهون بمناطق السيلوليت تكرار عمل حمامات متبادلة.. أي تقومين باستخدام الدُّش بعمل حمام ماء ساخن إلى أقصى درجة ممكنة مع تركيز سقوط الماء على مناطق السيلوليت.. وبعد بضع دقائق انتقلي لعمل حمام ماء بارد لأقصى درجة ممكنة لبضع دقائق، وهكذا.. وانتهي بعمل حمام ماء بارد. كرري ذلك مع كل استحمام. إن هذه الحمامات المتبادلة تعمل بمثابة تدليك لعضلة القلب وتزيد من مرونة وحيوية الأوعية الدموية، حيث تعمل على انقباضها (بالماء البارد) ثم على توسيعها (بالماء الساخن)، وهكذا..

7 طرق تخلصك من الشعر الزائد



حافظي على المظهر الأنثوي الجذاب لساقيك:

من الطبيعي وجود شعر بجلد المرأة لكنه يكون أقل كثافة من شعر جلد الرجال.. وأحياناً يكون كثيفاً بصورة طبيعية أيضاً.. وعادة ما يرتبط ذلك بالسلالة.. فمن الملاحظ أن نساء حوض البحر المتوسط، كما في قبرص واليونان، يتميزن عادة بكثافة شعر الجلد مقارنة بسكان الشمال..

وعموماً فقد جرت العادة بين النساء على التخلص من الشعر الزائد ليبدو الجلد أكثر نعومة وجاذبية.. وبخاصة جلد الساقين.
وهناك ست طرق لذلك، وهي:

1 - حلاقة الشعر shaving:

في هذه الطريقة يستخدم موسى الحلاقة لإزالة الشعر عند سطح الجلد، وهي طريقة تناسب جلد الساقين والإبطيين.

المميزات:

طريقة سريعة.. منخفضة التكاليف.. غير مؤلمة.

العيوب:

ظهور الشعر مرة أخرى بصورة سريعة خلال أسبوع واحد وعادة ما يكون نموه أكثر كثافة عن ذي قبل.

ويراعى عند اختيار هذه الطريقة ضرورة وضع كريم مرطب للجلد لحمايته من التهيج ويُترك لبضع دقائق لحدوث تليين للشعر ثم يعاد وضعه مرة أخرى بعد الانتهاء من الحلاقة.

2 - استعمال الملقاط tweezing:

في هذه الطريق تُزال شعرة تلو أخرى من المنطقة باستخدام الملقاط.. ومن الواضح



أنها تناسب مناطق صغيرة محدودة مثل إزالة بعض الشعر الطويل البارز من شعر الحاجبين، أو شعر الذقن.

المميزات:

وجود سيطرة كافية لإزالة الشعر غير المرغوب في تواجده.

العيوب:

تحتاج لوقت طويل نسبياً، وتسبب ألماً وربما احمراراً بالجلد بعد الانتهاء من العمل. ويراعى عند اللجوء لهذه الطريقة مسح المنطقة المحدودة من الجلد بماء دافئ حيث يؤدي ذلك لفتح مسام الجلد، وتليين الشعر مما يجعل عملية نزعها أكثر سهولة. ويمكن تخفيف الألم والحرقان بعد الانتهاء من نزع الشعر بوضع قطعة ثلج في ملامسة المنطقة المؤلمة.

3 - إزالة الشعر بالشمع waxing

في هذه الطريقة يُنزع الشعر من تحت سطح الجلد باستخدام عجينة جاهزة من الشمع حيث تفرّد العجينة على الجلد ثم تُشد في عكس اتجاه نمو الشعر.. ويمكن استخدام هذه الطريقة لإزالة الشعر بمناطق مختلفة من الجلد، لكنها تستخدم عادة لجلد الساقين.

المميزات:

تستمر النتيجة لمدة تتراوح ما بين 2 - 6 أسابيع.

العيوب:

طريقة مؤلمة وتؤدي عادة لاحمرار وتهيج جلد الساقين كما أنها لا تصلح إلا مع وجود شعر طويل بدرجة ملحوظة حتى يمكن انتزاعه.

ويراعى بعد الانتهاء من هذه الطريقة وضع كريم مرطب وارتداء ملابس قطنية خفيفة بصورة مؤقتة.. ولا يجب عمل هذه الطريقة لأي منطقة ملتهبة من الجلد.

4 - كريمات نزع الشعر deplatory creams

هذه عبارة عن كريمات تحتوي على مركبات خاصة لتليين الشعر وإذابته.. وتستعمل بوضعها على الجلد لمدة 5 - 10 دقائق ثم تُشطف بالماء.. وتناسب مناطق مختلفة من الجلد.. وبعض المنتجات تكون مخصصة لإزالة الشعر من مناطق محددة. ونظراً لأن بعض الكريمات قد تؤدي لأعراض حساسية يفضل عمل اختبار بوضع كمية بسيطة من الكريم على منطقة صغيرة من الجلد لمدة 24 ساعة patch test لبيان مدى ملاءمة المنتج للجلد.

المميزات:

طريق منخفضة التكاليف وتدوم النتيجة لأكثر من أسبوع.

العيوب:

تحتاج لوقت طويل نسبياً وتتميز أغلب المنتجات برائحة كريهة.

استعملي زيت الزيتون قبل إزالة الشعر

لتلطيف البشرة الحساسة التي تتفاعل بشكل مؤلم مسبب للحرقان مع مستحضرات إزالة الشعر يفضل دهان طبقة من زيت الزيتون على الجلد قبل العمل وتبقى لمدة 10 دقائق على الأقل فذلك يخفف من الألم والحرقان الناتج عن إزالة الشعر كما يُلين الشعر ويجعله أسهل في عملية التخلص منه.

5 - تبييض الشعر bleaching:

في هذه الطريقة لا يُزال الشعر وإنما يُجعل غير ملحوظ وذلك باستخدام ماء الأكسجين على الشعر حيث يؤدي لتبييضه وتناسب هذه الطريقة شعر الوجه والذقن بصفة خاصة وشعر أعلى الذراعين.

المميزات:

تدوم النتيجة لفترة طويلة تتراوح ما بين 2 - 6 أسابيع.

العيوب:

لا تناسب الشعر السميك.

ويفضل قبل الاستخدام اختبار المنتج على الجلد **patch test** لبيان مدى ملاءمته واستثناء حدوث أعراض حساسية.

6 - عجينة السكر sugaring:

هذه طريقة مشابهة لاستخدام عجينة الشمع ولكن يستخدم فيها عجينة مُجهزة من السكر والليمون والماء.. وهي من الطرق الشائعة في منطقتنا العربية.



المميزات:

نفس مميزات عجينة الشمع ويمكن استخدامها لمناطق مختلفة من الجلد.

العيوب:

طريقة مؤلمة إلى حد ما وتزيد من فرصة حدوث نمو غائر للشعر **ingrowing hair**.



عجينة السكر لإزالة الشعر لا تزال من أكثر الطرق المستخدمة في الشرق الأوسط.

7 - إزالة الشعر بالتحليل الكهربائي **electrolysis**:

في هذه الطريقة، التي تجري داخل عيادة الطبيب، تُوجّه إبرة متصلة بجهاز تقوم بتوصيل تيار كهربائي خفيف إلى بصيلة الشعرة، وتُوقف نشاطها. وبالتالي لا ينمو الشعر مرة أخرى. وهي تناسب مناطق محددة صغيرة من الجلد مثل شعر الوجه وشعر الثدي.

المميزات: طريقة دائمة للتخلص من الشعر.

العيوب: طريقة مرتفعة التكاليف، وتتسبب في درجات متفاوتة من الألم.

وصفة هندية لمقاومة الشعر الزائد:

من الشائع بين النساء في الهند عمل هذه الوصفة بمعدل مرتين أسبوعياً كل مساء لمقاومة نمو الشعر الزائد.

المكونات:

- 3 - ملعقة كبيرة من ماء الورد. - 3 - نقط من زيت خشب الصندل **sandal wood**.

- 2 - ملعقة كبيرة من الكوالين (الصلصال النقي).

الطريقة :

يضاف ماء الورد للكوالين ثم تضاف كمية مناسبة من الماء الدافئ ويقلب الخليط لعمل عجينة ثم يضاف لها الزيت.
تُفرد العجينة على المنطقة من الجلد التي ينمو بها الشعر بغزارة.
توضع العجينة في المساء وتُزال في الصباح بالماء الفاتر.

صالون تجميل في منزلك للعناية ببشرتك



6 خطوات بسيطة تجعل بشرتك صافية منتعشة

:freshening facial

يمكنك من خلال اتباع عدة خطوات بسيطة للعناية ببشرتك أن توفرى لنفسك خدمة مماثلة لما تفعله صالونات التجميل لأجل الحصول على بشرة صافية خالية من الشوائب مع شد الجلد وتحسين لونه.

اتبعي البرنامج التالي بمعدل مرة واحدة أسبوعياً أو مرة واحدة شهرياً على الأقل.
1 - ابدئي بوضع طبقة من كريم مرطب لتطرية الجلد.. واتركيه لمدة 2-3 دقائق ليعمل على إذابة الشوائب والزيوت المتراكمة وبقايا مستحضرات التجميل.



بعد ذلك قومي بمسحه بوسادة قطنية.

2 - استعملي بعد ذلك مستحضراً لحك وتقشير البشرة **faual scrub** ويمكنك الاعتماد على مواد طبيعية مثل مطحون الشوفان أو مطحون الترمس. ابدئي بنثر كمية من الماء الدافئ على بشرتك ثم قومي بتدليك المستحضر على البشرة مع تجنب الجلد الرقيق تحت العينين.. ثم اشطفي بشرتك بالماء الدافئ.



تعمل مستحضرات حك البشرة على إزالة الخلايا الميتة وتنقية البشرة من الرواسب الدهنية والقاذورات وتحفز على ظهور طبقة جديدة من الجلد أكثر نضارة وتألّقاً.

3 - قومي بعد ذلك بعمل حمام بخار للوجه.

املئي وعاءً بماء مغلي وعرضي وجهك للبخار المتصاعد منه مع وضع فوطة حول الرأس لتركيز سقوط البخار على الوجه.



يعمل هذا البخار على تطرية وترطيب الجلد وتنظيف المسام. وتلين الرؤوس السوداء التي تسد المسام. استمري في عمل هذا الحمام لمدة 5 - 10 دقائق. وإذا لاحظت وجود رؤوس سوداء لينة فحاولي إزالتها بحكّها برفق بوسادة قطنية. ولزيادة فعالية هذا الحمام البخاري يمكنك إضافة مقدار فنجان من منقوع عشب البابونج (الكاموميل).

4 - انتقلي بعد ذلك لعمل قناع للوجه (ماسك).



ويفضل عمل قناع من الطين **clay** للبشرة الدهنية حيث أنه يمتص الدهون الزائدة..
أما بالنسبة للبشرة العادية أو الجافة فاستخدمي قناعاً مرطباً مثل قناع الخيار أو الموز
المهروس في اللبن ضعي القناع لمدة 5 - 10 دقائق أو حسب التعليمات المرفقة مع المنتج.
5 - اشطفي بعد ذلك وجهك بالماء الفاتر لإزالة القناع، ثم انثري كمية من الماء البارد
على البشرة لغلاق المسام وانتعاش الجلد. ثم جففي وجهك بفوطة.



6 - وأخيراً ضعي على قطعة قطن كمية من سائل مقو للبشر ومساعد على شد الجلد **skin toner** وامسحي بها وجهك في مناطق مختلفة مع التركيز على المناطق الدهنية كجلد
الأنف والذقن والجبهة.



ويمكنك استخدام ماء الورد لهذا الغرض.

تدليك الوجه facial massage:

بعد الانتهاء من البرنامج السابق، قومي بعمل تدليك للوجه حيث يساعد على تنشيط الدورة الدموية، وإزالة الانتفاخات، وتحسين لون البشرة وإكسابها شيئاً من النضارة والحيوية.. وذلك على النحو التالي:

1 - ابدئي من منتصف الجبهة في إجراء التدليك بأطراف أصابعك وذلك بعمل حركة دائرية خفيفة مع الضغط على الجلد وتحريك الأصابع للخارج نحو الصدغين..



كرري ذلك لعدد 5 مرات.

2 - انتقلي بعد ذلك لتدليك جانبي العينين عند التقائهما مع الأنف. استخدمي أصبعاً في التدليك بحركة ضاغطة خفيفة للتخلص من أية احتقانات أو انتفاخات.



كرري التدليك بعدد 5 مرات.



3 - قومي بعد ذلك بتدليك المنطقة فوق العينين.

حرّكي أصابعك على الحاجبين ابتداء من الداخل في الاتجاه للخارج مع عمل ضغط خفيف.



كرري ذلك بعدد 5 مرات.

4 - ابتداءً من جانبي الأنف قومي بعمل تدليك بأصابعك بحركة دائرية في الاتجاه للخارج نحو الفكين..



كرري ذلك بعدد 5 مرات.

5 - بعد ذلك قومي بوضع طبقة خفيفة من كريم خاص بجلد العين **eye cream** على المنطقة أسفل العينين مع عمل تدليك خفيف بأصبع.. تساعد هذه الخطوة على تليين هذا الجلد الرقيق ومقاومة ظهور التجاعيد وتنشيط دورة الدم به مما يساعد على إزالة الانتفاخات والهالات السوداء.



منى نستخدمين «البودرة» لبشرتك؟



كوني أكثر جاذبية داخل منزلك:

- استعمال البودرة للوجه أحد أسرار الجاذبية التي تعتمد عليها نجومات السينما والتي يمكن أن تمنحك وجهًا أكثر جاذبية وفتنة في منزلك.
- ولكن هناك في الحقيقة دواع معينة ترشح استخدام البودرة كوسيلة للتجميل، مثل:
 - وجود مسام متسعة بالبشرة.. فاستعمال البودرة يعمل على إخفائها.
 - في حالة البشرة الدهنية التي تتميز بأجزاء شحمية لامعة.. فاستعمال البودرة يمتص الدهون الزائدة ويحجب الأجزاء اللامعة من البشرة.
 - استعمال البودرة بعد عمل الأساس **foundation** يحافظ على الماكياج ويثبته.
 - بعض النساء تستعمل البودرة لغرض تبييض البشرة.. ولا مانع في ذلك بشرط ألا يكون هناك فرق كبير في اللون بين بشرة الوجه المغطاة بالبودرة وجلد العنق أو اليدين.. فيجب استعمال البودرة بكمية بسيطة وبشيء من الدقة والحذر!

أنواع البودرة:

هناك نوعان من البودرة وهما: نوع سائب **loose powder** وهذا يستخدم في المنزل ضمن أدوات الماكياج.. ونوع مضغوط **pressed powder** وهذا يُحمل في الحقبية لاستخدامه خارج المنزل عند الحاجة (مثل زيارة صديقات أو الاحتفال بمناسبة نسائية خاصة). ويجب عند الشراء اختيار درجة لون للبودرة مناسبة للون البشرة.

البودرة السائبة:

وهذه تعطي لمسة جمالية تدوم لفترة طويلة.. وتستخدم بعد عمل الماكياج. ويستخدم لوضع البودرة فرشاة كبيرة ناعمة تُمسح بطبقة خفيفة من البودرة ثم تُنثر البودرة على الوجه.. ثم يعاد مسح البشرة بخفة لنثر الكميات الزائدة بعيدًا عن البشرة.



استخدمي فرشاة البودرة بخفة ل إعطاء لمسة جمالية إضافية بعد عمل الماكياج.

البودرة المضغوطة:

وهذه تأتي مزودة بقطعة إسفنج تستخدم في عمل لمسات سريعة بالبودرة على الوجه عند الحاجة لذلك. ويمكن استعمال الأصبع بدلاً من الإسفنج في وضع أو تسوية البودرة على البشرة.. ولكن يراعى عدم تكرار وضع الأصبع بعلبة البودرة حتى لا ينقل لها بعض الدهون الزائدة أو الأتربة التي يحتمل وجودها بالبشرة.

كيف نستخدمين «الكونسيلر» لإخفاء عيوب البشرة؟



ما المقصود بالكونسيلر؟

الكونسيلر **concealer** هو مستحضر حاجب لعيوب البشرة التي تودين إخفاءها مثل وجود حبة مزعجة، أو ندبة واضحة، أو شعيرات دموية بارزة، أو ظل غامق، كالهالات السوداء.

وهو عبارة عن مستحضر لعمل الأساس **foundation** ولكن مع وجود صبغات مركزة لتغطية الجزء المراد حجبها من البشرة.

ويمكن وضع الكونسيلر على البشرة مباشرة أو بعد عمل الماكياج.



ويوجد الكونسيلر في ثلاثة أنواع، وهي:

- قضيب stick concealer :

ويستخدم بإمراره مباشرة على الجزء المراد إخفاؤه. وبعض الأنواع تحتوي على مركبات سميكة القوام.

- كريم cream concealer :

وهذه توجد في صورة أنبوب وبعض الأنواع مزود بطرف مغطى بقطعة اسفنج لوضع مادة الكريم.

- سائل liquid concealer :

وهذه توجد في صورة أنبوب يوضع منه كمية صغيرة على الأصبع ويغطى به الجزء المراد.

عيوب البشرة المراد إخفاؤها:

الحبوب المزعجة والبقع الجلدية :

يفضل في هذه الحالة استخدام القضيب مباشرة على الحبة أو البقعة.. ويجب عدم وضع المستحضر على الجلد المحيط لأن له تأثيراً مُجفِّفاً للجلد.

الهالات السوداء تحت العينين :

يفضل في هذه الحالة استعمال الكريم حيث توضع كمية بسيطة على المنطقة المحددة وتُدهن بخفة بالأصبع، ويعمل ذلك أيضاً على إخفاء الخطوط الرفيعة بهذه المنطقة.



يمكن إخفاء المناطق الداكنة بجلد العينين بوضع عدة نقط من الكونسيلر مع مسحها بخفة بالأصبع



النُدوب:

وهذه مثل الندوب الناتجة عن الإصابة بحب الشباب أو الجدري.. وهي تتخذ صورة إصابات غائرة. في هذه الحالة يفضل استخدام الكونسيلر، كالكريم، على فرشاة رقيقة وملء الندوب بطبقة تلو الأخرى، مع مراعاة أن تستقر كل طبقة جيداً بمكانها وتجف قبل وضع طبقة أخرى.

الشعيرات الدموية البارزة:

يفضل في هذه الحالة استخدام كونسيلر في صورة قضيبي بحيث يستخدم مباشرة في تغطية الشعيرات الدموية البارزة.. أو يمكن استخدام الكونسيلر السائل على فرشاة رقيقة.

اختاري الكونسيلر المناسب للون بشرتك:

ومن الضروري لنجاحك في إخفاء عيوب البشرة أن تختاري عند الشراء كونسيلر بلون قريب من لون بشرتك حتى لا يكون ظاهراً لأن اختلاف لون الكونسيلر عن لون البشرة بدرجة واضحة لا يخفي العيوب بل يبرزها.. وهو ما لا تريدينه بالطبع!

امنحي جلدك الغذاء المناسب
يمنحك النضارة والحيوية



6 أشياء يحتاجها جلدك:

إنك مهما اعتيتت بجلدك من الخارج فإنه لن يصبح جميلاً ناعماً ناضراً بدون العناية به من الداخل.. أي عن طريق توفير المغذيات الضرورية له. ولكن ما أهم هذه المغذيات التي يحتاجها الجلد؟ إن هناك ستة أنواع أساسية ضرورية، وهي:

1 - الماء:

قد تعتقد أن الماء ليس له أهمية للبشرة إذا ما قورن بمستحضرات التجميل والعناية الكثيرة التي ترينها على أرفف المحلات والسوبر ماركت.. ولكن في الحقيقة أن أهمية



الماء للبشرة تفوق أهمية كل هذه المستحضرات. إن الماء ليس من المغذيات ولكنه يلعب دوراً مهماً وأساسياً للاحتفاظ ببشرة جميلة فعندما تقل تروية الجسم بالماء يبدو الجلد جافاً ذابلاً، وتزيد فرصة تراكم المواد الضارة والسامة بالجسم وينعكس أثر ذلك على الجلد حيث يفقد نضارته وحيويته.

ولذا فإنه من الضروري أن تمنحي جلدك الماء الكافي يومياً وأن تجنبيه نقص التروية. فيجب أن تتناولي يومياً حوالي 8 أكواب من الماء النقي على الأقل.

2 - فيتامين (أ):

وهو ضروري لنمو الجلد وتجديد الأنسجة التالفة منه. ونقصه يسبب خشونة وجفاف الجلد ونقص مرونته. وهو يتوفر في الأغذية مثل الجزر، والمشمش، والبروكولي، والسيانخ.

3 - فيتامين (ج):

وهو من المغذيات الضرورية لتكوين الأنسجة المطاطية بالجلد المعروفة باسم كولاجين. ولذا فإن توافره يحفظ للجلد مرونته ويقاوم حدوث مشكلة التجاعيد والتي ترتبط بنقص مرونة الجلد.

ويتوفر فيتامين (ج) في الموالح عمومًا، والجوافة، والكيوي، والفاولة، والطماطم، والجرجير.

4 - فيتامين (هـ):

وهو من مضادات الأكسدة القوية والذي يحمي الجلد من تأثير الشوارد الحرة **free radicals**. وهي عبارة عن جزيئات ناقصة نشطة تسعى للتفاعل لاكتساب صفة الثبات ومن خلال هذه التفاعلات تحدث تأثيرات ضارة بالخلايا تعجل بحدوث الشيخوخة. ويتوافر في جنين القمح، والمكسرات، والبذور، والغلل.

5 - الزنك:

يعمل الزنك مع فيتامين (أ) في تكوين ألياف الكولاجين والإيلاستين التي تمنح الجلد مرونته الطبيعية. ويتوفر في الغللال، والقواقع البحرية، وبذور القرع العسلي، والمكسرات.

6 - الألياف:

هذه ليست من المغذيات، وإنما هي تمثل الأجزاء التي لا تهضم ولا تمتص من الأغذية النباتية، وتلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحتنا.. إن توافر الألياف بالغذاء «ينظف»

القولون من المخلفات الضارة والمواد السامة والبقايا العفنة والتي يؤدي تراكمها لتأثيرات سلبية على الجلد، حيث تطردها الألياف للخارج مع عملية التبرز. كما أنها تزيد من كتلة الفضلات مما يقاوم حدوث الإمساك.

وتتوفر الألياف في الفواكه والخضراوات عمومًا وفي المخبوزات من الدقيق الكامل (الخبز الأسمر).



طبق الفواكه المتنوعة أحد الوصفات الغذائية المهمة لاكتساب بشرتك النضارة والحيوية.

س و ج عن التغذية وعلاقتها بالبشرة



التغذية على نظام اليويو yo-yo dieting:

س: هل صحيح أن فقد الوزن ثم اكتساب وزن إضافي يؤدي لتأثير ضار بالبشرة؟

ج: إنك عندما تتناولين كميات كبيرة من الطعام وتصابين بالسمنة فإن ذلك يصحبه حدوث زيادة بسُمك طبقة الدهون تحت الجلد وعندما تتحمسين لإنقاص الوزن بطريقة سريعة من خلال اتباع رجيم قاسٍ فإن طبقة الدهون تختزل بدرجة سريعة ويؤدي ذلك لترهل الجلد وظهور خطوط وتجاعيد به.

وفضلاً عن ذلك فإن هذا الرجيم القاسي يحرم الجلد من المغذيات الضرورية له، فيفتقد للنضارة والحيوية.



ولذا فإن إنقاص الوزن لا بد أن يكون بطيئاً تدريجياً مع اتباع نظام غذائي معتدل لا يؤثر على حاجة الجسم من المغذيات الضرورية.

س: أريد نموذجاً للغذاء المثالي للبشرة ليوم واحد.

ج: الإفطار:

- كوب من عصير الفاكهة غير المحلاة.
- طبق من العصائد (كورن فليكس).. (ذرة، شوفان، قمح) مع المكسرات والزبيب مع لبن قليل الدسم.
- بيضة مسلوقة.
- شريحة من الخبز الكامل.

الغذاء:

- سمك مشوي أو دجاج مسلوقة مع أرز بسماتي وخضراوات مسلوقة.
- طبق سلطة فاكهة بالزبادي والمكسرات.

العشاء:

- بن أبيض.
- شريحة من الخبز الكامل.
- خضراوات نيئة (كالخيار والطماطم والجزر..).

س: أميل لتناول الشيكولاته بكثرة، وأسمع عن أنها تؤدي لزيادة حبوب الوجه، فما مدى صحة ذلك؟

ج: ليس هناك دليل علمي على أن تناول الشيكولاته يرتبط بزيادة حبوب الوجه.



ولكن لا يفضل الإفراط في تناولها لتجنب حصول الجسم على قدر زائد من السكريات والدهون، ويفضل أن يقتصر تناولها على المناسبات.. وفي حالة الحاجة لغذاء حلو يمكن الاعتماد على السكريات الطبيعية الموجودة بثمار الفاكهة، أو تناول كوب زبادي مع الفواكه المخرطة.

35 وصفة ووصفة لجمالك من المواد الطبيعية



مستحضرات لتنظيف ونعومة البشرة cleansers:

1

- نصف ملعقة صغيرة من عسل النحل الجاري.
- نصف ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو.

2

- ملعقة صغيرة من عسل النحل الجاري.
- ملعقة صغيرة من الزبادي الطبيعي.

مستحضرات لشد وتقوية البشرة Toners:

3

- 2.5 ملعقة كبيرة من منقوع مركز من الشاي الأخضر.
 - 2.5 ملعقة كبيرة من منقوع مركز من النعناع.
- (يتميز الشاي الأخضر بتأثير قوي كمضاد للأكسدة ويحمي الجلد من الشوارد الحرة ويساعد على شد البشرة ويقوي ذلك التأثير النعناع).

4

- نصف ملعقة صغيرة من بذور الشمر.
 - 5 ملاعق كبيرة من ماء مغلي.
- 2 - ملعقة صغيرة من عصير البرتقال.
- تطحن بذور الشمر وتغلى بالماء المغلي لمدة 20 دقيقة ثم يُصفى المنقوع ويمزج بعصير البرتقال ويحفظ بزجاجة.



5

4 - ملاعق كبيرة من منقوع الكاموميل. - ملعقة كبيرة من عصير التفاح.

6

2.5 - ملعقة كبيرة من ماء الياسمين. - 2.5 ملعقة كبيرة من ماء الورد. (يحفظ المزيج في زجاجة داخل الثلاجة).

7

5 - ملاعق كبيرة من منقوع الشاي الأسود. - 2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون. (يحفظ المزيج في زجاجة داخل الثلاجة).

مستحضرات لترطيب البشرة moisturizers:

8

60 مل من اللبن. - 2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون. - نصف ملعقة من عسل النحل الدافئ.

9

2.5 - ملعقة كبيرة من زيت جوزوبا. - 5: 10 نقط من زيت عطري مركز، مثل: زيت اللافندر أو زيت الجيرانيوم.

مستحضرات لإزالة الخلايا المتهاكة ودعك وتقشير البشرة exfoliants:

10

60 - جراماً من الشوفان المطحون. - 40 - جراماً من الأرز المطحون. - ملعقة كبيرة من الطين أو الصلصال.



11

- 2 ملعقة صغيرة من عجينة اللوز.
- ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- نصف ملعقة صغيرة من عصير البرتقال.

12

- 2 ملعقة صغيرة ثمرة باباز مهروس.
- ملعقة صغيرة من حبوب الازوكي المطحونة.

مستحضرات لعمل ماسكات Masks:

13

- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.
- نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون (للبشرة العادية).

14

- 2 ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو.
- 1.5 ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- ملعقة كبيرة من الخيار المهروس المُقشَّر.
- (لكل أنواع البشرة وبخاصة البشرة الحساسة).

15

- صفار بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة من بودرة اللبن.
- نصف ملعقة صغيرة من العسل (للبشرة الجافة).

16

- ملعقة واحدة من بذور الحلبة.
- 2 ملعقة كبيرة من الزبادي الطبيعي.

وصفة هندية للبشرة الدهنية:

- تُنقع الحلبة في الزبادي لمدة ساعة واحدة ثم تطحن الحبوب لعمل عجينة مع الزبادي.
- يُدعك جلد الوجه والعنق بالعجينة بعمل حركة دائرية بالأصابع من أسفل لأعلى..
- وتُترك العجينة على البشرة لمدة 15 دقيقة ثم يُشطف الجلد بالماء.



17

- بياض بيضة واحدة.

- ملعقة صغيرة من منقوع الكاموميل (البابونج) المركز البارد.
يُضرب البياض ويُضاف لمنقوع الكاموميل ويوضع الخليط بفرشاة على البشرة ويترك لمدة 15 دقيقة ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

18

- 6 نقط من زيت الورد العطري.

- 4 نقط من زيت الكاموميل العطري.

- 30 جراماً من الطين الأحمر المزرق (القرمزي).

(للبيشرة الحساسة سواء في وجود شعيرات دموية متهترئة أو بدون).

مستحضرات لعلاج الحبوب spot treatment: 

19

- زهر الأقحوان. - عسل النحل الخام. - فص ثوم.

لعلاج الحبوب الملتهبة تدعك بورق زهر الأقحوان أو تُغطى بطبقة من عسل النحل الخام ثم تشطف بالماء الدافئ بعد ساعة واحدة ثم تُحك بالسطح الداخلي لفص ثوم والذي يتميز بتأثير مُطهّر.





20

- مسحوق الكركم. - ماء.

تُعمل عجينة من كمية مناسبة من مسحوق الكركم مع الماء، وتوضع على الحبوب، وتترك لمدة ساعتين أو ليلية كاملة، ثم يشطف المكان بالماء.
يتميز الكركم بتأثير مجفف ومزيل للاحتقان ومساعد على الالتئام.

21

- عصير طماطم. - طين أخضر.

يُخلط مقدار ملعقة صغيرة من الطين الأخضر مع مقدار نصف ملعقة صغيرة من عصير الطماطم لعمل عجينة وتفرّد على مكان الحبة أو الحبوب يحتوي عصير الطماطم على نسبة عالية من فيتامينات (أ)، (ب)، (ج)، وأحماض الفاكهة AHAs.

مستحضرات للعناية بالشفاه Lip treatments:



22

- فرشاة أسنان الأطفال. - عسل نحل. - كبسولة فيتامين (هـ).

الشفاه تحتاج أيضًا لتقشير **exfoliation** لإزالة الخلايا الميتة والقشف.

قومي بحك الشفتين بفرشاة أسنان الأطفال اللينة، ثم ضعي طبقة من عسل النحل الخام لمدة 15 دقيقة لتليين الجلد وتطريته. وفي المساء، قومي بثقب كبسولة فيتامين (هـ) وضعي الزيت الموجود بداخلها على الشفتين لتغذية الجلد.

23

- كبسولة فيتامين (هـ). - نصف ملعقة صغيرة من زيت جوجوبا.

- مقدار صغير من شمع العسل.

اخلطي زيت فيتامين (هـ)، مع زيت جوجوبا، ثم قومي بتسخين شمع العسل وبعدما يبرد اخلطيه بباقي المكونات.

استخدمي الخليط الناتج كدهان مقوومغذٍ للشفتين، كما يعمل هذا الدهان على صقل الشفتين بطبقة جذابة.



مستحضرات للعناية بالعينين Eye treatments:



24

- 2 ملعقة صغيرة من الخيار المُقشَّر والمُخَرَّط.

- ملعقة كبيرة من بودرة اللبن.

اخلطي المكونات لعمل عجينة، وافرديها على الجلد المحيط بالعينين (ماسك للعينين) لمدة 10 - 15 دقيقة ثم اشطفي الجلد بالماء البارد.. تساعد هذه الوصفة في شد وتحسين لون الجلد ومقاومة الانتفاخات.

25

- ثمرة تين طازجة.

ضعي السطح الداخلي لثمرة تين طازجة على العين، بعد غلقها، لتخفيف التورم بالجلد أسفل العين.

أو يمكنك وضع شريحة من الخيار، أو باكو شاي بارد tea bag، أو كمادات من منقوع الكاموميل البارد.

مستحضر لعلاج السليوليت cellulite:



26

- 2 ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل المُخَرَّط.

- 2 ملعقة كبيرة من ملح البحر الخشن.

هذه وصفة يابانية قديمة.. وفيها يجهز خليط من المكونين ويدعك به مكان السليوليت للتخلص من الدهون المتراكمة ولتنشيط الدورة الدموية الموضعية.

وصفات لدعك اليدين Hand scrub:



27

- 4 ملاعق كبيرة من حبات السكر.

- 2 ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو.

- 10 نقط من زيت الليمون العطري.





تُخلط المكونات وتحفظ في زجاجة، ويؤخذ منها مقدار ملعقة صغيرة لعمل تدليك لجلد اليدين، وهو مبلل بالماء، ثم تشطف اليدين. تساعد هذه الوصفة على إزالة الخشونة وتليين الجلد.



- ملعقة كبيرة من حبات السكر.
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.
- تستخدم الوصفة بالطريقة السابقة.

وصفات لعلاج نمش اليدين Age spots:



- 2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون.
- 2 ملعقة صغيرة من بودرة اللبن.
- تخلط المكونات وتُفرد على جلد اليدين لمدة 20 - 30 دقيقة ثم يُشطف الجلد بالماء ويُوضع كريم مرطب. يكرر ذلك بمعدل مرتين أسبوعياً للحصول على نتيجة جيدة.

وصفة لتقوية الأظافر الضعيفة والمهتنة:



- نبات ذيل الفرس أو خل التفاح.
- يُجهَّز حمام للأظافر من منقوع مركز من نبات ذيل الفرس horsetail وتغمر به لمدة 5 - 10 دقائق.
- يحتوي هذا النبات على نسبة عالية من معدن السليكا الذي يقوي الأظافر، والشعر، والعظام.

يمكنك كذلك عمل حمام للأظافر في خل التفاح.

وصفة لعلاج عدوك الأظافر:



- 2 ملعقة كبيرة من زيت جنين القمح.



10 - نقط من زيت شجر الشاي المركز . - 10 نقط من زيت اللافندر المركز .

تُخلط المكونات، وتُحفظ داخل زجاجة يستخدم بضع نقط من الخليط في دهان الأظافر بمعدل 3 مرات يومياً.. يمتاز هذا الخليط، وبخاصة زيت شجر الشاي، بتأثير مقاوم للعدوى ومطهر للجلد والأظافر.

وصفة لتجميل الأظافر والحافة الجلدية cuticle:

32

2 - ملعقة كبيرة من عصير الأناناس . - ملعقة كبيرة من صفار البيض .

يعمل تدليك للأظافر والحافة الجلدية بهذا الخليط ويترك لبضع دقائق ثم تُشطف الأظافر بالماء .

وصفات لطلاء مقو ومُجمل للأظافر Nail polish:

33

زبدة كاكاو . - شمع نحل . - زيت زيتون .

جهزي خليطاً متماسكاً بكميات مناسبة من هذه المكونات واعلمي به تدليكاً للأظافر.. يساعد ذلك على تقوية الأظافر، وتنشيط الدورة الدموية، وتحسين لون الأظافر.

34

بودرة حناء . - ماء .

اخلطي كمية مناسبة من الحناء بالماء لعمل عجينة.. افردي العجينة على أظفارك واتركيها حتى تجف بالتعرض للشمس أو باستعمال مجفف الشعر . لاحظي أنه كلما زادت الحرارة اغمق لون الحناء .

تساعد الحناء، سواء للشعر أو للأظافر، على مقاومة التشقق، كما أنها تعطي لوناً جذاباً للأظافر .

وصفة لنعومة جلد القدمين:

35

بيكرونات الصودا . - ربع فتجان من زيت الزيتون .



- 2 ملعقة كبيرة من خل التفاح.

لإزالة الجلد الميت (القشف) انقعي قدميك لمدة 15 دقيقة في حمام ماء دافئ يحتوي على مقدار ملعقتين من بيكربونات الصودا.. ثم جففي قدميك، وادعكي الجلد، وبخاصة جلد الكعبين، بخليط من زيت الزيتون وخل التفاح.

وصفة لمقاومة برودة القدمين وتطرية الجلد:



- 2 ملعقة صغيرة من جذور الزنجبيل المُخرط.

- 2 ملعقة كبيرة من عسل النحل الخام.

انقعي قدميك في حمام ماء ساخن بعد إضافة العسل والزنجبيل له.

تفيد هذه الوصفة في تنشيط الدورة الدموية، ومقاومة برد الشتاء، وتعمل على تطرية جلد القدمين.

وصفة لتجميل رائحة القدمين وتنقية الشعيرات الدموية الضعيفة:



- 2 ملعقة كبيرة من قشر الليمون المجفف.

- 3 ملاعق صغيرة من اللافتندر المجفف.

- 2 ملعقة صغيرة من ورق النعناع المجفف.

- 2 ملعقة صغيرة من أوراق الحصالبان المجفف.

- 2 ملعقة صغيرة من أوراق المريمية المجففة.

أضيفي المكونات لحمام ماء ساخن، واتركي الأعشاب حتى تنقع جيداً لمدة 20 دقيقة. انقعي قدميك في هذا الحمام لمدة 10 دقائق، تحصلين على نتيجة رائعة.



الشمس تمنحك الصحة لكنها قد تسرق جمالك!



مخاطر الشمس على بشرتك:

لولا الشمس لما كانت هناك حياة على الأرض.

إن ضوء الشمس يعدل المزاج ونقصه يسبب الاكتئاب.. فكثير من سكان المناطق الشمالية التي تغيب عنها الشمس لفترات طويلة يعالجون مما يسمى بالاكتئاب الموسمي SAD.

كما أن تعرضنا للشمس يجعل أجسامنا تقوم تلقائياً بتكوين فيتامين (د) الضروري لترسيب الكالسيوم بالعظام.

وقد كشف الباحثون كذلك عن أن هذا الفيتامين، الذي تمنحه الشمس لنا، يحمي من الإصابة بعدة سرطانات.

إذن فالشمس تعدل مزاجنا، وتقوي عظامنا، وتحمينا من بعض السرطانات.

ولكن الشمس يمكن أن تصبح ضارة لجلودنا، وهو ما تخشاه المرأة بصفة خاصة، وذلك في حالة زيادة التعرض لأشعتها وبالتحديد للأشعة فوق البنفسجية التي تبعث بها الشمس لنا على الأرض. فقد ثبت أن زيادة التعرض لأشعة الشمس يعد أهم سبب لشيخوخة الجلد وإصابته بالتجاعيد وتبعاً لذلك.. فإن عمل حمامات الشمس على شاطئ البحر لا يعد عملاً صحياً بالمرّة.. كما أن ذلك يمكن أن ينشط أكثر من شامة موجودة بالجلد ويحفز على حدوث تغيرات سرطانية بها.

حتى لا تسرق أشعة الشمس جمالك:

- قللي من التعرض لأشعة الشمس وبخاصة في أوقات ذروة تركيزها.. أي فترة الظهيرة وما بعدها

- وفري الحماية لبشرة وجهك من أشعة الشمس بوضع قُبعة على الرأس ووضع نظارة شمسية ولكن من النوع الفاخر الذي يعكس أشعة الشمس بكفاءة.

- استخدم مستحضرات لحماية جلدك من تأثير الشمس والتي تسمى حاجبات الشمس **sun screens** ويعمل بعضها عن طريق عمل انعكاس للأشعة عن البشرة ويعمل بعضها عن طريق فلترتها وحجب الأنواع الضارة منها (أي الأشعة فوق البنفسجية).

أغذية ومستحضرات للحماية من أضرار أشعة الشمس على بشرتك:

عصير الرمان:

من الطريف أن بعض الدراسات كشفت عن أن تناول عصير الرمان يزيد من فعالية المستحضرات الواقية من الشمس والتي تقاس بما يسمى بالعامل الواقي من الشمس **sun protection factor = SPF** بحوالي 20%.

أي أنك لو استخدمت مستحضراً واقياً من الشمس بدرجة **SPF 30** فإن درجة الحماية تزيد مع تناول الرمان إلى **SPF 50**.

وإذا أردت توفير المزيد من مضادات الأكسدة الواقية ضد تراكم الشقوق الحرة بالجلد بفعل التعرض لأشعة الشمس، جهّزي خليطاً من الفواكه التالية، وتناوليه بصورة متكررة.

المكونات:

- نصف ثمرة مانجو.
- نصف ثمرة باباز.
- شريحة من الشهد (الكنتالوب).
- 3 ثمرات مشمش.
- 3 ثمرات عنب أسود صغير (12 حبة).
- كوب صغير من عصير الرمان.

الطريقة:

قومي بتخريط الفواكه الطرية كالْيوسفي، وهرس حبات العنب، وتجهيزها لوضعها داخل الخلاط.



ابدئي عصر الفواكه داخل الخلاط للحصول على عصير متجانس.



قومي بصب العصير على عصير الرمان في كأس كبير، واشربي العصير الناتج في الحال.

الصبغات المضادة للتأثيرات الضارة للشمس على الجلد:

إن بعض الصبغات الطبيعية الموجودة ببعض الفواكه والخضراوات تقاوم التأثيرات الضارة للشمس على الجلد مثل بيتا كاروتين **beta-carotene** والليوتين **lutein**، والزيكسانثين **zeaxanthin**، وهذه تتوفر في القرع العسلي، والجزر، والبروكولي، والسيانخ.

كما يساعد أيضًا توفير فيتامين (هـ) على حماية البشرة ويتوفر في الغلال الكاملة، والحبوب، والمكسرات، وجنين القمح، والزيوت النباتية.

مستحضر لإصلاح أضرار أشعة الشمس على البشرة:

الإفراط في التعرض لأشعة الشمس يصيبها بالجفاف والاسمرار، والمستحضر التالي يعمل على ترطيب البشرة ومقاومة الجفاف الذي أصابها.

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الورد.
- 2 ملعقة كبيرة من زيت بذر العنب.
- 3 نقط من زيت اللافندر المركز.

- نقطة واحدة من زيت الكاموميل المركز وزيت الجيرانيوم.

الطريقة :

اخلطي الزيوت في وعاء صغير ثم قومي بحفظها داخل زجاجة غامقة اللون في مكان بارد مظلم وقومي برجها قبل الاستعمال. استخدمي طبقة خفيفة من خليط الزيوت في دهان البشرة.

مستحضر لتفتيح لون البشرة بعد التعرض للشمس:

المكونات :

- 2 ملعقة كبيرة من طحين الشوفان.
- 2 ملعقة كبيرة من بودرة اللبن.
- نصف ملعقة كبيرة من زيت الأفوكادو.
- ملعقة كبيرة من ماء الورد.

الطريقة :

اخلطي جيداً طحين الشوفان مع بودرة اللبن ثم أضيفي الزيوت مع التقليب المتكرر، ثم أضيفي ماء الورد لعمل عجينة ليّنة.

بعد غسل البشرة، قومي بعمل تدليك للبشرة بالعجينة، واركبها لتجف لمدة 10 دقائق، ثم أزيل العجينة بقطعة نسيج مبللة بالماء الدافئ، ثم اشطفي وجهك بالماء البارد.

مستحضر للتخلص من البقع الغامقة بالبشرة المرتبطة بالتعرض للشمس:

خُذي 10 ثمرات خيار طرية ممتلئة بالعصارة واهرسيها بشوكة في وعاء.. وأضيفي لها مقدار كوب من ماء الورد.. قومي بتغطية الوعاء بشاش واركبه لمدة يوم كامل. قومي بتصفية الخليط واستخدمي المستحضر بوضعه على البقع.

كرري ذلك بمعدل ثلاث مرات يومياً.

احفظي المستحضر داخل ثلاجتك واحرصي على رجّه قبل الاستعمال التالي.

كيف تستخدمين حاجبات الشمس sunscreens:

هذه عبارة عن مستحضرات تقوم بامتصاص أو بعكس، أو بتشتيت الأشعة فوق البنفسجية للوقاية من تأثيراتها الضارة على البشرة.

وتحتاجها بصفة خاصة صاحبات البشرة الرقيقة الحساسة سريعة التأثر بأشعة الشمس الساخنة للوقاية من الحرق والجفاف وأيضاً للوقاية من الإصابة بالتجاعيد.

وتُقاس فعالية هذه المستحضرات بالدرجات التي تحدد مدى كفاءة العامل الواقى من

الشمس spf.



ومن المناسب استخدام مستحضر بدرجة **spf15** للوجه والعنق ويمكن استخدام درجات أعلى لباقي الجسم.

وبصفة عامة لا يفضل أن تزيد كفاءة العامل الواقي من الشمس عن مقدار **30**.. حيث إن زيادة تركيز المواد بالمستحضرات العالية قد تتسبب في حدوث تفاعل آلرجي (حساسية).

ويراعى التالي:

- يجب وضع المستحضر قبل التعرض لأشعة الشمس بفترة لا تقل عن **15** دقيقة حتى يتمكن الجلد من امتصاصه، ويفضل تجديده على البشرة كل ساعتين، بافتراض استمرار التعرض لأشعة الشمس.
- اختاري المستحضر المناسب لنوع بشرتك.. ولاحظي أن المستحضرات السائلة تحجب الأشعة فوق البنفسجية بنوعها **UVA and UVB**.
- استخدم مستحضرًا بعامل مرتفع نسبيًا للأجزاء الأكثر حساسية والأكثر عرضة للإيذاء مثل سطح الأنف، والشفتين، والكتفين.
- اختاري دائمًا عند الشراء حاجبات الشمس التي تحتوي على مواد طبيعية.. لأن بعض الأنواع قد تحتوي على كيماويات ضارة.

مستحضرات ضارة بصحتك.. ابتعدي عنها!

لقد وجد أن بعض المستحضرات الواقية من أشعة الشمس أو الحاجبة لها **sunscreens** تحتوي على كيماويات ضارة.. وقد وجد أنها تُمتص من خلال الجلد وتظهر في لبن الثدي والبول، وبعضها يعمل بصورة مشابهة لهرمون الأستروجين، مما قد ينشط حدوث تغيرات سرطانية بالثدي.

ولذا يفضل اختيار الأنواع المحتوية على مواد طبيعية.

ويجب تجنب الأنواع من حاجبات الشمس أو الماكياج عمومًا المحتوية على الكيماويات الضارة التالية:

benzophone. azobenzene. cinnamates. nanoparticles of titanium dioxide. zinc oxide. paba. paba easters.



العلاج بالكولاجين والبوتكس للإحفاء التجاعيد:

ما المقصود بالكولاجين؟

الكولاجين **collagen** عبارة عن نسيج ليفي مطاطي وهو الذي يكسب الجلد خاصيته المرنة ومع الإفراط في التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة أو مع التقدم في العمر تقل مرونة هذه الطبقة المطاطية وتبعاً لذلك يبدأ ظهور التجاعيد.. بمعنى أن الجلد عندما يُشدُّ لا يعود لحالته الأولى ويظل مكرمشاً. وقد صار من الممكن الحصول على الكولاجين من جلد الأبقار وتجهيزه للحقن ليحل محل الكولاجين المتهالك بجلد الإنسان بمناطق التجاعيد.. وتبعاً لذلك تختفي التجاعيد. ولكن هذا العلاج بحقن الكولاجين لا يدوم إلا لفترة محدودة تتراوح ما بين 4 - 15 شهراً.

ولكن هل هناك بدائل لحشو التجاعيد بمواد أخرى غير الكولاجين؟ ويمكن كذلك حقن التجاعيد وحشوها بكمية من الدهن من أي منطقة من جسم السيدة (مثل الأرداف أو البطن) وهو ما يعرف باسم الحقن الدقيق للدهون **micorolipoinjection** وميزة هذه الطريقة أنها تتفادى حدوث أعراض حساسية لأن المادة المنقولة تكون من جسم نفس السيدة. كما أنها تدوم لفترة أطول بالنسبة لطريقة الحقن بالكولاجين.

وما المقصود بالبوتكس؟

من الطريف أن البوتكس **botex** هي مادة مستخرجة من سم تفرزه بكتيريا معينة تسمى بوتولينيم **botulinum** وإذا تسمم به الإنسان، كما يحدث مع تناول أسماك الفسيخ الفاسدة. أدى إلى حالة خطيرة من التسمم تؤدي لشلل عضلات التنفس وهو ما قد يؤدي للوفاة. وتستخدم هذه المادة في التجميل بحقنها في مناطق التجاعيد، وبخاصة تجاعيد الجبهة، لإحداث شلل بالعضلات المجاورة فتظل منبسطة مرتخية فلا تظهر التجاعيد.

وهي طريقة آمنة سهلة التنفيذ تؤدي لاختفاء التجاعيد لفترة حيث تتراوح ما بين 3 - 6 أشهر. ولكن لا تستخدم هذه الطريقة في علاج تجاعيد الجزء السفلي من الوجه لأنها تتسبب في ترهل العضلات.





هل لديك مشاكل بالجلد حول العين؟



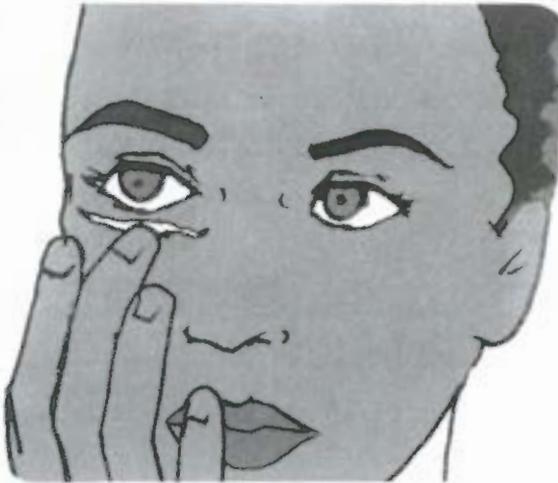
احترسي من هذه المنطقة:

- الجلد المحيط بالعينين يختلف عن الجلد في باقي المناطق، فهو أرق المناطق الجلدية وأكثرها حساسية، ولذا لا ينبغي استعمال مستحضرات الجلد لهذه المنطقة، وهناك مستحضرات خاصة به مثل كريم الجلد المحيط بالعين **eye cream** والجل أو الهلام **eye gel** والبلسم **eye balm**.
- أكثر المناطق التي تصاب بالتجاعيد لأنه يفتقر للأسجة المرنة.
- أكثر المناطق التي تتعرض للجفاف لأنه يفتقر للغدة الدهنية ولا يحتفظ برطوبة كافية.
- أكثر مناطق الجلد التي يظهر بها تأثير التعب وقلة النوم وسوء التغذية بسبب رقتها وقلة سمكها ويظهر ذلك في صورة ظهور اسوداد به أو هالات سوداء. وقد يتعرض كذلك للانتفاخ والتورم بسبب ركود الدورة الدموية به وحدوث احتجاز للسوائل.

مشكلة انتفاخ جلد العينين **puffy eyes**:

طرق العلاج:

- قومي بالإصبع الوسطي بعمل لطم خفيف **tapping** للجلد بكريم للعينين لمساعدة تصريف السوائل خلال الأوعية الدموية الرقيقة.

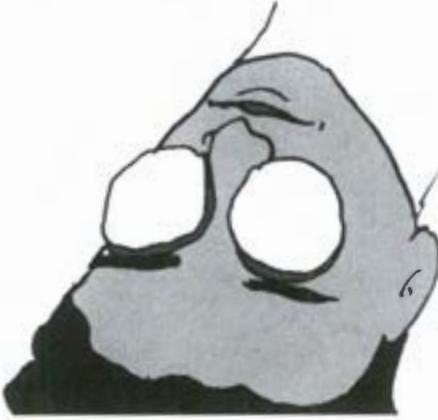




احرصي على تخزين الكريما بالثلاجة لأن استعمالها باردة يؤدي لنتيجة أفضل.

ضعي شريحة رقيقة من البطاطس على الجلد المنتفخ.. حيث يعمل النشا الموجود بها على مص السوائل المتراكمة وشد الجلد.

ضعي الشريحة لمدة 10 - 15 دقيقة واسترخي على ظهرك.



جهزي وعاء به كمية من الماء المثلج أو اللبن المثلج ومجموعة من الوسائد القطنية الصغيرة **pads**.. استرخي على ظهرك واغمري قطعتين من الوسائد بالماء المثلج (أو اللبن المثلج) وضعي كل واحدة فوق الجلد المنتفخ.
استبدلي كل قطعة تفقد برودتها بأخرى باردة..
كرري ذلك لمدة 15 - 20 دقيقة.

وصفة من الشمر لعلاج انتفاخ العين:

جربي كذلك هذه الوصفة :

اغلي مقدار 2 ملعقة من بذور الشمر في مقدار 2 فنجان ماء حتى تحصلي على مغلي مركز.. ثم قومي بتصفيته ثم تبريده.. ثم استخدممي هذا المستحضر بارداً في عمل كمادات لجلد العين المنتفخ.

كمادات الشاي البارد:

جهزي مشروباً من الشاي باستعمال لفافة الشاي ثم قومي بتبريده داخل الثلاجة.. ثم خذي اللفافة وضعيها على الجلد حول العين.

تساعد هذه الوصفة في شد الجلد لاحتواء الشاي على مادة التانين القابضة.

مقارنة الجفاف والكرمشة والغمقان:

طرق العلاج:

- استخدمي شريحتين من الخيار بوضعهما على كل عين.. حيث تساعد هذه الوصفة في شد الجلد وتنعيمه.. كما تقلل من الغمقان بجلد العينين.
- لنفوس الغرض السابق، يمكنك عمل كمادات للعين من ماء الورد البارد.
- لابد لمساعدة زوال الهالات السوداء من الاهتمام بالتغذية الجيدة المتوازنة، وأخذ قسط كاف من ساعات النوم.

أظفرك ويدالك.. هل أنت راضية عن شكلها؟!

مستحضرات ووصفات للعناية بالأظافر وجلد اليدين:

إن الأظافر السليمة المهدبة عنوان جيد لشخصية صاحبها، كما أن اليدين الناعمتين تعدّ من أسرار الجاذبية المهمة.

فإلى أي درجة تتمتعين بأظافر سليمة، ويدين ناعمتين؟

إن العناية المتكررة بالأظافر وجلد اليدين ضرورة مهمة، وهذا يشمل على العناية من الخارج بتهديب الأظافر ووضع المستحضرات المناسبة، وكذلك العناية من الداخل بالتغذية المناسبة للاحتفاظ بأظافر قوية وجلد ناضر.

إليك هذه الخطوات الأساسية لطرق العناية بالأظافر:

استعملي المبرد بطريقة صحيحة:

الاستعمال المتكرر لمبرد الأظافر من طرق العناية المهمة لتسوية وتهذيب الأظافر استعملي دائماً المبرد في اتجاه واحد.. وابدئي من زاوية الظفر حتى منتصفه من الجانبين، بحركة خفيفة، واجعلي شكل الظفر إما مربعاً أو بيضاوياً ولكن تجنبي أن يكون



المرطبة.. إن أسهل شيء يمكنك الاعتماد عليه هو زيت الزيتون، فاحرصي على وضع طبقة خفيفة من هذا الزيت على أظافرك كل مساء قبل النوم.

اختاري اللون المناسب لطلاء أظافرك:

في فترات الحيض، وعندما تتوقفين عن أداء الصلاة، يمكنك استعمال طلاء الأظافر. ولكن كيف تختارين اللون المناسب..

هذه بعض القواعد الأساسية :

- الأصابع الطويلة الرقيقة يناسبها وضع أي لون بما في ذلك الأحمر الغامق والأحمر الممزق.
- الأظافر القصيرة لا يناسبها الألوان الغامقة وإنما يُفضل لها وضع ألوان فاتحة.
- الأظافر العريضة يناسبها كذلك الألوان الفاتحة أكثر من الغامقة.. ويمكنك إظهارها أقل عرضاً بترك مسافة صغيرة غير مطلية على الجانبين.
- إذا كنت تتميزين بجلد برونزي اللون فإن اللون المرجاني أو اللون اللؤلؤي يكون مناسباً لأظافرك ومنسجماً مع لون جلدك.

هل هناك خطورة صحية من استعمال طلاء الأظافر؟

لقد كشف الباحثون عن ثلاث مواد خطيرة تتواجد في بعض أنواع مستحضرات طلاء الأظافر، وهي: مادة **DBP dibutyl phthalate**، وهي تضر بخصوبة المرأة وقد مُنع استخدامها في أوروبا منذ سنة 2004م، ومادة الفورمالدهايد، وهي مادة تحفز على الإصابة بالسرطان ومادة تولمين **toluene** وهي مادة مثيرة للجهاز العصبي.

ولأننا لا نستطيع أن نعرف عادة مكونات مادة طلاء الأظافر التي نستخدمها، ولا نستطيع استثناء احتوائها على مواد ضارة، فإنه لا ينبغي الإفراط في استعمال طلاء الأظافر وكما هو معروف فإن وضع طلاء للأظافر يتعارض مع أداء فريضة الصلاة، لأن ماء الوضوء لا يصل إلى الظفر لوجود هذا العازل.

وصفة للعناية بطلاء الأظافر:

مع مرور الوقت يبهت طلاء الأظافر وربما يتشقق، ولكي تحافظي على بريقه ولونه وتماسكه يفيد استعمال خل التفاح.

قبل فرد الطلاء على الأظافر، قومي بمسحها بقطعة قطن مبللة بالخل، واتركيه حتى يجف ثم ابدئي في وضع الطلاء.



8 احتياطات مهمة لسلامة وجمال أظافرك:

- 1 - تجنبي استخدام الأسيتون الصرف لإزالة الطلاء وإنما اختاري عند الشراء نوعاً مزوداً بمادة مرطبة حتى لا تتعرض أظافرك للجفاف، أو استعمال مواد غير أسيتونية.
- 2 - بعد غسل اليدين بالصابون أو بعد القيام بأعمال منزلية كغسل الأواني أو التنظيف احرصي على دلك يديك وأظافرك بكمية خفيفة من كريم مرطب للحفاظ على رطوبة الجلد والأظافر وحمايتهما من الجفاف.
- 3 - أهم سبب لضعف وهشاشة الأظافر هو كثرة تعريضها للماء.. فاحرصي على وضع قفاز عند الاضطرار لتعريض أظافرك للماء لفترة طويلة، كأثناء غسل الأواني.
- 4 - عندما تقومين بعمل يتسبب في اتساخ أظافرك، مثل الإمساك بالطين في أواني الزرع أو من خلال العمل في الحديقة، قومي بإمرار أظافرك على قطعة صابون أولاً، لتمتلئ المسافة بين الظفر ولحم الإصبع بالصابون، وبالتالي لا تحتجز رواسب تحت الأظافر.
- 5 - يمكنك تنظيف الجلد أو الأصابع العالقة بسطح الظفر باستخدام فرشاة الأسنان والمعجون.
- 6 - لا تقومي ببرد أظافرك بالمبرد بعد الاستحمام مباشرة حيث تكون الأظافر المبللة في أضعف حالاتها مما يعرضها للتمزق.
- 7 - يمكنك تنظيف الأسطح الداخلية للأظافر بقطعة قطن على عود خشب **swab** فهذه الطريقة أكثر رفقاً بالأظافر بالنسبة لتنظيفها باستخدام فرشاة الأسنان.
- 8 - عند طلاء أظافر القدمين ضعي قطعة قطن بين كل إصبعين لإبعادهما عن بعضهما مما يساعدك على العمل بسهولة ويحمي من تلطخ الجلد بالطلاء.



مستحضرات طبيعية للعناية بجمال أظفرك ويديك:

طلاء طبيعي لأظفرك:

ملخص للعناية الأسبوعية:

- قومي بتسوية أظفرك بالمبرد.
- ضعي أظفرك في حمام ماء دافئ لمدة 10 دقائق.. ثم جففيها.
- ضعي نقطة واحدة من زيت الزيتون أو زيت اللوز على كل ظفر.
- قومي باستخدام قطعة قطن ملفوفة على عود صغير بتسوية حافة الظفر ليتخذ شكلاً قمرياً.
- نظفي المنطقة تحت كل ظفر بنفس الأداة السابقة.
- وأخيراً ادھني أظفرك بهذا الطلاء الطبيعي: استخدمي كمية من شمع العسل على قطعة قماش شمواه في حرك كل ظفر حتى يصبح لامعاً ويكتسب لوناً مائلاً للأحمر.

حمام الزيت واللبن لليدين والأظافر:

المكونات:

- 2 كوب من لبن كامل الدسم ودافئ.
- 2 نقطة من زيت فرانكنسنيس أو زيت اللوز.

الطريقة:

ضعي الزيت على اللبن في وعاء مناسب وقومي بالتقليب.. ثم اعلمي حماماً لليدين لمدة 5 دقائق.. (يقوم اللبن بعمل تقشير خفيف للجلد حيث يزيل الخلايا الميتة والمتهالكة ويعمل الزيت على تطرية الجلد).

حمام لليدين لإزالة صفرة الأظافر:

المكونات:

- عصير نصف ثمرة ليمون.
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الخام.
- 2 نقطة من زيت نيرولي.

الطريقة:

أضيفي عصير الليمون لوعاء به كمية من الماء الدافئ.. ثم أضيفي زيت الزيتون وزيت نيرولي مع التقليب المستمر.

اعلمي حماماً لليدين في هذا الخليط لمدة 10 - 15 دقيقة.

مستحضر لإزالة قشوف اليدين ولنعومة الجلد hand

:scrub

المكونات:

- نصف فنجان من لبن كامل الدسم ودافئ.
- نصف فنجان من السكر الأبيض الخشن.

الطريقة:

- قومي بصب اللبن تدريجياً فوق السكر داخل وعاء للحصول على خليط خشن ثم قومي بعمل مساج لجلد اليدين بهذا الخليط.. ثم اشطفي يديك بالماء الفاتر.

مستحضر لنعومة الأظافر ومقاومة التشققات:

المكونات:

- ملعقة كبيرة من زيت السمسم.
- ملعقة كبيرة من زيت جنين القمح.
- 2 نقطة من زيت خشب الصندل العطري وزيت فرانكينسنس العطري.

الطريقة:

- تُقلب المكونات وتحفظ في زجاجة داخل الثلاجة.. وعند الاستخدام تُرج الزجاجة وتؤخذ كمية بسيطة من المستحضر لعمل تدليك للأظافر.

بلسم طبيعي لنعومة الأظافر واليدين:

- خذي كمية من زيت السمسم الدافئ (يمكن تدفئة الزيت في حمام ماء دافئ) وادعي بها يديك.. ثم ضعي كل يد داخل كيس بلاستيك ثم قومي بتغطيته بفوطة دافئة (يمكن تدفئة الفوطة داخل الميكروويف).. استرخي لمدة 10 دقائق حتى يُمتص الزيت ويبدأ في العمل ثم أزيل غطاء اليدين.

كيف تحمين أصابع يديك من العدوى الفطرية؟

- إن من أبرز المشاكل التي تواجه ربة المنزل زيادة القابلية للعدوى الفطرية التي تصيب الأظافر والأصابع بسبب كثرة تعرض اليدين للماء أثناء غسل الأواني وأعمال التنظيف.. وفي حالة حدوث ذلك تكتسب الأظافر منظرًا سيئًا وتتغطى من أسفل بطبقة بيضاء مائلة للاصفرار ولا بد من توفير الوقاية ضد حدوث هذه العدوى لأن علاجها قد يطول.

وصفة :

إن الخلل يقاوم نشاط الفطريات والبكتيريا.. ولذا يمكنك ببساطة بعد الانتهاء من العمل استخدام قطعة قطن مبللة بخل التفاح (أو الخلل الأبيض) في تنظيف الأصابع من الجوانب وتظيفها من أسفل بين وسادة الظفر وحافة الظفر.

إن تكرار هذه الطريقة بعد استعمال الماء لمدة طويلة يحمي من العدوى الفطرية. أو يمكنك عمل حمام من الخلل لأصابعك.. حيث تقومين بنقع أطراف أصابعك وأظافرك في حمام من خل التفاح لبضع دقائق.



إن مجرد نقع أطراف الأصابع في كمية من الخلل بعد التعرض للماء لفترات طويلة يحميك من العدوى الفطرية.



العناية براحة وجمال القدمين



البديكير الطبيعي natural pedicure :

القدم تتعرض لإجهاد متكرر من خلال الحياة اليومية، مما يجعلها أحياناً مصدرًا للألم، وتزيد فرصة إصابتها بالتورم، وركود الدم داخل الأوردة (الدوالي)، كما تزيد فرصة إصابة جلد القدمين بالخشونة والتشققات، ولذا فإنها من الأجزاء التي تحتاج لعناية خاصة متكررة. وهذه بعض الوصفات الطبيعية الفعالة للعناية بالقدمين.

خليط الفواكه لجمال ونعومة جلد القدمين:

دعي قدميك تحظى بهذا الماسك الفاخر الفعّال في تجميل الجلد.

المكونات:

- نصف ثمرة أناناس مُقشرة.
- نصف ثمرة باباز مقشرة.
- عصير ليمونة واحدة.

الطريقة:

تضرب الفواكه في الخلاط، ثم تخلط بعصير الليمون.

افردى العجينة الناتجة على جلد القدمين.. ثم ضعِي كل قدم داخل كيس من البلاستيك ثم غطيها بفوطة دافئة لمدة 10 - 15 دقيقة.. ثم اشطفي قدميك بالماء الدافئ.

حمام الزيوت لنعومة القدمين وتخفيف الألم:

المكونات:

- 4 نقط من زيت شجر الشاي المركز.
- 4 نقط من زيت شجر السرو المركز sypress oil.
- 2 ملعقة كبيرة من زيت جوجوبا.

الطريقة:

ضعي خليط الزيوت في وعاء ماء دافئ واتنعي به قدميك لمدة 10 دقائق.. وبعد



ذلك انقعي قدميك لمدة 10 دقائق أخرى في وعاء ماء بارد مضاف إليه كوب من الشاي الأخضر.

حمام الملح والفلفل لمقاومة تشقق جلد القدمين:



المكونات:

- ملعقة كبيرة من ملح البحر.
- ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود المطحون.
- مقدار 2.5 سم من جذر الزنجبيل المخرط.
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الخام.
- ملعقة كبيرة من عسل النحل الجاري.

الطريقة:

اخلطي الملح والفلفل في وعاء وأضيفي جذر الزنجبيل المخرط وعسل النحل وقومي بالتقليب لعمل عجينة.

ثم أضيفي زيت الزيتون مع تكرار التقليب.. افردى الخليط الناتج على جلد القدمين، وبخاصة المناطق الخشنة، وذلك لمدة 10 - 15 دقيقة ثم ضعي قدميك في حمام ماء دافئ لإزالة الخليط.

يساعد هذا «الماسك» أيضاً على تنشيط الدورة الدموية بالقدمين وتخفيف التورم.

خليط الزيوت للتخلص من القشرف والجلد الزائد:



المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من زيت السمسم.
- ملعقة كبيرة من زيت جنين القمح.
- 2 ملعقة من زيت خشب الصندل المركز.

الطريقة:

ضعي زيت السمسم وزيت جنين القمح داخل زجاجة معتمة ثم ضعي زيت خشب الصندل المركز.. ثم ضعي غطاء الزجاجة واحفظيها بمكان مظلم. قبل الاستعمال، قومي برج الزجاجة، وخذني كمية بسيطة لعمل تدليك للجلد وبخاصة لمناطق الخشونة.

وصفة من الأرز والخل لتطرية جلد القدمين وإزالة القشرف:



المكونات:

- ملء حفنة يد من الأرز.
- ملعقة كبيرة من خل التفاح.

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

الطريقة :

- يُدق الأرز في المطحنة.. ثم ينقل إلى وعاء ويضاف له الخل ويخلط الاثنان جيداً.. ثم يضاف زيت الزيتون لعمل عجينة.
- تُنقع القدمان في وعاء ماء دافئ مع قليل من الصابون السائل.. ثم يجفف الجلد بالفوطة.
- يؤخذ مقدار ملعقة كبيرة من عجينة الأرز **rice scurb** وتفرّد على الجلد، ثم تُحكّ باليد مع التركيز على مناطق الخشونة والقشف.
- تُشطف القدمان بالماء وتجفف بالفوطة.
- يحفظ باقي المستحضر داخل زجاجة لحين استخدامه مرة أخرى.

وصفة لتطرية وتفتيح لون جلد القدمين وتغذية وترطيب الأظافر:

المكونات :

- شمع برفاين.
- زيت زيتون.
- خل تفاح (أو خل أبيض).
- شريحتان من غطاء بلاستيكي للقدمين.

الطريقة :

- يُذاب شمع البرافين في حمام ماء مزدوج.. ثم ينقل إلى وعاء ماء دافئ لغسل القدمين.
- يُعمل تليك للجلد بالخل مع التركيز على مناطق الخشونة.. ثم تنقل القدمان لحمام الماء الممتزج بالبرافين.
- تستخرج القدمان من الحمام ويغطى الجلد بالغطاء البلاستيكي لمدة 30 دقيقة.
- يزال الغطاء بعد ذلك ويُمسح البرافين ثم تُدلك القدمان بطبقة من زيت الزيتون.

وصفة لمقاومة رائحة القدم الكريهة:

غالباً ما يكون سبب رائحة القدم الكريهة ناتجاً عن إصابة جلد القدمين وبخاصة بين الأصابع بعدوى فطرية والتي يساعد عليها نقص تهوية القدمين وارتداء جوارب من ألياف اصطناعية ويصبح الجلد في هذه الحالة زائد القلوية.. ولذا فإن استعمال الخل الحمضي يعادل الوسط الكيميائي القلوي، مما يساعد على وقف نشاط الفطريات.

ويمكن لهذا الغرض القيام بمجرد مسح جلد القدمين وبخاصة بين الأصابع بكمية من خل التفاح أو الخل الأبيض. كما يفيد أيضاً استعمال الخل موضعياً في مقاومة عدوى الأظافر بالفطريات والتي تجعل الظفر سميكاً وتحتة طبقة بيضاء مائلة للاصفرار.

وصفة:

المكونات:

- 25 جراماً من عشب المريمية.
- 25 جراماً من زهر الأقحوان الأصفر.
- ملعقة كبيرة من عُشب المر (المر المكاوي).
- 10 أكواب ماء مغلي.
- عود كبير مُقطَّع من شجر الصبار.
- 10 نقط من زيت شجر الشاي.
- 4 ملاعق كبيرة من خل التفاح.

الطريقة:

- توضع الأعشاب في الماء المغلي لتتقع لمدة 20 دقيقة.
- بعدما يبرد المنقوع يُصفى في وعاء كبير.
- يضاف زيت شجر الشاي والخل للوعاء.
- تتقع القدمان في هذا الحمام لمدة 15 دقيقة.. ثم تجفان.
- يعمل هذا الحمام بمثابة مطهر قوي لجلد القدمين ويقضي على الفطريات ورائحة القدم الكريهة لمدة طويلة، كما يعمل على تليين وترطيب الجلد.

البديكير المنزلي Home pedicure:

إزالة طلاء الأظافر:

استخدمي مستحضرًا خاليًا من الأسيتون في إزالة الطلاء ابتداءً من حافة الظفر **cuticle** في الاتجاه للخارج بعد ذلك ضعي قدميك لبضع دقائق في حمام ماء فاتر.. ثم ادعي قدميك بمستحضر لإزالة الخلايا الميتة **exfoliator**.

تجفيف القدمين وتسوية الأظافر:

بعد ذلك جفني قدميك جيداً بفضة ثم قومي بتسوية وتهذيب الأظافر باستعمال



المبرد... واستخدمي قطعة قطن على عصا صغيرة في تنظيف السطح الداخلي للأظافر. يجب تجنب تسوية الأظافر بالمبرد وهي لا تزال مبللة بالماء. وفي حالة وجود جلد خشن أو قشف بالكعبين استخدمي حجر الحفّاف في حك الجلد لإزالة القشّف (الخلايا الجلدية الميتة المتهاكلة).

من أين يأتي حجر الحفّاف؟

حجر الحفّاف **pumice stone** الذي يستخدم في حك الجلد الخشن وإزالته هو حجر مميز يأتي من الصخور البركانية ويتميز بمسام واسعة. ويفضل قبل استخدامه غمره بالصابون والماء، ويستخدم بحركة دائرية في حك الجلد الخشن، ولا ينبغي استخدامه بشكل عنيف لأن ذلك يمكن أن يؤدي لالتهاب الجلد، وإنما يفضل استخدامه بخفة وبصورة متكررة.



استعمال حجر الحفّاف في إزالة قشّف الكعبين.

ماسك الطين أو الفواكه:

بعد ذلك قومي بفرد ماسك الفواكه (الماسك السابق) أو ماسك من الطين على الجلد مع التركيز على المناطق الخشنة وبخاصة الكعبين. دعي الماسك حتى يجف لمدة 10 دقائق ثم اغسلي قدميك بالماء.. وادعكي الجلد بكريم مرطب.

تدليك القدمين بالزيت قبل النوم:

قومي بتدفئة كمية من زيت السمسم أو زيت الزيتون في حمام ماء.. واستخدمي هذا



الزيت في عمل تدليك للقدمين بإصبعي الإبهام من أسفل وباقي الأصابع من أعلى (كما بالشكل التالي).. ثم ضعي جورباً قطنياً.

كرري ذلك كل مساء قبل النوم ستحصلين على نتيجة رائعة في الصباح.



تدليك القدمين بالزيت قبل النوم وصفة فعالة لتليين الجلد كما يعمل التدليك في حد ذاته على مساعدة الخلود للنوم ومقاومة الأرق.

كيف تقاومين مشكلة دوالي الساقين؟

من أفضل الوصفات لمساعدة انكماش وإخفاء العروق الزرقاء المنتفخة الواضحة (الدوالي) استخدام كريم يحتوي على عشب بندق الساحرة **witch-hazel** أو يمكنك عمل كمادات من خل التفاح على العروق الزرقاء لمساعدة إخفائها.

القدمان المتعبتان:

بعد يوم عمل شاق وضغط متكرر على جلد القدمين يكون هناك حاجة لنقع القدمين في حمام مريح ومنعش ومسكن للألم.

وصفة:

المكونات:

- 3: 4 نقط من زيت شجر الشاي.
- ملء حفنة يد من أوراق النعناع الطازج المهروسة.
- خل تفاح أو خل أبيض.



الطريقة :

يضاف النعناع والزيت وكمية مناسبة من الخل إلى وعاء ماء دافئ لغسل القدمين.
- تُنقع القدمان في ماء الحمام لمدة 15 - 20 دقيقة.. ثم يجفف الجلد.

وصفة أخرى:

المكونات:

- ماء ورد.
- خل تفاح.
- زيت كافور.

الطريقة :

- يُخلط ماء الورد مع خل التفاح بنسبة 6 : 1 ثم يضاف للخليط بضع نقط من زيت الكافور، الذي يتميز بتأثير مسكن للألم، ثم يعبأ الخليط في بخاخة ويحفظ بالثلاجة ليبرد لمدة ساعة واحدة.
- تُرُجُ البخاخة جيداً ثم تستخدم في رش جلد القدمين والساقين للإحساس بالراحة والانتعاش.

وصفة لعلاج الإصابة بالكالو:

- تُنقع القدمان في حمام ماء وصابون دافئ لمدة 15 دقيقة لتليين الكالو.
- يُدعك مكان الإصابة بقطعة قطن مبللة بزيت الزيتون لزيادة تليين الكالو.
- ثم توضح كمية من خل التفاح على الكالو.
- تُكرر هذه الوصفة حتى تزول الإصابة.



يُذلك مكان الكالو بصورة متكررة بخل التفاح وزيت الزيتون حتى يبدأ في الانكماش ويزول.

قومي بتنشيط مسارات الطاقة بالمشي على الحصى:

إن باطن القدم يوجد به العديد من النُقط التصورية التي تنشط مسارات الطاقة بالضغط عليها، مثل النقط التي يتم التأثير عليها بالإبر الصينية. ويمكن التأثير على هذه النقط **acupressure points** بالمشي بقدمين عاريتين على حصى غليظ أو زَلَط.



استئارة النقط المرتبطة بمسار الطاقة بالمشي على الحصى.

ولكن ماذا يفيدك من ذلك؟

إن إثارة هذه النقط، وفق معتقد الطب الصيني، ينشط مسارات الطاقة ويدعم حيوية الجسم بأكمله.



حمامات التجميل والانتعاش



الحمامات المداوية والمطففة:

وقت الاستحمام ، سواء داخل البانيو أو تحت الدش، يمكن أن يكون فرصة كبيرة لإضفاء شيء من النعومة والنضارة لجلدك، ولإحساسك بالانتعاش، أو لمساعدتك على الاسترخاء وتصريف شحنات الغضب والتوتر من جسمك.

إليك هذه الاقتراحات المفيدة.

حمام الشوفان:

أضيفي لماء الحمام مقدار فنجان من طحين الشوفان واسترخي في هذا الحمام لمدة 15 دقيقة على الأقل تحصلين على نتيجة رائعة حيث يعمل على تنظيف وتفتيح الجلد ويزيد من نعومته كما يفيد في تخفيف التهاب وتهيج الجلد.

حمام اللبن:

أضيفي مقدار فنجان من بودرة اللبن لماء الحمام. يعمل هذا الحمام على القضاء على خشونة وجفاف الجلد ويكسبه النعومة والنضارة.. وهو من الحمامات الشائعة لكثير من الجميلات أمثال كليوباترا.

حمام خل التفاح:

أضيفي مقدار فنجان من خل التفاح لماء الحمام.. يفيد هذا الحمام في تلطيف الجلد الملتهب المتهيج، كما يفيد في علاج دوالي الساقين، حيث يعمل خل التفاح على انكماشها.

حمام الزيوت:

يفيد هذا الحمام في تليين وتنعيم البشرة الجافة. إن طبقة الزيت تطفو على سطح الماء وتغطي الجسم بأكمله. وهو من الحمامات التي تنصح به أكبر صالونات التجميل في العالم. ويمكنك إضافة أنواع مختلفة من الزيوت مثل زيت جوز الهند، أو زيت جنين القمح، أو زيت اللوز الحلو، أو زيت الزيتون.

حمام الزيوت العطرية:

يمكنك أن تحوّل حمام الماء العادي إلى جلسة ممتعة للتداوي بالزيوت العطرية **Aromatherapy**.. وهناك مجموعة كبيرة من الزيوت العطرية المركزة التي يمكنك استخدامها مثل زيت الكاموميل (البابونج)، وزيت اللافندر، وكلاهما يساعد على الاسترخاء.. ضع نقط من الزيت المركز (حوالي 5: 10 نقط) أثناء ملء الحمام بالماء الفاتر أو الدافئ واسترخي في هذا الحمام مستنشقة رائحة الزيت الذكية.. ولتقوية الشعور بالاسترخاء اعتمدي على ضوء الشموع من حولك واستمتعي بموسيقى هادئة! كما تعمل هذه الزيوت على تلطيف الجلد وإكسابه النعومة والحيوية.

الحمام المُقشّر للجلد:

يمكنك كذلك دهان جسمك بالزيت قبل الحمام. استخدمي زيت للجسم **body oil** من المستحضرات الجاهزة.. أو ضعي بضع نقط من زيت عطري مركز مثل زيت اللافندر أو زيت حامل مثل زيت الزيتون.. واستخدمي هذا الزيت في دهان جسمك بأكمله.. ثم استرخي في حمام ماء عادي لمدة 10 - 15 دقيقة وبعد الحمام امسحي جسمك بقطعة سمينة.. تعمل هذه الطريقة بفعالية كبيرة على إزالة خلايا الجلد الميتة والمتهالكة.. ولذا ستلاحظين بعد الحمام ظهور الجلد بمنظر رائع ناضر.

الدُّش الممتع:

إذا لم يكن من المتاح لك عمل حمام ماء (بانيو) يمكنك وضع بضع نقط من زيت عطري داخل علبة الدُّش نفسه؛ فعندما يندفع الماء منه يحمل معه رائحة الزيت.. ستجدين نفسك محاطة بأبخرة ذكية الرائحة مما يجعل الاستحمام ممتعاً. للحصول على تأثير مساعد على الاسترخاء استخدمي زيت الحصابان (روزماري) أو زيت النعناع أو زيت الريحان.. وللحصول على تأثير منشط استخدمي خليطاً من زيت الجيرانيوم وزيت الجريب فروت.





12 نصيحة لحمايةك من تأثير التقدم في العمر على بشرتك وجمالك



حتى لا يسرق الزمن جمالك!

ابتداءً من عمر 30 عامًا فصاعدًا، يعكس التقدم في العمر تأثيراته السلبية على البشرة، فتظهر أقل نضارة وحيوية، وتقل نعومة ملمسها، وتبدأ التجاعيد في شق طريقها لها، وتتسع عادة مسام الجلد، وقد تضعف وتتهرأ بعض الشعيرات الدموية على مناطق الأنف والخدين.. وبعد بلوغ الأربعين قد تصاب بعض السيدات ببقع جلدية غامقة اللون على ظهر اليدين، والجبهة، والخدين، وفوق الشفة العليا والتي تعرف باسم بُقَع العَجَز **age spots** والتي يلعب التأثير السلبي التراكمي لأشعة الشمس دورًا أساسيًا في حدوثها. ولكن في الحقيقة أنه لا يزال من الممكن أن تقاوم السيدة هذه التأثيرات السلبية وغيرها بالاهتمام بعدة جوانب وقائية أو نصائح ضرورية.

1 وفري الأكسجين لجسمك وبشرتك:

إن التدريب على ممارسة التنفس العميق الهادئ، والذي يعد أساسًا مهمًا من أسس اليوجا، لا يساعد الجسم على الهدوء والاسترخاء فحسب، وإنما يعمل كذلك على الحصول على قدر أوفر من الأكسجين والذي هو ضروري لحيوية البشرة. ولتدعيم ذلك، احرصى كذلك على تناول الفواكه والخضراوات الغنية بمضادات الأكسدة مثل البروكولي، والسبانخ، والعنب الغامق، والفواكه المجففة.

إن هذه الأنواع تتميز بقدرتها العالية على التقاط وامتصاص جزيئات الأكسجين **oxygen radical absorbency capacity = ORAC**.

2 خذي فيتامين (هـ) مع فيتامين (ج):

أظهرت دراسة علمية حديثة أن تناول فيتامين (ج) مع فيتامين (هـ) يضاعف من الحماية ضد أشعة الشمس ويحمي من الإصابة بحروق الشمس.. كما أن تناول عصير



الرُّمَّان الغني بمضادات الأكسدة يقاوم كذلك التأثير الضار لأشعة الشمس على البشرة. ومن المعروف أن التعرض المتكرر للأشعة فوق البنفسجية يعد أهم سبب للإصابة بشيخوخة الجلد والإصابة بالتجاعيد.. ويحدث ذلك بشكل تراكمي.. بمعنى أن التعرض المتكرر على مدى سنوات عديدة سابقة تتراكم تأثيراته الضارة وتؤدي للإصابة بالتجاعيد مع الاقتراب من سن الأربعين.. وذلك أشبه بالتأثير الضار التراكمي للتدخين.

3 قاهمي حدوث جفاف لبشرتك:

إن البشرة الجافة أكثر قابلية من البشرة الدهنية للإصابة بالتجاعيد.. ولكي تقاومي ذلك يجب تناول كميات كافية من الماء لتروية الجلد. وذلك في حدود 8 أكواب من الماء يومياً.. مع ضرورة استعمال المستحضرات المرطبة للبشرة.

4 المرأة الرياضية أقل قابلية لتأثيرات الشيخوخة من المرأة الخاملة.. فكوني أكثر نشاطاً:

لقد وجد من الدراسات أن جلد المرأة الرياضية يلتئم بدرجة أسرع من جلد المرأة الكسولة.. ومن أسباب ذلك أن الرياضة تنشط الدورة الدموية بالجلد وتجعله أكثر حيوية وهو ما يقاوم بصفة عامة تأثيرات الشيخوخة على الجلد.

5 تناولي الدهون الأساسية:

الدهون الأساسية **essential fats** هي التي لا يستطيع الجسم تكوينها رغم حاجته لها.. ومن أمثلتها الأحماض الدهنية أوميغا - 3.



المكسرات والبذور من الأغذية الغنية بالدهون الأساسية والفيتامينات والمعادن التي تمنح البشرة النضارة والحيوية.



وقد وجد من الدراسات أن النساء اللاتي يتناولن هذه الدهون في غذائهم بقدر كاف أقل عرضة للشيخوخة من النساء اللاتي يقل في غذائهن هذه الدهون. إن هذه الدهون تعمل على تليين وترطيب الجلد، وتقاوم التهابه، ومن ناحية أخرى فإنها تقلل من ارتفاع الكوليستيرول والدهون الثلاثية. ولكي تحسلي على هذه الدهون المفيدة اهتمي بتناول الأسماك الدسمة، والبدور والمكسرات، وزيت بذر الكتان (الزيت الحار).

الضغوط النفسية.. عدو كبير لجمال بشرتك



فحاولي مقاومتها:

إن التعرض المتكرر لضغوط نفسية يحفز على زيادة دهون البشرة، وظهور الحبوب، ويقلل من حيوية ونضارة البشرة.. فحاولي مقاومتها ومن وسائل ذلك ممارسة اليوجا والتمارين الرياضية التي تحفز على خروج الكيماويات الرافعة للحالة المزاجية والمعروفة باسم اندورفينات **endorphins**.

توقفي عن التدخين:



التدخين يعد ثاني أهم سبب لشيخوخة الجلد، بعد السبب الأول وهو الإفراط في التعرض لأشعة الشمس.

وهناك مصطلح يعرف باسم جلد المدخن **smokers skin** والذي يكتسب علامات مميزة مثل وجود خطوط (تجاعيد) حول زاويتي الفم، وبين الحاجبين، واكتساب البشرة للون باهت مائل للرمادي، وربما وجود مسام متسعة بها، وتأخر عملية التئام الجلد.

إن هذه التغيرات تحدث بسبب حدوث تقلص بالشرابين مما يقلل من الأكسجين الواصل للبشرة، كما وجد أن التدخين يحفز على خروج إنزيمات تُحطم طبقة الكولاجين التي تكسب الجلد مرونته الطبيعية.

فإذا كنت تدخين فلتتوقفي عن هذه العادة اللعينة.

حافظي على جمالك بالنوم الكافي:



أثناء ساعات النوم يخرج هرمون النمو ويعمل على تجديد وإصلاح خلايا البشرة والشعر والعظام.. ولذا فإن نقص ساعات النوم يعمل ضد احتفاظك ببشرة سليمة ناضرة.



وتظهر علامات نقص النوم واضحة حيث تكتسب البشرة لوناً شاحباً ذابلاً، ويظهر الجلد حول العينين منتفخاً أو مصاباً بهالات سوداء، كما تقل حيوية الجسم بصفة عامة.

9 اختاري الماسكات المناسبة لبشرتك:

مع التقدم في العمر، لا يزال عمل الماسكات (الأقنعة) شيئاً ضرورياً لترطيب وتنظيف البشرة. لكنك قد تلاحظين أن بعض الماسكات التجارية، وبخاصة ماسكات الطين، تسلب بشرتك جزءاً من الدهون الطبيعية بها مما يعرضك للجفاف.

ولذا يجب أن تختاري نوع الماسك بعناية، ويمكنك عمل ماسكات طبيعية في المنزل بطرق سهلة مثال:

اهرسي نصف ثمرة أفوكادو (أو صفار بيضة نيئة) مع مقدار مناسب من عسل النحل. ووزعي الخليط الناتج على بشرتك واتركيه يجف لمدة 10 دقائق.. ثم اشطفي وجهك بالماء الفاتر.

كرري عمل هذا الماسك بمعدل مرة واحدة أسبوعياً.



بعد الأربعين تحتاج البشرة لماسكات خاصة حتى لا تتعرض للجفاف..

10 حافظي على جلد يديك من الشيخوخة:

مع التقدم في العمر يحدث لكثير من السيدات ما يسمى بالبقع المرتبطة بالتقدم في العمر أو بقع الشيخوخة **age spots** وتظهر عادة على ظهر اليدين.. وهي عبارة عن خلايا ميلانين متجمعة مع بعضها ومركزة ببعض المناطق وتظهر بلون بُني بدرجات متفاوتة ويمكن علاج هذه البقع المزعجة بالليزر، أو بالتقشير الكيماوي، كما يفيد استعمال زيت الزعفران **saffron oil** في إخفائها.



كما يجب وضع أحد المستحضرات الحاجبة لأشعة الشمس على اليدين قبل التعرض لها حتى لا يزيد غمقانها وللحفاظ على جمال اليدين كذلك يجب تقليل تعرضهما للماء والصابون، أو وضع قفاز في حالة الاضطرار لذلك لفترة طويلة. ويجب أيضًا زيادة الاهتمام بوضع المستحضرات المرطبة لجلد اليدين. وليكن ذلك بمعدل مرتين يوميًا على الأقل، مرة في الصباح وأخرى في المساء. زيادة الاهتمام بوضع الكريمات المرطبة لجلد اليدين ضرورة مهمة مع التقدم في العمر.

11 تناول الأغذية المضادة للشيخوخة:

الأكسجين ضروري لحياتنا.. لكنه يمكن أن يصيبنا بتسمم!!... إن الأكسجين عندما يستخدم خلال التفاعلات الحيوية التي تجري داخل أجسامنا، وبخاصة تمثيل الغذاء، يؤدي لتولّد جزئيات ناقصة تسعى لاكتساب صفة الثبات ولأجل ذلك تقوم بتفاعلات ضارة (أو عمليات أكسدة) تؤدي لإتلاف الخلايا والتعجل بحدوث الشيخوخة.

تسمى هذه الجزئيات الضارة بالشوارد الحرة.. ويمكن وقف خطورتها أو وقف عمليات الأكسدة التي تقوم بها بتزويد الجسم بما يسمى مضادات الأكسدة **antioxidants** والتي أهمها: فيتامين (ج)، وفيتامين (هـ)، وفيتامين (أ)، والسيلينيوم.

وبذلك فإن زيادة الاهتمام بتوفير الأغذية الغنية بهذه المغذيات شيء ضروري مع التقدم في العمر، ولا مانع من تناولها كذلك في صورة مكمل غذائي. وقد وجد أن الأغذية التالية تعد من أفضل مصادر هذه المغذيات، ولذا تعتبر أغذية مضادة للشيخوخة:

- البطاطا.
- الجزر.
- الجرجير.
- البروكولي.
- القرنبيط.
- البسلة الخضراء.
- الطماطم.
- الموالح.
- البطيخ.
- الفروالة.
- البذور.
- المكسرات.
- الثوم.
- الأفوكادو.

12 استعملي كريمًا مسائيًا لبشرتك:

تحتوي الكريمات التي تستخدم قبل النوم **night creams** على مرطبات وفيتامينات ومواد مضادة للتجاعيد.. وعندما تضعينها على بشرتك قبل النوم فإنها تعمل طوال الليل وتدعم عمليات تجديد خلايا البشرة التالفة.. وهذه المزاي تحتاجها السيدات مع التقدم في العمر أكثر من حاجة الفتيات اللاتي يتمتعن ببشرة أكثر حيوية.

مستحضرات حديثة وعلاجات خاصة للعناية الفائقة ببشرتك



الكريمات المدعمة للبشرة skin energizers:

هذه عبارة عن كريمات تحتوي على مركبات خاصة لتسريع عملية إصلاح وتجديد خلايا الجلد. وتبعاً لذلك فإنها تحافظ على شباب البشرة وتحمي من ظهور التجاعيد، وتجعل البشرة تبدو أكثر نضارة وحيوية.



استفدي من الكريمات الحديثة المحتوية على مركبات خاصة لتحسين حالة البشرة.

العلاج بالخلاصات المركزة:

هذه عبارة عن مركبات مركزة كالأعشاب، وزيت جنين القمح، والفيتامينات، والكولاجين تأتي في صورة أمبولات ampule treatment وعند الاستعمال يُكسر الأمبول وتستخدم الخلاصة كدهان موضعي مكثف سريع المفعول. وبنفس هذه الطريقة يمكن استخدام كبسولات فيتامين (هـ) والذي يحقق نتائج إيجابية للبشرة حيث يستخدم زيت الفيتامين من الكبسولات ويستخدم كدهان للبشرة.

الكريمات التي تشد البشرة skin firmers:



هذه الكريمات تعمل على البشرة طبقة رقيقة تشد الجلد وتصلقه وتجعله أملس وتخفي الخطوط البسيطة بالبشرة.. ويستمر مفعولها لعدة ساعات.. ويمكن وضع الماكياج فوقها.. وهي علاج مؤقت يناسب حضور مناسبات خاصة أو عندما تكونين في حاجة للظهور بمظهر أكثر شباباً وحيوية.

الليبوزومات liposomes:



هذه عبارة عن كرات صغيرة جداً توجد بكريمات خاصة وتحتوي على مركبات فعالة مركزة.. ويفضل حجمها الصغير جداً يمكنها اختراق جدار الخلية وتحرير مركباتها الفعالة داخل الخلايا والتي تحدث تأثيراً مكسباً للحوية والنضارة.

السيروم والجل serum and gels:



هذه عبارة عن مستحضرات تحتوي على مركبات مضادة للأشعة فوق البنفسجية، ومودا مدعمة للبشرة.. وتتميز بلمس غير دهني وتستخدم عادة تحت المرطب لزيادة فعاليته والحفاظ على البشرة من تأثير أشعة الشمس ومقاومة حدوث التجاعيد.

أحماض الفاكهة AHA:



هذه مستحضرات تحتوي أحماض ألفا - هيدروكس = Alpha-Hydroxy Acids
AHA مثل حمض الستريك الذي يوجد في الموالح وحمض المالك الذي يوجد في التفاح.
وتوجد في صورة مستحضرات قائمة بذاتها أو تدخل ضمن تركيب مستحضرات العناية المختلفة.



أحماض الموالح لجمال بشرتك

وتعمل هذه الأحماض عن طريق تحطيم الرابطة البروتينية التي تربط خلايا الجلد الميتة والمتهالكة فتزيلها عن الجلد ويظهر تبعاً لذلك طبقة جديدة من الخلايا الموجودة تحتها والتي تتميز بالنضارة والحيوية.. وبذلك فإنها تُحدث عملية تقشير للبشرة كما أنها تنظف مسام الجلد، وتشدّه، وتلين من الخطوط الرفيعة التي قد تصيب البشرة.

وتظهر تلك النتائج الإيجابية مع الاستمرار على استعمال هذه المستحضرات بعد نحو أسبوعين.

ويمكن وضع هذه المستحضرات تحت المُرطب المستخدم بصورة معتادة ويجب عدم استعمالها على الجلد الرقيق حول العينين.

60 وصفة مختصرة ونصيحة فعالة للعناية بجمال جلدك ووجهك

Beauty Tips

(1) الكوع الغامق:

للتخلص من غمقان جلد الكوعين استخدمى السطح الداخلي لنصف ليمونة في حك الجلد.. وفي حالة وجود قشوف يمكنك إضافة كمية من الملح الخشن لسطح الليمونة لعمل حك **scrub** للجلد وإزالة الخلايا الميتة والمتهالكة. وبعد الانتهاء ضعى طبقة من كريم مرطب لمقاومة التأثير المجفف لعصير الليمون. كرري ذلك يومياً.

(2) مقاومة التجاعيد:

لاحظي أن النوم على الظهر يقلل من فرصة حدوث التجاعيد.. أما النوم على الجنب والذي يؤدي لكرمشة جلد الخد والرقبة فإنه يحفز على حدوث التجاعيد. أعتقد أن هذا الأمر يستحق الاهتمام وبخاصة إذا كنت قد تجاوزت سن الأربعين.

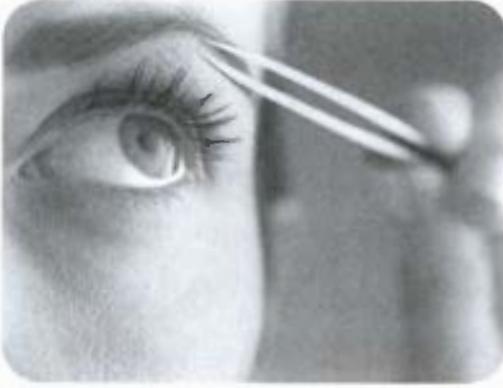
(3) القدمان المنتفختان:

للتخلص من انتفاخ أو تورم القدمين والذي يظهر عادة بعد الانتهاء من يوم عمل شاق اعلمي حمام ماء دافئ للقدمين مع إذابة كمية من الملح الإنجليزي للماء **Epsom salt** (استخدمى مقدار 3 ملاعق كبيرة من الملح لكل لتر من الماء).



(4) تهذيب شعر الحواجب:

إذا وجدت أن التخلص من شعرة شاذة أو طويلة من شعر الحواجب عملاً مؤلماً قومي بوضع قطعة ثلج على المنطقة حتى يحدث بها خَدْر وبعد ذلك قومي بنزع الشعرة وسوف يختفي الألم.



(5) اجعلي شفثيك مهتللتين:

الشفثان الممتلئتان من أركان الجاذبية، ولذا يقبل بعض النساء على حَقْن الشفثين بالكولاجين. إذا أردت إظهار شفثيك أكبر حجماً وأكثر امتلاءً استخدمي دهاناً للشفثين (إصبع روج) بلون فاتح ناصع. أما إذا أردت إظهارهما بحجم أصغر فافعلي العكس، أي استخدمي دهاناً للشفثين بلون غامق.

(6) الأظافر الضعيفة:

اغمري أظافرك في حمام زيت زيتون لبضع دقائق بمعدل مرة واحدة أسبوعياً أو أكثر للعمل على تقويتها.. أو ادھني أظافرك بكمية بسيطة من زيت الزيتون كل مساء قبل النوم فذلك يجعلها قوية وأكثر نمواً.

(7) الماكياج السريع:

عندما لا يكون لديك وقت لعمل ماكياج كامل يمكنك الاكتفاء بوضع طلاء شفاه بلون أحمر فاتح.. فهو لون غني مَرِح يضيء وجهك.

(8) حتى لا تفسدي الماكياج:

لا تستعمي أبداً مجفف الشعر بعد وضع الماكياج لأنك إذا فعلت ذلك فسوف تؤدي حرارة المجفف لتلطخ وفساد الماكياج.



(9) العناية بالرموش:

اجعلي رموش العين تبدو أكثر كثافة وحيوية بدهانها بطبقة من الجلسرين قبل النوم.

(10) بعد وضع طلاء الشفاه:

لمنع تلطخ أسنانك بطلاء الشفاه، قومي بعد وضعه بوضع إصبعك داخل فمك والضغط عليه بشفتين ممدودتين لتثبيت الطلاء والتقاط أية بقايا بالداخل قد تلتطخ الأسنان.

(11) المرطّب قبل الماكياج:

ضعي طبقة من كريم مرطب على بشرتك قبل وضع الماكياج، فذلك يُسهّل عليك فيما بعد إزالة الماكياج. لاحظي أنه يجب إزالة الماكياج قبل النوم.

(12) دهان الرموش:

يفضل عند استعمال فرشاة الرموش (الماسكرا) أن تقومي بعد غمرها بالدهان بتدويرها على قطعة نسيج لالتقاط أية كميات زائدة، وبالتالي تتجنبين حدوث التصاق للرموش ببعضها بعد الدهان.

(13) الماكياج والنظارة:

إذا كنت تعانين من قصر النظر فإن نظارتك الطبية قد تجعل عينيك تبدوان صغيرتين.. ويمكنك في هذه الحالة إظهارهما بحجم أكبر بوضع ظل جفون بلون فاتح ووضع طلاء كثيف للرموش. وافعلي عكس ذلك إذا كنت تستخدمين نظارة لعلاج طول النظر لتبدو عيناك أقل حجماً.

(14) وضع طلاء الأظافر:

طلاء الأظافر يجعل الظفر لا يستطيع «التنفس».. ولمقاومة ذلك احرصى عند وضع الطلاء على ترك مسافة صغيرة بدون طلاء بين حافة جلد الظفر **cuticle** ونهاية الظفر إنه بهذا المكان تنمو خلايا الظفر الجديدة.

(15) إخفاء الحبوب الحمراء:

حبوب الوجه الحمراء الواضحة يمكنك إخفاؤها مؤقتاً بوضع قطعة ثلج في ملامستها حتى تهدأ وتبرد.. وبعد ذلك ضعى كمية من مستحضر الإخفاء **concealer**.

(16) تجفيف طلاء الأظافر:

لتسريع تجفيف طلاء الأظافر بعد وضعه يمكنك تصويب مجفف الشعر بهواء بارد على الأظافر.

(17) الطلاء بالقلم:

بعدما تبرّد قلم تحديد العيون **eye liner** قومي بتدويره على قطعة نسيج للتخلص من أية شوائب به قد تعلق بالعين عند استخدامه.

(18) إزالة الطلاء الزائد:

للتخلص من الطلاء الزائد عند استعمال الماسكرا ضعي قطعة نسيج صغيرة بين الرموش العليا والرموش السفلى عند الطلاء ثم قومي بالبربشة لمرتين أو ثلاث مرات.

(19) الاستعانة بصديقة:

التغذية المرتدة **feedback** التي تصلك من الصديقات يمكن أن تساعدك بدرجة كبيرة في التوصل لأفضل زينة أو ماكياج يناسبك. فعندما تجتمعين بصديقات في المنزل وتقوم كل منهن بوضع ماكياج لأخرى فإن كل واحدة تستفيد من رأي وخبرة الأخرى إنها طريقة جيدة للتوصل لأفضل زينة تناسبك.

(20) الشوفان لنعومة البشرة:

يمكنك عمل تقشير سريع للبشرة لإزالة الخلايا الميتة والرواسب بوضع كمية من طحين الشوفان على الفرشاة الخاصة بحك الوجه وعمل تدليك مباشر للبشرة، يؤدي ذلك للحصول على بشرة أكثر نعومة ونضارة.

(21) كيف تجعلين شعرك أكثر لمعاناً؟

جمال شعرك يدعم جمال بشرتك إذا كان شعرك غامقاً يمكنك شطفه بالخل المخفف بالماء.. أما الشعر الأشقر فيناسبه الشطف بعصير الليمون المخفف بالماء يعمل النوعان (الخل والليمون) بنفس الطريقة حيث يغطي كلاهما الطبقة القشرية للشعر **cuticle** مما يجعلها تعكس الضوء بدرجة أكبر فيظهر الشعر لامعاً.

(22) اجعلي طلاء الشفاه مصقولاً لامعاً:

بعدما تنتهين من وضع طلاء الشفاه ضعي طبقة رقيقة من بلسم الشفاه **lip balm** حيث يعمل على صقل اللون وجعله أكثر لمعاناً.

(23) تخزين العطور والماكياج:

لإطالة عمر البرفانات وأدوات الماكياج قومي بتخزينها بمكان بارد مظلم (مثل: داخل الدولاب) فذلك يحافظ على كفاءتها وفعاليتها لأطول فترة.



(24) حمام الجميلات:

ضعي كمية من «ماء التواليت» المفضل لك على مقدار من زيت الزيتون، وأضيفي هذا الخليط إلى ماء الحمام تحصلين على بشرة ناعمة برائحة ذكية.

(25) تسوية شعر الحواجب:

استخدمي فرشاة أسنان قديمة غير مستعملة كأداة لتسوية شعر الحاجبين وتسليك الشعر الملقوف.

(26) طلاء الشفاه الخشنة:

الشفاه الخشنة أو المشققة تظهر عادة بمظهر غير مريح بعد استعمال طلاء الشفاه (إصبع الراج). لعلاج هذه المشكلة ضعي كمية من الجلسترين أو زبدة الكاكاو على شفثيك واتركيها لمدة 10 دقائق.. ثم قومي بحكها بأصبعك لإزالة الجلد المشقق والخلايا الميتة ثم ضعي طلاء الشفاه وإذا وجدت صعوبة في تحديد الشفاه بإصبع الراج يمكنك الاستعانة بفرشاة صغيرة في دهان الشفاه أو الجوانب بعد وضع كمية من الطلاء عليها.

(27) طلاء الشفاه ولون بشرتك:

يمكنك استعمال أي لون لطلاء الشفاه لكن درجة اللون يجب أن تناسب لون بشرتك. فالطلاء الأحمر، على سبيل المثال، يفضل استخدامه بدرجة فاتحة مع البشرة الفاتحة أو البيضاء.. أما اللون الأحمر القوي الغامق فيناسب البشرة الغامقة.

(28) زجاجة طلاء الأظافر:

قومي برج زجاجة طلاء الأظافر بين يديك قبل استعمالها، فذلك يضمن خلط مكوناتها جيداً، ويضمن بالتالي الحصول على طلاء ناعم للأظافر.

(29) تجنبى تلطبخ الجلد بالماسكرا!

لتجنبى وصول طلاء الرموش إلى الجلد وتلطبخه به احرصى على وضع قطعة من النسيج أسفل الجفن السفلي عند استعمال الماسكرا.

(30) حولي الحبة المزعجة إلى علامة حسن:

إذا كنت تعانين من وجود حبة أو حبوب مزعجة ببشرتك، فيمكنك أن تجعلى الحبة المزعجة تبدو كعلامة حسن.



استخدمي سائلًا قابضًا **astringent** مثل عصير الليمون على قطعة نسيج لعمل دهان للحبّة.. فذلك يساعد على انكماشها وتجفيف إفرازاتها الدهنية.. ثم استخدمي قلم الحواجب في عمل نقطة أو علامة على رأس الحبّة.. فتبدو كأنها حسنة أو علامة حُسن.. ولبقاء العلامة التي وضعتها لفترة طويلة قومي برش كمية خفيفة من البودرة على المكان.

(31) الأسنان المصفرة وطلاء الشفاه:

إذا كنت تعانين من مشكلة اصفرار الأسنان فلاحظي أن لون طلاء الشفاه يمكن أن يبرز هذا الاصفرار ويمكن أن يقلل من وضوحه. ولذا يجب أن تختاري اللون المناسب ففي حالة اصفرار الأسنان يفضل تجنب استعمال «الألوان الدافئة» كاللون البني بدرجاته المختلفة حيث أن ذلك يزيد من وضوح الاصفرار.. بينما يمكنك استعمال اللون القرمزي أو اللون الأحمر بدرجاته المختلفة حيث أن ذلك يقلل من وضوح الاصفرار.

(32) فوائد الشاي الأخضر للبشرة:

وجد الباحثون أن استعمال الشاي الأخضر على البشرة (أي مسح البشرة بالشاي البارد) بعد التعرض لأشعة الشمس يقاوم حرق الجلد **sunburn** ويحمي من التغيرات التي تلحق بالحمض النووي **DNA**.. (إن هذه التغيرات تحفز على حدوث السرطان).. كما أنه يحمي من تأثير السموم الموجودة بالبيئة (كعوادم السيارات) والتي تحفز على شيخوخة الجلد.. كما يعمل أيضًا الشاي الأخضر على شد الجلد **skin toner** ويمكن لهذا الغرض إضافة كوب من الشاي الأخضر لماء الحمام.

(33) الزيوت المثالية للجلد حول العين:

نظرًا لافتقار الجلد حول العينين للغدد الدهنية فإنه يتعرض للجفاف والخطوط (التجاعيد).

ومن أنسب وأخف الزيوت التي يمكن استخدامها لتليين الجلد بهذه المنطقة والوقاية من حدوث التجاعيد بها زيت جوجوبا وزيت اللوز الحلو.

(34) فوائد الأفوكادو:

تحتوي هذه الثمرة المميزة على دهون مفيدة أحادية اللاتشبع **monounsaturated** تعمل على تليين البشرة، وتقلل مستوى الكوليستيرول بالدم. كما تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (هـ) الذي يحفظ سلامة الجلد ويقاوم تأثير الشيخوخة عليه. ولذا فإنها تستخدم في أنواع كثيرة من الماسكات.



كما أنها غنية بالبوتاسيوم الذي يقاوم ارتفاع ضغط الدم، واحتجاز السوائل بالجسم (مثل تورُّم القدمين).. كما أنها من الفواكه المثالية للمرأة في سن اليأس لأن غناها بفيتامين (هـ) يقاوم نوبات السخونة والعرق (متاعب سن اليأس) التي تظهر في هذه المرحلة.

(35) عندما يذوب أحمر الشفاه:

بقاء طلاء الشفاه لمدة طويلة وبخاصة في الجو الحار يعرضه للذوبان، ولكي تقاومي ذلك قومي بنشر كمية بسيطة من البودرة عليه، فذلك يساعد على تماسكه.

(36) عندما يذوب الكحل:

عندما يذوب الكحل eye liner أو يُلطِّخ المنطقة تحت العين، اغمسي قطعة قطن على عود خشب swab في مُزيل ماكياج العين eye make-up remover وقومي بعمل مسح للجلد لإزالة الشوائب أو الأجزاء الذائبة من الكحل.

(37) الماكياج الصحي:

استفيدي من المنتجات الحديثة لعمل الماكياج والتي تحتوي على مواد تعزل الأشعة فوق البنفسجية ومواد تغذي الجلد. وبذلك فإن تلك المنتجات الحديثة لا تظهرك بمظهر جميل فحسب وإنما تفيد بشرتك كذلك.. فابحثي عنها عند الشراء.

(38) رائحة العرق الكريهة:

لتفادي هذه المشكلة احرصي على ارتداء ملابس قطنية لتسمح بتهوية الجلد، وضعي كمية بسيطة من خل التفاح على جلد الإبطين، أو استخدمي مستحضراً في صورة سائل أو كريماً مضاداً للفطريات والبكتيريا، كما يمكنك استعمال ديودورانت deodorant للقضاء على رائحة العرق.. ولكن لاحظي أن بعض الأنواع قد تتسبب في حدوث حساسية بالجلد.

(39) زيت السمك والبشرة:

الأسماك الغنية بالدهون (أو الزيوت) مثل السردين والماكريل والسالمون، تحتوي على أوميغا-3 .. وهي نوعية من الدهون المفيدة التي تقاوم مشكلة حب الشباب، والإكزيما، وتعمل على تطرية البشرة.

وتوجد هذه الدهون في صورة مستحضرات طبية. كما تعمل أوميغا-3 على خفض مستوى دهون الدم (الكوليستيرول والدهون الثلاثية).



الأسماك الدهنية، كالسالمون غذاء ممتاز للبشرة.

(40) النمش المؤقت:

الحوامل يصبون بنمش مؤقت يسمى كلف الحوامل.. وتناول حبوب منع الحمل يؤدي أيضاً لنمش مؤقت، وفي الحالتين يظهر النمش على منطقة الخدين بصفة خاصة ويختفي تدريجياً بعد انتهاء الحمل، أو بعد التوقف عن تناول الحبوب. ومن الضروري عدم التعرض لأشعة الشمس في الحالتين، أو في حالة وجود بقع غامقة بالبشرة عموماً، لأن ذلك يؤدي لزيادة غمقانها، وينصح بوضع مستحضر حاجب لأشعة الشمس.

(41) الشوفان للبشرة الحساسة:

من أفضل المواد الطبيعية للبشرة الحساسة الشوفان حيث يعمل على تلطيفها ويقاوم إصابتها بالحرقان أو التهيج ويستخدم من خلال عمل الأقنعة (الماسكات) أو بإضافته لماء الحمام.

(42) أسرع طريقة لشد البشرة:

عندما تكونين في حاجة سريعة لتحسين منظر بشرتك، وبافتراض أن بشرتك من النوع الدهني، اضربي بياض بيضة وافرديه على وجهك واتركيه حتى يجف تماماً، ثم اشطفي وجهك بالماء.. تساعد هذه الوصفة على شد البشرة وتحسين منظرها. أما إذا كانت بشرتك جافة فاستخدمي البيضة بأكملها.

(43) زيت شجر الشاي للعناية بالقدمين:

من أفضل الكريمات للقدمين تلك المحتوية على زيت شجر الشاي، حيث يتميز

بخصائص علاجية، فهو مضاد للبكتيريا، ومضاد للفطريات، ومساعد على الشفاء الجروح.. ولذا فإن استخدامه يقاوم رائحة القدم الكريهة.

(44) تشقق حلمة الثدي:

لعلاج هذه المشكلة ادهني جلد الحلمة بخليط من زيت الزيتون مع صفار البيض. أو يمكن استعمال خليط من زيت الزيتون مع عسل النحل.

(45) مقاومة تجاعيد العنق:

كلما زادت التجاعيد والكرمشة بجلد العنق دل ذلك على التقدم في العمر ولمقاومة ذلك يدهن جلد العنق بخليط من 3 نقط من زيت خشب الصندل المركز مع ملعقة كبيرة من زيت بذر العنب.

استخدمي هذا المستحضر في تدليك جلد العنق في الاتجاه من أسفل لأعلى (أي في عكس اتجاه الجاذبية التي تشد الجلد لأسفل).

(46) علاج الشعيرات الدموية المنفجرة:

لمساعدة إخفاء الشعيرات الدموية المتهترئة أو المنفجرة تحت الجلد كالتي تظهر بالوجه أو بالقدمين ادهني المنطقة المصابة بخليط من ملعقة كبرة من زيت بذر الخوخ مع نقطة واحدة من كل من زيت الورد وزيت الكاموميل المركزين.

(47) البروكولي يحافظ على ثدييك:

تناول رأس بروكولي مسلوقة بالبخار لعدة أيام من الأسبوع يدعم جمال ثدييك، ويقاوم التأثير الضار للأستروجين على أنسجة الثدي والذي يحفز على حدوث تغيرات سرطانية. كما يعتبر البروكولي غذاء ممتازاً للوقاية من هشاشة العظام لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم.

(48) التوتر.. والبشرة:

التعرض لضغوط نفسية متكررة أو توتر شديد يساعد على زيادة دهون البشرة والإصابة بحبوب الوجه أو انتشارها ويحفز على حدوث انتفاخ أو هالات سوداء حول العينين، ويصيب البشرة بالذبول.. إذا لم تتمكني من مقاومة هذه الضغوط النفسية فلا بد أن تزيدي من اهتمامك بتناول غذاء صحي خلال تلك الفترات الحرجة كما ينصح بممارسة تمارين اليوجا.

(49) حبوب الظهر.. وعلاجها:

للتخلص من هذه المشكلة ادعكي ظهرك بلوفة لعمل تقشير للبشرة.. واعملي قناعاً (ماسك) لمناطق الحبوب من الطين لعمل تنظيف عميق للجلد.. ثم ضعي كريمًا مرطباً يتطلب ذلك الاستعانة بصديقة!

(50) اللبن.. لتجديد خلايا البشرة:

اغمسي قطعة قطن في لبن كامل الدسم واضغطي بها على بشرتك في مختلف الأنحاء.. تساعد هذه الوصفة في إزالة الخلايا الميتة والرواسب كما تحفز على تجديد خلايا البشرة اتركي اللبن حتى يجف لبضع دقائق ثم اشطفي وجهك بالماء.

(51) مشكلة المسام المتسعة:

جهّزي مزيجاً من خل التفاح وماء الورد بنسبة 3:1.

بللي قطعة قطن بهذا المزيج وامسحي بها مناطق المسام المتسعة من البشرة.. تساعد هذه الوصفة في قبض المسام وإضفاء شعور بالانتعاش.

(52) مستحضر لشد البشرة:

المكونات:

- مجموعة من بتلات (أوراق) الورد.. (مثل الورد البلدي أو الأقحوان).
- 2.5 فنجان من الماء المغلي.
- ملعقة كبيرة من خل التفاح.

الطريقة:

- يوضع الورد في إناء ثم يُصب فوقه الماء المغلي ثم يضاف خل التفاح.. يغطى الإناء لمدة ساعتين للحصول على منقوع مركز. ثم يُصفى المنقوع، ويعبأ في زجاجة، ويحفظ داخل الثلاجة ليبرد.. ويمكن استخدامه على مدار عدة أيام قليلة حيث إنه يفسد مع التخزين لفترات طويلة.
- تستخدم قطعة قطن مبللة بالمنقوع البارد في عمل مسح للبشرة بالمناطق المختلفة لمساعدة شد الجلد وظهوره بمظهر شبابي.

(52) إزالة شعر الساقين:

لتسهيل عملية إزالة شعر الساقين، قومي بدهن جسمك بزيت مناسب (مثل زيت الزيتون) قبل أخذ حمام ماء، وبعد الانتهاء ابدئي عملية إزالة الشعر بوسيلتك المفضلة.



(52) حب الشباب:

يمكنك السيطرة على هذه المشكلة بهذه الوصفة :

اعمل عجينة من الكمون المطحون أو من جوز الطيب المطحون بمقدار ملعقة كبيرة مع كمية مناسبة من العسل وافريدها على مكان الإصابة.

(53) الزيوت المناسبة لنوع البشرة:

- البشرة الجافة: زيت اللوز أو زيت السمسم مع ماء الورد أو ماء الياسمين.
- البشرة الدهنية: زيت اللوز أو زيت العصفور أو زيت جوجوبا مع عصير الليمون.
- البشرة الدهنية: زيت اللوز مع ماء اللافندر.

(54) أهمية الديتوكس:

الديتوكس detox شيء مهم لجمال بشرتك ويعني التخلص من الفضلات والسموم الضارة بالجسم والتي ينعكس تأثيرها السلبي على جمال البشرة.. ومن أسطر وسائل الديتوكس تناول كوب ماء دافئ ممزوج بعصير ليمونة في كل صباح على الريق.

(55) الزيت المهم للمرأة بعد الأربعين:

زيت بريمرور evening primrose oil يحتوي على أحماض دهنية أساسية تدعم جدران خلايا الجلد وتجعله طرياً، كما ثبت أنها تفيد في علاج حالات الإكزيما وتحتاج المرأة بعد الأربعين بصفة خاصة لهذا الزيت لأنه فضلاً عن فائدته للبشرة فإنه يقاوم كذلك الأعراض المزعجة المرتبطة بمرحلة سن اليأس مثل نوبات السخونة والعرق. يوجد هذا الزيت في صورة مكمل غذائي.

(56) مقاومة التجاعيد:

ادهني جسمك بمزيج من زيت الزيتون الخام وعصير الليمون الطازج بنسبتين متساويتين لحماية الجلد من الإصابة بالتجاعيد.

(57) احترسي من هذا الخطأ الشائع:

لا تقومي باستعمال السشوار بعد وضع الماكياج، لأنك إذا فعلت ذلك تسببت حرارة السشوار في نزول العرق وتلطيح الماكياج.



(58) خطوط الجلد الناتجة عن الأشد الزائد:

عندما يُشد الجلد بقدر زائد عن قدرته على التمدد تتمزق طبقة الألياف المطاطة (الكولاجين والإيلاستين) وتظهر خطوط بيضاء مائلة للون الوردي بالجلد، وبخاصة جلد البطن والفخذين، وتحدث هذه المشكلة بسبب الحمل أو حدوث زيادة كبيرة في وزن الجسم.. ويجب بمجرد ملاحظة حدوث شد متزايد للجلد الاهتمام بوضع كريم مرطب بصورة متكررة.. أو دهان الجلد بطبقة من زيت الزيتون.. أو استعمال كريم يحتوي على فيتامين (هـ).. وذلك للعمل على زيادة مرونة الجلد والوقاية من تعرض طبقاته المطاطية للتمزق.. وذلك بالإضافة لضرورة وضع حد للسمنة المتزايدة.

(59) الأنف الأحمر:

إذا كنت تعاني من احمرار جلد الأنف وبخاصة في الشتاء البارد فيمكنك ببساطة وضع حاجب **concealor** قبل عمل الماكياج.. ولاحظي أن اللون الأخضر يحجب اللون الأحمر.

(60) الشمر.. لجمال عينيك:

إذا كنت تعاني من انتفاخ أو حرقان بالجلد حول العينين، يمكنك علاج ذلك بكمادات الشمر. قومي بعمل منقوع مركز من الشمر بمقدار 2 ملعقة كبيرة في مقدار فنجان ماء.. واتركيه يبرد.. ثم قومي بوضعه داخل الثلجة لاكتساب البرودة.. ثم بللي قطعة قطن من هذا المنقوع البارد المُصْفَى واعلمي بها كمادات للجلد حول العينين.. مع غلق العينين والاسترخاء لمدة 20 دقيقة.

(61) الأزهار.. لجمال بشرتك:

يمكنك عمل مستحضر لشد البشرة **toner** وانتعاشها من الأزهار. قومي بعمل مغلي مركز من أوراق الزهور (أو مع الأعشاب) واتركه يبرد.
بللي قطعة قطن من هذا المستحضر وامسحي به بشرتك بعد عمل الماسك أو إزالة الماكياج.

يجب حفظ هذا المستحضر داخل الثلجة مع مراعاة استخدامه خلال أيام معدودة.

(62) جمال أسنانك:

الأسنان البيضاء النظيفة تكمل جمال وجهك وبشرتك.

ولكن احترسي من استخدام معجون الأسنان بكميات زائدة، فاستخدمي قطعة من المعجون بحجم حبة الفاصوليا.

إن كثرة استخدام الفلورايد الموجود بأغلب معاجين الأسنان اتضح، حسب الدراسات الحديثة، أنه يقلل من امتصاص الجسم للكالسيوم، والحديد، والماغنسيوم، والزنك.. وهو ما ينعكس أثره السيئ على بشرتك.

ويمكن أن يؤدي مع استخدامه بكميات كبيرة ولفترات طويلة لما يعرف باسم التسمم بالفلورايد أو الفلورزيس **Fluorosis** وهي حالة تتميز بركة العظام وسهولة انكسارها **brittle bones** وحدوث نقص بنشاط الغدة الدرقية **hypothyroidism**.

وإذا كنت تعانين من صفرة الأسنان يمكنك استخدام بيكربونات الصودا كمادة مبيضة للأسنان، ولكن دون إفراط، إذ يمكن أن تؤدي لأضرار بالثة وصحة الأسنان.

(63) اتخذِي وضع الأسد:

عندما يبدو وجهك متعباً وبشركت ذابلة نشطي عضلات وجهك وساعدي على زيادة تدفق الدم لبشركت باتخاذ شكل رأس الأسد المُخيف. فقومي بفتح عينيك لأقصى درجة وأخرجي لسانك لأبعد مسافة ممكنة وافتحي فمك لأقصى درجة. احتفظي بهذا الوضع من أوضاع يوجا الوجه **facial yoga** لبضع ثوانٍ ثم استرخي ثم كرري اتخاذ الوضع وهكذا. يساعد كذلك هذا الوضع على مقاومة حدوث التجاعيد.. وينشط طاقة الجسم.

(64) إخفاء النمش:

جهزي عجينة مكونة من:

4 ملاعق من اللبن الرائب + ملعقة كبيرة من جذر الفجل الحار المبشور + ملعقة كبيرة من الشوفان.

ضعي العجينة لمدة نصف ساعة على مناطق النمش (ماعدًا الجلد المحيط بالعينين).. كرري ذلك حتى يقل ظهور النمش أو يختفي.



وضع الأسد... سيمهاسانا
simhasana

المراجع

المراجع العربية:

- مشاكل البنات مع البشرة - د / أيمن الحسيني.
- الموسوعة الصحية للمرأة العصرية - د / أيمن الحسيني.
- جمالك بدون ماكياج - د / أيمن الحسيني.

المراجع الأجنبية:

- The Complete book of Beauty, Helena Sunnydale.
- 1001 ways to stay young, Susannah Marriott.
- Skin & Sunlight, Dr. John Hawk & Dr. Jane McGregor.



الفهرس



3	مقدمة
5	هل أنت منزعجة بسبب بشرتك الدهنية؟
7	مشكلة حب الشباب والسيطرة عليها
7	فوائد خل التفاح للبشرة الدهنية
9	كيف تعتنين ببشرتك الجافة؟
10	البشرة المختلطة
11	هل أنت من صاحبات البشرة الحساسة؟
13	هل أنت من المحظوظات اللاتي يتمتعن ببشرة مثالية؟
14	ماذا تعرفين عن جلدك؟
15	كيف تجعلين جلدك ناعمًا كالحرير؟
15	طرق تقشير الجلد
18	اختاري المرطب المناسب لجلدك
19	اصنعي بنفسك مرطبات فعالة للجلد
21	اختاري الماسك المناسب لنوع بشرتك
23	اصنعي بنفسك ماسكات فعالة للعناية ببشرتك
28	امنحي بشرتك لونا ناضرا بالتنظيف العميق
32	هل أنت في حاجة لاستعمال كريم مسائي؟
34	هل تعانيين من مشكلة السليوليت؟
35	نظام غذائي مضاد للسليوليت
36	5 دقائق يوميا للعناية بجمال فخذيك
37	4 تمارين لتنشيط دورة الدم والليمف بساقيك
40	7 طرق تخلصك من الشعر الزائد



44	صائون تجميل في منزلك للعناية ببشرتك
49	متى تستخدمين «البودرة» لبشرتك؟
50	كيف تستخدمين «الكونسيلر» لإخفاء عيوب البشرة؟
52	امنحي جلدك الغذاء المناسب يمنحك النضارة والحيوية
56	35 وصفة ووصفة لجمالك من المواد الطبيعية
65	الشمس تمنحك الصحة لكنها قد تسرق جمالك
68	كيف تستخدمين حاجبات الشمس؟
70	العلاج بالكولاجين والبولتكس لإخفاء التجاعيد
71	هل لديك مشاكل بالجلد حول العينين؟
73	أظافرك ويداك.. هل أنت راضية عن شكلهما؟
73	مستحضرات ووصفات للعناية بالأظافر وجلد اليدين
75	اختاري اللون المناسب لطلاء أظافرك
76	8 احتياطات مهمة لسلامة وجمال أظافرك
80	العناية براحة وجمال القدمين
80	البديكير الطبيعي
85	كيف تقاومين مشكلة دوالي الساقين؟
88	حمامات التجميل والانتعاش
90	12 نصيحة لحمايةك من تأثير التقدم في العمر على بشرتك وجمالك
95	مستحضرات حديثة وعلاجات خاصة للعناية الفائقة ببشرتك
97	60 وصفة مختصرة ونصيحة فعالة للعناية بجمال جلدك ووجهك Beauty tips
110	المراجع

