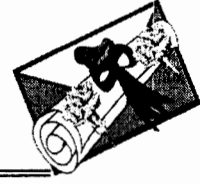


اختيار مستحضرات العناية المناسبة للشرة وكيفية استخدامها



أولى خطوات العناية السليمة بالشرة هي القيام بتنظيف الشرة وبوضع المرطبات ، بحيث يتم ذلك بطريقة صحيحة ومستحضرات مناسبة .

❖ التنظيف : كيف تنظفين بشرتك ؟

هذا أهم ما يجب أن تفعله للعناية ببشرتك للتخلص من الأتربة والقاذورات والدهون الزائدة ، وأيضاً للتخلص من السموم والمخلفات التي تصل إلى سطح الجلد عبر الغدد العرقية ، وأيضاً للتخلص من بقايا الماكياج .

والتنظيف يجب أن يجرى مرتين يومياً ، مرة في الصباح وأخرى في المساء وذلك بصرف النظر عن نوع بشرتك .

والحقيقة أن استخدام الصابون في تنظيف البشرة أمر غير مرغوب فيه تماماً ، رغم اعتماد كثير من النساء على استخدام الصابون في تنظيف الوجه ، وذلك لسببين ، **الأول** : هو أنه يزيل طبقة الدهون من البشرة (Defatting) مما يؤدي لحدوث جفاف وخاصة مع استعمال أنواع رديئة من الصابون ، **والثاني** : هو أنه لا يعتبر منظفاً قوياً لآثار الماكياج .

وعموماً ، إذا شئت الاعتماد على الصابون رغم ذلك ، فلتختاري نوعاً جيداً لطيفاً بالبشرة ، ويفضل اختيار الأنواع المحتوية على زيوت طبيعية (مثل زيت الزيتون) لتنظيف البشرة الجافة أو البشرة المائلة للجفاف ، أما في حالة البشرة الدهنية ، فإنه لا مانع من الاعتماد على الصابون العادي .

أما المنظفات الأخرى ، غير الصابون ، فإنها تشتمل على ثلاثة أنواع من المستحضرات متوافرة بالأسواق وهي : كريمات التنظيف ، وسوائل التنظيف ، وقضبان التنظيف (Bars) ، كما أن هناك نوعان من الكريمات ، نوع يشطف بالماء بعد استخدامه ، وآخر يزال بالقطن أو بالقماش ولا يشطف ، ويمكن بعد التنظيف القيام بخطوة أخرى إضافية وهي استخدام مقوٍ أو مغذٍ للبشرة (Toner)

لأن استخدامه فى الحقيقة عقب استخدام المنظف (Cleanser) يخلص البشرة من أى قاذورات أو رواسب بسيطة قد تكون عالقة بالبشرة، بالإضافة إلى أنه يزيل كذلك أى مخلفات للمنظف ، ويجب ملاحظة أن بعض هذه المقويات تحتوى على كحول ، وهذه الأنواع لا ينبغي استخدامها بالمرّة ، فعلاوة على تحريمها شرعياً ، فإنها قد تتسبب كذلك فى حدوث جفاف بالبشرة .

ودائماً يفضل أن يبدأ تنظيف البشرة بإزالة أية آثار للماكياج حول العينين بمزيل الماكياج .

❖❖ إزالة ماكياج العينين :

* جهزى قطعتين من القطن أو وسادتين قطنيتين صغيرتين ، وضعى على كل منهما كمية من مزيل الماكياج .

* اضغطى قطعة القطن على الجفن والرموش ضغطاً خفيفاً دون تحريك اليد لبضعة ثوانٍ لإذابة الماكياج .

(يجب أن تستخدم قطعة قطن لكل عين منعاً لانتقال أى عدوى بينهما.. كما لا ينبغي استخدام أى نسيج غير قطنى لجلد الجفون لأنه قد يكون خشناً مؤذياً لهذا الجلد الرقيق) .

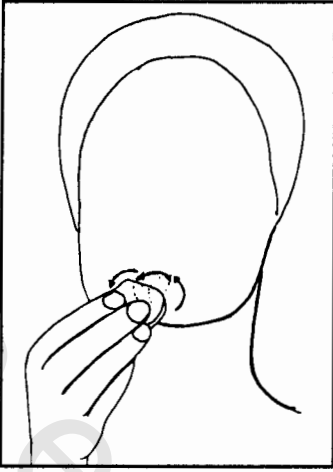
* قومى بتثبيت الجلد من أعلى بالضغط بأصابع اليد الأخرى على الجلد بمنطقة الحاجب ، ثم قومى بتحريك القطن على جلد الجفن تجاه الأنف ثم لأسفل ابتداءً من الحاجب .

❖❖ استخدام الكريم المنظف (النوع الذى يمسح) :

* ضعى كمية مناسبة من المنظف على باطن يديك ليدفأ قليلاً .

* قومى بفرد المنظف على البشرة بكامل باطن اليد ابتداءً من العنق وفى الاتجاه لأعلى وللخارج .

* قومى بتثبيت إصبع السبابة تحت الذقن مع شد الجلد لأسفل ، وفى نفس الوقت قومى بإصبعى السبابة بعمل تدليك خفيف للجلد حول الأنف والذقن بحركات دائرية صغيرة .



* والآن قومى بإزالة المنظف من البشرة بالمسح بقطعة قطن أو وسادة قطنية صغيرة ، مع تحريك اليد حركة دائرية صغيرة فى الاتجاه من أسفل لأعلى .

❖ استخدام الكريم المنظف (النوع الذى يشطف) :

* بللى وجهك أولاً بماء دافئ لزيادة كفاءة

الكريم المنظف ، وضعى طبقة من الكريم بنفس الطريقة السابقة .
(حركة دائرية صغيرة مع دفع الجلد لأعلى)

* اشطفى وجهك بماء دافئ أو فاتر بحيث يكون جارياً ، بعد بقاء الكريم لبضعة ثوان .

ويراعى تجنب استخدام الماء الساخن ، خاصة فى حالة البشرة الجافة أو المائلة للجفاف ؛ لأن حرارة الماء المرتفعة تساعد على حدوث جفاف ، وربما تتسبب فى تفجير بعض الشعيرات الدموية بالبشرة .

* نشفى وجهك بفوطة نظيفة (تستخدم سوائل التنظيف بنفس هذه الطريقة) .

❖ استخدام مقوى أو مغذى البشرة (Toner) :

* ضعى كمية مناسبة من المقوى على قطعة قطن أو وسادة قطنية ، وقومى بمسحه بالجلد بتحريك الأصابع من أسفل لأعلى وللخارج بحركة دائرية ، مع دفع الجلد بخفة لأعلى .. مع مراعاة :

- تجنب وضع المستحضر على منطقة الجلد حول العينين .
- اتركى المستحضر على البشرة لبضعة ثوان ، ثم جففى البشرة بقطعة قطن .

❖ الترطيب : لماذا وكيف تستخدم مرطبات البشرة ؟

تستخدم المرطبات (Moisturizers) أساساً ، كما هو واضح من التسمية ، لترطيب البشرة ، وتعويض ما يفقد منها من نسبة رطوبة طبيعية حتى لا تتعرض للجفاف ، كما أنها تكون طبقة رقيقة فوق الجلد لتحميه من المؤثرات المناخية. كما تحتوي بعض المرطبات على مواد عاكسة أو ماصة للأشعة فوق البنفسجية ، وبعض الفيتامينات للوقاية من حدوث تجاعيد للبشرة ، وبعضها يتميز بخلوه من الزيوت ليناسب البشرة الدهنية ، وبعضها يتميز بوجود مواد دهنية لتناسب البشرة الجافة والمائلة للجفاف .

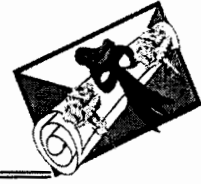
وتوجد المرطبات فى صور مختلفة مثل : الكريمات (Creams) وتستخدم غالباً للبشرة الجافة لتوازن الرطوبة بها .. واللوسيونات (Lotions) والمستحلبات (Emulsions) ، وهذه تستخدم غالباً للبشرة العادية أو الدهنية .

كما توجد المرطبات فى صورة كريمات مسائية (night creams) أى تستخدم فى المساء قبل النوم وهذه تستخدم أساساً للبشرة الجافة ، ويفضل تجنب الأنواع الكثيفة منها لأنها قد تؤدي لانتفاخ البشرة ، ولا ينبغي استخدام المرطبات العادية للجلد الرقيق حول العينين ، لأنه قد يصاب بانتفاخ ، وإنما تستخدم مرطبات خاصة لذلك ، فيستخدم الجيلى الخاص بالجلد حول العينين حيث يكون تأثيره لطيفاً خفيفاً ، ويستخدم بعمل مسح خفيف للجيلى بالإصبعين الثالث والرابع ، ولكن لا مانع من استخدام المرطبات العادية لجلد العنق .



علاجات تجميلية للبشرة

اجعلى بشرتك ناضرة لامعة بهذه العلاجات السريعة



❖❖ تقشير الجلد (ExFoliation)

تقشير البشرة هو أحد الوسائل السريعة لتجميل البشرة ، ولكن ما المقصود بهذا التقشير ؟ ، المقصود به ببساطة هو حك الجلد لإزالة الخلايا الميتة والمتهاكة منه ، بالإضافة لتحقيق فوائد أخرى ثانوية مثل : تنشيط الدورة الدموية بالبشرة ، وزيادة الفرصة لتجديد وتنشيط نمو خلايا جديدة ، والتخلص من الأتربة والقاذورات والدهون الزائدة



التي تصاحب البشرة الدهنية، ويستعمل لهذا الغرض فرشاة خاصة (كالملووحة بالشكل التالي) يشترط أن تكون ليّنة نوعاً ما حتى لا تخدش الجلد (يعتبر استخدام «اللوفة» بديلاً مناسباً عن هذه الفرشاة) .

❖❖ كيف تقومين بعملية التقشير ؟

لاحظي ما يلي :

- * يجب أن تستخدم الفرشاة على البشرة بعد غسلها وترطيبها .
- * قومي بحك الجلد بعمل حركة دائرية خفيفة بالفرشاة .
- * لا تستخدم الفرشاة على الجلد الرقيق حول العينين .
- * في حالة البشرة الحساسة ، لا يفضل استخدام الفرشاة ، وإنما يفضل عمل التقشير بقناع مناسب للوجه ، من الأنواع التي تعمل على تقشير الجلد وإزالة الخلايا الميتة .

* على الرغم من أن عملية التقشير تخلص البشرة من الدهون الزائدة ، وبالتالي تقاوم ظهور الحبوب ، إلا أنه لا ينبغي أبداً القيام بعملية التقشير في وجود حبوب ملتهبة بالوجه (كالبثور الحمراء المميزة لحب الشباب) ، لأن ذلك يمكن أن ينشر العدوى والالتهاب لمواقع أخرى من البشرة .

❖❖ أقنعة الوجه (الماسك) :

وهذه من المعالجات البسيطة السريعة التي تنعش وتقوى وتفيد البشرة بصفة عامة ، كما تستخدم لأغراض معينة مثل الأقنعة المحتوية على فواكه أو صلصال أو طين أسوانى فهذه تفيد البشرة الدهنية ، حيث تمتص منها الدهون الزائدة ، حيث تتميز إنزيمات الفواكه مثل الباباز والطماطم بمفعول قوى كمنظفات عميقة للبشرة بالإضافة لإكساب البشرة لمعاناً واضحاً .. ومثل الأقنعة المرطبة للبشرة والمقاومة للجفاف والقشف مثل



ماسك العسل وزيت اللوز ، كما تحتوى بعض هذه الأقنعة على مواد مغذية وملينة للبشرة وخاصة المحتوية على أعشاب وزيت عطرية ، كما تتميز بعض الأقنعة بمفعول مبيض للبشرة وخاصة قناع الزبادى مع الخيار .

يعتبر قناع الزبادى مع الخيار من أفضل الأقنعة المغذية والمبيضة للبشرة

❖❖ تبخير البشرة (Steaming) :

يعتبر التبخير من من العلاجات السهلة البسيطة لتنظيف البشرة والتي من فوائدها كذلك تليين الرؤوس السوداء ، التي تظهر بالبشرة الدهنية والتي تعتبر إحدى الإصابات المميزة لحب الشباب ، مما يسهل التخلص منها بالضغط

البسيط على الرأس السوداء لإزالة الأتربة والقاذورات والشحوم التي هي في الحقيقة تمثل تركيب هذه الرؤوس السوداء .

❖ كيف تقومين بعمل التبخير؟

- * اغسلى وجهك أولاً بالماء أو الصابون أو باستخدام سائل التنظيف .
- * املئي إناء بماء مغلى وقربى وجهك من سطح الإناء ليتساقط عليه تيار البخار المتصاعد مع لف الشعر بفتوة لحجز البخار وتكثيفه على البشرة.
- * لا تقربى وجهك من الإناء بمسافة قصيرة جداً ، فيكفى أن يكون على بعد ٣سم تقريباً ، كما يكفى عمل حمام البخار لبضعة دقائق .
- * يمكنك بعد حمام البخار وضع أى قناع تفضليه ، حيث أن ترطيب البشرة بالحمام يسمح بفرد القناع بسهولة على الوجه ، ويزيد من درجة امتصاص البشرة له .
- * لا يفضل عمل التبخير للبشرة الحساسة جداً أو المصابة بضعف أو تهتك بالشعيرات الدموية بها .
- * يمكنك أن تضيفى لماء الحمام أى عشب مناسب بغرض الانتعاش وتقوية مفعول الحمام مثل عشب البابونج أو النعناع المجفف .



تبخير بشرة الوجه

❖❖ علاجات سريعة في الصباح للوجه المجهد الشاحب :

من أفضل الوسائل لبث الانتعاش والحيوية للوجه في الصباح أن تقومى بغسل وجهك بسرعة ثم وضع قناع مرطب للبشرة ، قبل تناول وجبة الإفطار ، وبعد عدة دقائق أزيلى القناع واشطفى وجهك بالماء ، ثم ضعى طبقة من «سبراى» مرطب للبشرة .



العناية ببشرة الوجه فى الصباح

