ليالينا

9 نيسان 2020

يجب أن تقومي بتنظيف بشرة وجهك مرتين في اليوم إذا كانت دهنية ومرة واحدة إذا كانت جافة، وذلك باستخدام المنتج الأفضل والأنسب لنوع بشرتك، فمنظف الوجه لن يقوم بتنظيف بشرتك وحسب، بل سيحافظ على صحتها وسيحميها من ظهور المشاكل المستقبلية والعيوب، كما يجب أن تحرصي كثيراً عند اختيارك للمنظف المناسب لبشرتك الحساسة، والذي يجب أن يكون لطيف وناعم على البشرة

حافظي على ترطيب بشرتك دائماً خصوصاً إذا كانت من النوع الجاف، ويتم ذلك عن طريق استخدام الكريم المرطب المناسب الذي سيعزز ليونة وإشراقة البشرة. لا تهملي المناطق الحساسة في بشرتك مطلقاً كالمنطقة المحيطة بالشفاه والعينين، كونها تتعرض للاسمرار والجفاف بشكل أسرع من غيرها.

حاولي أن تزيلي المكياج في كل مرة تطبقينه فيها، ولا تهملي إزالته مطلقاً، واستخدمي المنتجات المخصصة لذلك. **تقشير البشرة من الأمور المهمة التي لا يجب أن تستغني عنها مطلقاً، ويجب أن تقشريها مرة أو مرتين في الأسبوع، ومن الأفضل أن تختاري المنتجات التي تحافظ على الرقم الهيدروجيني في البشرة، أو اصنعي مقشرك الخاص بيديكِ، لذا استعيني بالسكر والزيت والقهوة لتحصلي على خليط ناعم، وافركي به بشرتك لدقائق قبل أن تشطفيها.**

**طبقي الكريم المخصص لحماية البشرة من أشعة الشمس حتى ولو كنتِ في فصل الشتاء،** فالأشعة فوق البنفسجية ستضر بشرتك سواء كانت حرارة الشمس مرتفعة أم لا، وبالتالي ستظهر التجاعيد بلا توقف. تناولي ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء.

الخضروات مهمة كثيراً في الحفاظ على صحة البشرة وشبابها ورونقها، إذ أنها ترفع من هرمون الأستروجين في الجسم، وبالتالي تسهم في الحفاظ على ليونة البشرة، ويعتبر البروكلي من أفضل أنواع الخضروات المحتوية على هرمون الأستروجين، إلى جانب أنواع عديدة من الفيتامينات مثل فيتامين أ وفيتامين ج. السكريات تضر البشرة كثيراً، وتناولها بكميات كبيرة سيتسبب في حدوث مشاكل كثيرة للبشرة أهمها ظهور علامات التقدم في السن وتنشيط عمل الجذور الحرة، إضافة إلى ذلك الالتهابات المتكررة ستؤدي إلى تدمير البشرة شيئاً فشيئاً.

تناول الأطعمة التي تحتوي على **الأوميغا 3**، إذ أنها من أفضل أنواع الدهون الصحية المفيدة لصحة البشرة وجمالها، وتجدينها في **التونة، والسمك، والمكسرات، والبندورة، والسلمون والجوز.**

شفتيكِ جزء مهم من وجهك، فاحرصي على ترطيبها كل يوم، إذ يمكنك تطبيق بلسم الشفاه وتقشيرها من فترة إلى أخرى باستخدام المقشرات العادية أو اخلطي الماء مع السكر وافركي شفاهك بها حتى تتخلصي من أي تشققات وخلايا ميتة متراكمة عليها.

قللي من تناول الأطعمة الحريفة والتوابل والملح والحامض، إضافة إلى الأطعمة المقلية الغنية بالزيت، واستبدليها بالأرز والتفاح والشوفان لتحافظي على جمال بشرتك.

ممارسة التمارين الرياضية مهم جداً لصحة وجمال البشرة، إذ أنها ستعمل على تنشيط الدورة الدموية في جسمك، وتطرد السموم من الجسم عن طريق التعرق، وبالتالي ستصبح البشرة أكثر نضارةً وجمالاً من ذي قبل، ومن الأفضل أن تمسحي بشرتك بالتونر قبل ممارسة الرياضة، وقشريها بعدها، ومن ثم رطبيها بأي كريم مرطب أو زيت طبيعي تريدينه.

حافظي على ساعات نوم كافية كل يوم، فيجب أن لا تقل عن 8 ساعات في اليوم، وبالتالي ستصبح البشرة جميلة غير متعبة وذات مظهر صحي، ويمكن الاستعانة بقناع العسل عن طريق تطبيق العسل مرتين في اليوم على البشرة، مع الحرص على تنظيف الوجه جيداً قبل النوم.

**الطريقة الصحيحة لغسل الوجه**

قد تقومين بغسل وجهك كل يوم ولا تجدين نتيجة من ذلك، فإليكِ بعض النصائح التي ستساعدك كثيراً:

الخطوة الأولى والأهم، لا يجب أن تهملي إزالة المكياج مطلقاً فور وصولك إلى المنزل، ولا تكتفي بإزالة المكياج بواسطة المناديل المخصصة لإزالة المكياج، إذ أنها ستزيل المكياج فقط وستبقى رواسب المكياج والأوساخ عالقة في مسام بشرتك، لذا يفضل أن تقومي باستخدام مياه الميسلار المنظفة، والتي ستساعدك في التخلص من جميع الأوساخ سريعاً، لذا عندما تقومي بغسل وجهك ستزول جميع الأوساخ الموجودة على بشرتك بكل سهولة. لتنظفي المنطقة المحيطة بالعين، احرصي دائماً على اختيار المنتجات التي تحتوي على زيوت طبيعية كونها من المناطق الحساسة، وقومي بتنظيفها دائماً بهذه المنظفات وليس باستخدام الصابون. قبل أن تغسلي وجهك، قومي بإزالة جميع المكياج الموجودة على منطقة العين، وإلا سيتلطخ وجهك بالمكياج بعد غسله ولن يصبح نظيفاً. دائماً عند غسل بشرتك، قومي باستخدام الماء الدافئ لا الساخن ولا البارد، وبالتالي ستتخلصين من الرواسب العالقة بها، بعدها اشطفيها بالماء البارد لتغلقي المسام المفتوحة. بعد أن تنتهي من غسل وجهك، لا تقومي بتجفيفها باستخدام منشفة الوجه، بل استخدمي المناديل ذات الاستخدام الواحد، وجففيها بطريقة التربيت الناعمة حتى تمتص المناديل جميع المياه الموجودة على بشرتك. بعد أن تغسلي وجهك، من الضروري ترطيبه إما باستخدام الكريم النهاري للنهار والكريم الليلي لليل، والذي سيوفر الترطيب والحماية والشباب للبشرة. وأخيراً لا تنسي مطلقاً موضوع **تقشير البشرة ولو مرة واحدة خلال الأسبوع لتتخلصي من جميع مشاكل بشرتك،** ومن الأفضل أن تقومي بتطبيق الأقنعة المناسبة لنوع بشرتك والمكونة من مواد طبيعية بعد تقشيرها لتحصلي على بشرة لامعة مثالية ونابضة بالحياة.

**مقشر للوجه الجاف بمواد طبيعية**

صنع مقشر للوجه الجاف بمواد طبيعية من الأمور التي تبحث عنها العديد من النساء خاصةً وأنّ المواد المستخدمة تحتوي على عناصر غذائية كثيرة تساعد على تغذية الجلد، وسنتناول فيما يلي طريقة مقشر للوجه الجاف بمواد طبيعية:

**مقشر للوجه الجاف بالقهوة**

يمكن عمل مقشر للوجه الجاف بمواد طبيعية باستعمال القهوة التي تناسب جميع أنواع البشرة وتفيد البشرة الجافة إذ تزيل خلايا الجلد الميتة وتتركها نظيفة ومنتعشة، والطريقة كما يلي:

طريقة التحضير والاستخدام

 يوضع مسحوق القهوة مع الماء في طبق. تخلط المواد جيدًا حتى يتكون مزيج مثل المعجون. يوضع الخليط على الوجه ويفرك بحركات دائرية لمدة تتراوح من أربع دقائق إلى ست دقائق. يغسل الوجه جيدًا بالماء ثم يجفف بالتربيت عليه.

2**-مقشر للوجه الجاف والحساس بالكركم**

الكركم من أفضل المكونات التي تستخدم في عمل مقشر للوجه الجاف بمواد طبيعية وذلك لاحتوائه على الكركمين الذي يتميز بفوائده الصحية المتعددة، ويعد الكركم من المقشرات القوية ويساعد على محاربة العدوى والتقليل من الالتهاب، والطريقة كما يلي:

المكونات

 ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم كمية كافية من الزبادي أو الماء

طريقة التحضير والاستخدام

 يمزج مسحوق الكركم مع كمية مناسبة من الزبادي أو الماء تكفي للحصول على عجينة. توضع العجينة على الوجه بالأصابع ويدلك بحركات دائرية. تترك العجينة على الوجه لمدة عشر دقائق ثم يغسل بالماء. ماسكات مقشر للوجه الجاف-طريقة عمل مقشر للوجه الجاف بالطماطم والزبادي

**3-طريقة عمل مقشر للوجه الجاف بالطماطم والزبادي**

الطماطم من المواد الطبيعية التي تساعد على تقشير البشرة والتخلص من الاسمرار وإضافة الزبادي يساعد على تبييض البشرة وتفتيح لونها، والطريقة كما يلي:

المكونات

 ملعقتان صغيرتان من لبّ الطماطم ملعقتان صغيرتان من الزبادي ملعقة صغيرة من عصير الليمون

طريقة التحضير والاستخدام

 يخلط لبّ الطماطم مع الزبادي وعصير الليمون في طبق. يوضع الخليط على الوجه ويترك حتى يجف. يغسل الوجه بالماء.