جمالك في نصائح سريعة

استخدمي مرطباً بتركيبة خالية من الزيوت على الأماكن الجافة من بشرتك فقط ودعيه مدة 10 دقائق حتى يجف كلياً قبل أن تبسطي كريم الأساس، لأنّ المرطبات الغنية بالزيوت تعطل فعالية كريمات الأساس. وتعاني البشرة الدهنية عادة مشكلة ثبات الماكياج بدرجة كبيرة، فإذا كانت بشرتك دهنية اختاري مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة التي تخفف من تزييت بشرتك لاحتوائها على مادة السيليكا التي تمتص فائض الزيوت وتمنع فساد الماكياج. وتذكري دائماً أن مستحضرات التجميل وجدت لتزيين بشرتك وليس لتغطيتها، لذا قللي من كمية الماكياج لكي تتفادي شحوبه مع الوقت.

الحل الأمثل لتقشير الجسم:

أيهما أفضل لتقشير الجسم. المنتجات الجاهزة أو الليفة الطبيعية؟ اختاري ذلك بنفسك حسب ذوقك وبعد اطلاع على المزايا كل منهما. إنّ المنتجات الجاهزة المخصصة لتقشير الجلد ملوّنة ومعطرة في معظم الأحيان، لذلك ينتابك، شعور جميل عند استعمالها. والواقع أنّها سهلة الاستعمال شرط بسطها فوق جلد رطب ومن ثمّ شطفها جيداً بالماء. ويفترض بها أن تصبح بشرة ناعمة بفضل المكونات المرطبة الموجودة في المنتجات الجاهزة، يوصي باستعمال منتجات التقشير هذه إذا كانت البشرة حساسة، أما الليفة الطبيعية فترافقها الخشونة والفظاظة، وتؤدي ربما إلى تهيج البشرة الحساسة. إلا أنّها عملية وسهلة الاستعمال على البشرة الجافة، شرط ترطيب الجلد بعد ذلك بمستحضرات العناية اللازمة. تجدر الإشارة إلى قدرة الليفة على إزالة كل الخلايا الميتة وتنشيط الدورة الدموية وجعل البشرة وردية اللون. إنها مثالية للبشرة القوية.

جمال الأظافر:

غالباً ما نسيء الاعتناء بأظافرنا في خضم أعمالنا المنزلية اليومية ونلاحظ فجأة أنّها باتت متشققة أو ليّنة أو صفراء اللون. لذا لابدّ من توفير العناية اللازمة بهذه الأظافر بصورة منتظمة حتى تبقى في أبهى حلة وتزيد من جمال يديك.

- الأظافر السريعة الانكسار:

إذا كانت أظافرك قاسية لكنها تنكسر وتتضاعف سماكتها يعني ذلك أنها تفتقد إلى الرطوبة اللازمة والدهون الضرورية. لذا يجدر بك ترطيبها باستعمال الزيوت والكريمات ويتوقع أن تلاحظي النتائج المرجوة بعد مرور ثلاثة أسابيع تقريباً يمكنك مثلاً استعمال الزيت المغذي Nourrissane Huile من ويغذيها الأظافر في الرطوبة توازن على يحافظ الذي Gemey.

- الأظافر اللينة:

تعزي الأظافر اللينة أساساً إلى نعومة كبيرة في الأظافر ناجمة عن سوء امتصاص الفيتامينات أو نقص من الكلسيوم أو حتى أسباب وراثية. ينصحك اختصاصيو التجميل في هذه الحالة باستعمال الطلاء المقسّي للأظافر مرتين أو أكثر كل أسبوع كما يجدر بك تدليك الأظافر كل يوم بزيت أو كريم مغذ كي لا تصبح سريعة الانكسار.

- الأظافر الصفراء أو المضلعة:

تنجم ضلوع الأظافر عن سوء تكون الكراتين بسبب الإجهاد والغذاء غير المتوازن، والتقدم في العمر. أما الاصفراء فيعزى إلى التدخين أو إلى ضوء النهار. تتوافر في الأسواق بعض المستحضرات التي تسد الظلوع وتزيد من بياض الأظافر، يمكنك حمايتها من الضوء بوضع طبقتين من طلاء الأظافر فاتح اللون.

أسنانك بيضاء بالفراولة:

لتبييض الأسنان قومي بهرس حبتين من فاكهة الفراولة ثمّ قومي باستخدامها كمعجون للأسنان عن طريق تنظيف أسنانك بفرشاة الأسنان بالطريقة الطبيعية وسوف تذهلك النتائج، حيث تختفي البقع الصفراء من أسنانك وتعود بيضاء لامعة كما كانت تماماً.

أعيدي الرونق لشعرك:

إذا كنت شقراء أضيفي بعض قطرات عصير الليمون إلى ماء الشطف بعد غسلك لشعرك بالشامبو.

وإذا كانت شعرك بنّي اللون قومي بإضافة قطرات من خل التفاح إلى ما الشطف.

أما إذا كنت من ذوات الشعر الأحمر فأضيفي الكركديه غير المحلى بالطبع إلى ماء الشطف مع بعض قطرات من الخل، فسوف يلمع شعرك ويعكس الضوء على الفور.

جففي طلاء أظافرك سريعاً:

لتجفيف طلاء الأظافر بطريقة سريعة وأكيدة قومي بوضع يديك في ماء مثلج بعد وضع طلاء الأظافر مباشرة.

أوضعي يديك فوق جهاز التكييف البارد لعدة ثوان.

لا تتخلصي من طلاء الأظافر القديم:

لا تتخلصي من زجاجة طلاء الأظافر إن جف ما بداخلها فيمكنك إعادة استخدمه على الفور، ما عليك إلا أن تقومي بوضع الزجاجة في وعاء به ماء مغلي لعدة دقائق وسوف يعود طلاء الأظافر فوراً إلى مرونته. وإذا أردت الحفاظ عليه من الجفاف ضعيه في الثلاجة بعد استعماله، فسوف تحفظه البرودة جديداً كما اشتريته.

إصلاح أحمر الشفاه المكسور:

إذا كسر أحمر الشفاه الخاص بك قومي بإصلاحه على الفور، قومي بوضعه فوق شمعة لعدة ثوان حتى يصبح طرياً ثمّ ألصقي طرفيه مرة أخرى ثمّ ضعيه في الثلاجة لعدة ساعات، وسوف يعود أحمر شفاهك إلى ما كان عليه.

احتفظي بعطرك مدة أطول:

من المعروف أنّ العطر يتبخر بشكل أسرع من على البشرة الجافة مقارنة بالبشرة الدهنية التي تحتفظ بالرائحة مدة أطول، وإذا كنت من صاحبات البشرة الجافة فما عليك إلا دهان الفازلين على المنطقة التي سوف تضعين عليها العطر، وسوف تحتفظ بتلك الرائحة.

المصدر: كتاب إعتني بنفسك