«الماء» أفضل مساعد لجمالك

للماء فوائد كثيرة وعظيمة، وقد جعل الله من الماء كلّ شيء حي، وليست أهميته في كونه يحافظ على صحة الإنسان فقط، بل يحافظ على جمال ورونق البشرة أيضاً، وقد أكّد خبراء التجميل ضرورة تناول كمية كبيرة من الماء لا تقل عن لتر يومياً حتى تحافظ المرأة على جمال بشرتها وحيويتها فمثلاً:

* كمادات الماء سواء الباردة أو الساخنة مفيدة للبشرة الجافة لتعويض نقص الماء، وتساعد كمادات الماء على التخلص من آثار الإرهاق التي تبدو في صورة هالات سوداء حول العينين وانتفاخ الجفون.

* تناول الماء بكثرة.. فلابدّ من تناول لتر أو أكثر من الماء يومياً من أجل الحفاظ على نضارة الوجه، كما أن تناول كوب من الماء في الصباح مضافاً إليه بعض عصير الليمون يساعد على تنقية البشرة.. ويفضل شرب الماء قبل الأكل وليس أثناءه للتخلص من الدهون في الجسم.

بخار الماء.. يستعمل لتنظيف البشرة الدهنية، وذلك بملء إناء بماء مغلي وتعريض الوجه للبخار المتصاعد يساعد على توسيع المسام وتنظيف البشرة من الدهون، وعليك بتكرار هذه العملية مرة في الأسبوع.

حمامات السونا.. من الأفضل أن تكون في أماكن متخصصة، فهذه الحمامات تساعد على ارتخاء الجسم بسبب ارتفاع درجة الحرارة التي تساعد على إفراز العرق للتخلص من الأملاح الزائدة في الجسم.

- أفضل طريقة لتنظيف الوجه؟

- أهي الماء والصابون؟ أم الكريمات والسوائل المنظفة؟

هذه الأسئلة تراود ذهن معظم الفتيات والنساء. والحقيقة أنّه ليس هناك طريقة واحدة مفضلة يمكن للجميع أتباعها، بل طرق متعددة تعتمد على نوع الجلد والبيئة التي نعيش فيها، ونوع مستحضر التجميل المستخدم.

وبشكل عام، يمكننا القول أنّ الماء والصابون (سائلاً كان أو لوحاً) يقومان بتنظيف الوجه بشكل جيّد لأنهما يزيلان الأوساخ والبكتيريا والعرق والجلد الميت بفاعلية. ونذكر بأنّ أنواع البشرة المختلفة تتطلب أنواعاً مختلفة من الصابون لتنظيف الجلد الجاف يسلبه ما يتبقى من مواد زيتية طبيعية، ويفقده رطوبته فيزداد جفافه.

أما إذا كان الجلد دهنياً فتنظيفه بالكريمات والسوائل المنظفة يُبقي على دهنيته كذلك فإذا كان مستحضر التجميل زيتي الأساس، فإنّه لا يذوب في الماء وبالتالي تكون إزالته أسهل باستعمال الكريمات والسوائل المنظفة.

أفضل صابون للوجه:

إنّ الهدف من استعمال الصابون هو تنظيف الجلد، ومعظم أنواع الصابون قادرة على القيام بذلك بفعالية. واستعمال الصابون الأفضل يعتمد على الاختيار الشخصي، ألا إذا نصح الطبيب باستخدام نوع معيّن لمشكلة جلدية ما. أنّ نوع جلدك يلعب دوراً هاماً في اختيارك، فالصابون الخاص بالجلد الدهني والذي يعيد المصابين بحب الشباب، قد يكون مجففاً لجلدك. وإذا كان جلدك دهنياً فمن الأفضل تجنب الصابون المرطب أو الزيتي.

ونذكر أنّ الصابون الشفاف الذي يكون عادةً غالي الثمن، يحتوي على الكثير من الدهون، بالإضافة إلى الجليسرين، وهو ينفع ذوي الجلد الجاف الحساس، ولكن ينبغي على ذوي الجلد الدهني تجنبه. كما انّه لا فرق بين صابون الوجه السائل، ولوح الصابون، فكلاهما ينظف الجلد بالفعالية نفسها.

الماء البارد للوجه المشرق:

العلاج بالصدمة امتد لعالم الجمال، حيث يؤكد خبراء صحة الجلد بأن مغطس ماء بارد للوجه يومياً يؤدي إلى اكتساب الوجه للبريق والنضارة الطبيعية؛ لأنّه يعمل على زيادة ورود الدم إلى منطقة الوجه بعد تعرض الأوعية الدموية المغذية للوجه (لصدمة الماء البارد) مما يحفز الجهاز العصبي للعمل على إرسال إشارات عصبية للأوعية الدموية بالاتساع من خلال ميكانيكية فسيولوجية تسمى منعكس الاتساع، علماً بأنّ لهذه الميكانيكية استخدامات أخرى في اكتساب الصحة قبل التخلص من التوتر العضلي.

مغطس الماء البارد لزيادة الدورة الدموية في الوجه:

فيما يلي خطوات استخدام مغطس الماء البارد:

- ضع حوالي عشرة مكعبات ثلج في وعاء ودعها تذوب فيه.
- ضع غطاء من الكريم أو زيتاً نباتياً على الوجه لتجنب ملامسة الماء البارد مباشرة مع جلد الوجه.

- اغطس رأسك في الوعاء (الماء البارد) مع كتم النفس، وذلك لمدة 20 ثانية بعد تكرار الغطس قم بإخراج الرأس من الماء البارد لحوالي مرتين إلى ثلاث مرات.. استخدم منشفة ناعمة لإزالة غطاء الوجه الكريم أو الزيت.

- ضع مرطباً على شكل كريم خفيف على الوجه.

- إذا كانت بشرتك دهنية، أضف قليلاً من النعناع للماء البارد قبل غطس الوجه.

المصدر: كتاب جمال البشرة والعناية بالوجه/ كيف تحافظين على نضارة بشرتكِ