

حب الشباب على الجسم.. كيف تتخلصين منه؟



تواجه العديد من النساء مشكلة ظهور حب الشباب على عدة أشكال مثل: البثور، الرؤوس السوداء، الخراج التي تكون تحت الجلد وتظهر في عدة أماكن في الجسم مثل الأرداف والظهر والإكتاف، ويبدو أن هذا النوع بعيد عن حب الشباب الذي يظهر على البشرة، فالأسباب وطريقة العلاج تختلف تماما في الحالتين: لذا تتبادر العديد من الاستئئلة التي الذهن حول هذا الموضوع لمعرفة أسباب ظهور حب الشباب على الجسم وكيفية علاجه بالطريقة الأنسب، لنجيب عنها على النحو الآتي:

أسباب ظهور حب الشباب على الجسم

إلى الآن لم يتمكن خبراء التجميل من تحديد الأسباب المؤدية إلى ذلك، لكن تتجه البحوث حول الملابس الضيقة وغير القطنية مع تراكم خلايا الجلد الميتة والزيت التي يفرزها الجسم، مما قد يسبب ظهور حب الشباب على الجسم.

كيف تمنع ظهور حب الشباب على الجسم

يعمل تقشير الجسم باستخدام المقشرات الطبيعية مرة أسبوعيا على التخلص من خلايا الجلد الميتة والزيت المتراكمة على الجسم، مما يساهم بشكل كبير في منع ظهوره، بإمكان أي سيدة استخدام الكسور البني لتقشير الجسم أثناء الاستحمام فهو مقشر طبيعي غير قاس على البشرة ولا تأثير له.

علاج حب الشباب على الجسم

العلاج الأمثل لحب الشباب على الجسم هو استخدام مستحضرات البنزويل بيروكسيد حيث أن الجلد في الجسم أكثر سما من جلد الوجه لذلك لا يتضرر من البنزويل بيروكسيد، ولنتيجة أفضل اتبعي سبتي الخطوات التالية:

- اغسلي الجسم بمنظف مضاد للبكتيريا مخصص للوجه، ثم انتظري حتى تجف البشرة تماما.
- ادھني المناطق المصابة بالبخور بكريم أو جل يحتوي على 10٪ بنزويل بيروكسيد، وتتوفر هذه الكريمات في الصيدليات بخثرة وتصرف بدون وصفة طبية.
- اتركي الكريم أو الجل يجف على جسمك قبل ارتداء الملابس وكرري الخطوات السابقة يوميا لمدة أسبوعين على الأقل، هكذا تتخلصين من حب الشباب على الجسم وستلاحظين الفرق بينه وبين حب الشباب على الوجه.

قولي وداعاً للبقع البنية على وجهك



بعد عمر الأربعين، تشهد امرأة واحدة من كل 3 نساء ظهور البقع البنية في بشرتها، وترتفع هذه النسبة لتصل الي 90٪ من النساء بعد عمر الخمسين، تعزى ظاهرة البقع البنية أساسا إلى خلل في إنتاج الميلانين (القاتمين) الناتج مبدئيا عن التعرض لأشعة الشمس، وهكذا يتراكم الميلانين في مساحات معينة أكثر من أخرى مما يؤدي إلى ظهور بقع بنية في الوجه وأعلى الصدر واليدين، ولكن بفضل مستحضرات العناية الجديدة والبالغة الفاعلية يمكنك إخفاء علامات الزمن والقول وداعاً للبقع البنية في الوجه الناجمة عن التقدم في العمر.

علاجات فعالة

لتصويه هذه البقع البنية أو إخفائها قدر الإمكان، لن يجدي التقشير نفعاً لأنها عميقة ومتأصلة في البشرة، إلا أن الأسواق تزخر بمستحضرات العناية المتخصصة الممكن بسطها مباشرة على البقع للتخفيف منها، واللافت أن الكريمات الجديدة المحاربة للشيوخة باتت تحتوي هي أيضا على مكونات قادرة على تصويه هذه البقع البنية بنسبة معقولة، وتجدر الإشارة إلى أن الفيتامين C والميلاناز (خلاصة الشعير) والفينيفرين هي من أبرز المكونات الفعالة الموجودة في مستحضرات العناية الهادفة إلى تصويه البقع البنية.

تصويه سريع

لتوحيد لون البشرة ومنحها مظهرا متألقا وجميلا، يمكنك استعمال الكريم الملون الذي يساعد على استرداد التالق والنضارة، ويمكنك استعمال هذا الكريم لوحده أو قبل كريم الأساس، ومن ثم إلحاقه بمصحح هالات باللون البيج بحيث يمت ترطيبه برفقة فوق المساحة المعنية، لكن تجنبي المصححات الملونة (الخضراء أو الصفراء) لأنها تجعل البشرة تبدو باهتة ومفتقدة إلى الحيوية.

مستحضرات مفيدة

20 Concentré Anti-Tâches Correction Teint SPF
كلينيك
Clinique
من شانيل
Chanel
من Capture Totale Soins Sublimateur d'Éclat
كريستيان ديور
Christian Dior
من Base de Teint & Réveil Teint SPF
Givenchy
مجموعة Diorsnow Sublissime من ديور
Dior
مجموعة Perfect White Pearl Lily Complex Advanced
مجموعة Intense Whitening من غيرلان
Guerlain
مجموعة Cyber White EX من ايسيتيه لورد
Cyber White EX
Lauder



سر جمال كليوباترا

وعند غسل الوجه به وشطفه بالماء الدافئ، تقوم أحماض الألفا هيدروكسيد بتنظيف البشرة وتنقيتها.

شيء آخر قد تتعرض له السيدات مع التقدم في السن، ألا وهو ظهور التجاعيد وخطوط الوجه، فالآن يمكنك العثور على العديد من الكريمات المضادة للشيوخة بالأسواق، ولكنك قد ترغين في تجربة بعض وصفات كليوباترا في ذلك الأمر.

تعود مرة أخرى إلى وصفة الحليب والعسل، فقط قومي بمزج القليل من العسل مع الحليب موزوع الدسم ثم إضافة هلام الألويفرا وحفظه في الثلاجة.

وباستخدام قطعة من القطن، قومي بوضعه صليحا ومساء، وغسله بعد مرور نصف ساعة تقريبا، فلا شيء سيسهم في إعادة تجديد خلايا بشرتك وإخفاء التجاعيد بها، عدا ذلك المزيج الساحر من المكونات الطبيعية.

واحدة أخرى من وصفات كليوباترا للجمال ألا وهي حمام الطين، حيث كانت تصنع ذلك الحمام من الطين الماخوذ بالآتربة والقانورات، يفقد الجلد صحته ونضارته مع بدء ظهور الرؤوس السوداء به. وغالبا ما تكون البشرة الدهنية هي السبب في ذلك، ومن ثم فإن تنظيف البشرة يضمن لك انتعاشها ويريقها دائما.

ومن ناحية أخرى هناك واحدة من وصفات كليوباترا المذهلة للجمال ألا وهي استخدام مخيض اللبن، وهو ما يتبقى من محتويات ومكونات اللبن بعد نزع القشدة عنه لصناعة الزبد، للحصول على فوائد الجمّة.

الحمام -بعد الاستحمام- واطرقيهما لفترة حتى تنتهي من ارتداء ملابسك، وبعدها خمس دقائق ستكتشفين أن الانتفاخ قد انتهى تماما.

- استخدمي كريما يحتوي على الكافيين أو فيتامين K، فهما قادران على تقوية الأوعية الدموية، وتقليل الانتفاخ.
- استخدمي الكريمات المرطبة الخفيفة، لأنها ستعمل على إزالة انتفاخ العينين أثناء النوم بالترطيب الذي تحققه.
- نفذي بعض الحيل بالكياج كان تخطي عينيك من الداخل بقلم تحديد باللون البيج، فهو يضئ بيضاء عينيك بشكل طبيعي جدا.
- طبقي هذه الخطوات البسيطة لتتخلصي من إرهاق العينين وانتفاخهما..



البشرة، حيث تعد نظافة الوجه من الأمور المهمة للغاية وذلك لأنه مع انسداد مسام البشرة بالآتربة والقانورات، يفقد الجلد صحته ونضارته مع بدء ظهور الرؤوس السوداء به.

وغالبا ما تكون البشرة الدهنية هي السبب في ذلك، ومن ثم فإن تنظيف البشرة يضمن لك انتعاشها ويريقها دائما.

ومن ناحية أخرى هناك واحدة من وصفات كليوباترا المذهلة للجمال ألا وهي استخدام مخيض اللبن، وهو ما يتبقى من محتويات ومكونات اللبن بعد نزع القشدة عنه لصناعة الزبد، للحصول على فوائد الجمّة.

كليوباترا ملكة النيل بسحر جمالها المذهل والمثير للإعجاب، حيث كانت تستخدم في ذلك العديد من الوصفات التي أسرت بها قلوب من حولها رجالا كانوا أو نساء.

وعلى الرغم من فقدان الكثير من هذه الطرق والوصفات، إلا أن البعض منها مازال في متناول أيدينا حتى الآن.

ومما يدعو للدهشة أن تلك الوصفات لم تكن نتاج فكر أو اختراع فرعونى قديم، بل هي خليط مزوج بالقليل من العناصر الطبيعية الساحرة ذات التأثير الفعال.

وبطبيعة الحال لم تظهر أي آثار جانبية لتلك العناصر، ولكنها جعلت من البشرة والشعر أكثر بريقا ولمعانا. والآن ما هي وصفات كليوباترا المذهلة؟ دعونا نلقي نظرة على واحدة منها ألا وهي: العسل وحمام الحليب.. تعمل تلك الوصفة على انتعاش البشرة الناعمة وتغذيتها ونضارتها، وللحصول على ذلك الحمام يتم مزج نصف كوب من الحليب السميك مع نصف كوب من العسل، على أن يتم إضافة ملعقتين صغيرتين من زيت الجوجوبا إلى المزيج وصبه في حوض الاستحمام المليء بالماء الفاتر والبقاع به لمدة 15 دقيقة.

ويحتوي الحليب على حمض اللاكتيك الذي يعمل على تقشير الخلايا الميتة، في حين اكتمال العسل بالفيتامينات التي تغذي نسيج البشرة وللخصائص الأخرى المضادة للبكتيريا.

وعند استخدام تلك الوصفة مع بشرتك، ستتمتعين بالعديد من الفوائد المغذية لنسيج

يقضي معظم الأشخاص في فصل الصيف أوقاتا ممتعة بعيدة عن ضغوط العمل والحياة، فيسافرون إلى أماكن مختلفة أو ينتزهون على شواطئ البحار وفي الحدائق الخلابة ويعيشون السهرات الصيفية الرائعة ليحصلوا على أكبر قسط من الراحة والاسترخاء المهمين في الترويح عن متاعب الجسم التي تعرض لها خلال السنة، لكن المشكلة أن هذه النشاطات قد تنتج عنها هالات سوداء حول العين بسبب السهر أو قيادة السيارة لفترات طويلة.. لذلك نقدم لك بعض النصائح والحيل التي يمكنك اللجوء إليها لإبقاء عينيك مفتوحتين ومشرققتين، بعد قضاء ليلة جميلة خارج المنزل، واليك

التفاصيل:

- هدئي أعصابك، واستخدمي المستحضرات المتخصصة في علاج الانتفاخ والتي تحصلين عليها من الصيدليات، أو اصنعي أقنعة صغيرة حول عينيك، بمجرد خروجك من جميلة خارج المنزل، واليك

للتواصل

منيرة عاشور



تالقي وتميزي بكل ما هو جديد في عالم الأزياء والمكياج والاكسسوارات وكل ما يهم المرأة لتكويني مواكبة لآخر صيحات الموضة في عالم الجمال والاناقة.

للتواصل معنا:

@Mj3sing

Mj3sign

Mj3-Fashion

Flickr-Mj3sign

99324425

Email-Mj3sing@hotmail.com

كيف تحافظين على شعرك؟

هل تودين معرفة كيف تحافظين على لمعان شعرك؟ هل تريدين أن ينمو شعرك بسرعة؟ هل ترغين في معرفة كيف تحافظين على نعومة شعرك؟ هل تريدين حماية شعرك من التلف والتقصيف والتكسر والتساقط؟ انها خطوات بسيطة نقدمها لك فيما يلي:

- أزيلّي الأطراف المتقصفة من شعرك: اجعلي اليوم بداية جديدة لشعرك وانطقي لإزالة الأطراف المتقصفة والباهتة من شعرك ليبدأ من هنا برنامج عنايتك به.
- استعملي زيت حبة البركة السوداء يوما بعد يوم: دلكي فروة رأسك بزيت حبة البركة السوداء الذي تحصلين عليه من العطار، وغطي شعرك لمدة ساعة واحدة على الأقل قبل الاستحمام.

- استخدمي حمام زيت أو بيلسما مناسباً لنوعية شعرك: عندما تغسلين شعرك استخدمي حمام الزيت أو البيلسم في كل مرة تغسلينه بها، بحيث تغسلين شعرك بالشامبو المناسب كالعادة ثم تشطفينه جيدا بالماء الدافئ، وتضعين البيلسم أو حمام الزيت على الشعر بعيدا عن الجذور، وأسحبيه إلى الأطراف بيديك وكأنك تسريحه بالمشط، ثم تركينه على شعرك الرطب لمدة 5 دقائق ثم تشطفينه بماء دافئ فقط.

- عالجي التشابكات في شعرك: عندما تجففين شعرك أو تسريحه باستخدام المشط أو الفرشاة تجنبي التعامل بعنف مع التشابكات لأن ذلك يؤدي إلى قص جزء من الشعرة وتقصفها وبالتالي إتلافها، لذلك عندما تواجهين التشابكات عليك وضع القليل من أي زيت متوفر في المنزل مثل زيت الزيتون وحل هذا التشابك رويدا رويدا بواسطة أصابع اليد.

- قللي من عدد مرات تلوين الشعر: اشربي الكثير من الماء: أن شرب الماء بكميات كبيرة يحيي الشعر والشعر من الجفاف، ويمنحه لمعانا ينبع من داخل الشعرة الصحية.
- استخدمي المنتجات الطبيعية: يمكنك استعمال منتجات العناية بالشعر التي يصفها لك الصيدلاني أو الطبيب ولكن بشرط أن تحتوي على كمية وفيرة من الكيراتين «البروتين المكون للشعر».



أسباب تساقط الشعر

تعاني النساء من مشكلة تساقط الشعر بشكل موسمي، وأحيانا يكون تساقط الشعر بشكل دائم ومستمر دون أن يعرف أسباب التساقط أو طرق علاج التساقط والأن نستعرض الأسباب والعلاج.

أهم أسباب تساقط الشعر:

- التوتر العصبي والضغط النفسي.
- بعض العوامل الوراثية.
- ضعف الدورة الدموية وعدم وصول الدم إلى فروة الرأس، نتيجة لعدم تنشيط الشعر لفترات طويلة.
- إهمال الشعر وعدم إتاحة الفرصة للشعر أن يتنفس بصورة صحيحة.
- الإصابة ببعض الأمراض الجلدية كالتهلبي والالتهابات الفطرية.
- كثرة استخدام صبغات الشعر الكيميائية وماء الأكسجين.
- الإصابة بالأنيميا وفقر الدم أو التيفود أو نقص التغذية.
- استخدام مجفف الشعر بكثرة وتعرض الشعر إلى درجة حرارة عالية أثناء كي الشعر.
- الإكثار من استخدام منتجات فرد الشعر.
- تنشيط الشعر بعنف أو شده للخلف.
- اتباع نظام غذائي خاطئ: لإنفاص الوزن.
- إجراء العمليات الجراحية والتعرض لتخدير كامل.

إرشادات لعلاج تساقط الشعر:

- تناول العسل الأسود والحليب والخميرة للتقليل من تساقط الشعر.
- استخدام نبات الحلبة حيث يساعد في تقليل تساقط الشعر.
- تجنب الأسباب المؤدية لسقوط الشعر بقدر الإمكان.
- تناول الكابوريا وأم الخلول والجمبري باعتبارها مقويات لجذور الشعر.

كيف تخفين إرهاق عينيك وانتفاخهما؟



التفاصيل:

- هدئي أعصابك، واستخدمي المستحضرات المتخصصة في علاج الانتفاخ والتي تحصلين عليها من الصيدليات، أو اصنعي أقنعة صغيرة حول عينيك، بمجرد خروجك من جميلة خارج المنزل، واليك

