

روتين العناية بالبشرة يحميها من تأثيرات الشتاء

مختصون يقدمون حلولاً عملية لتجنب جفاف البشرة واحمرارها بسبب البرد

كيف تعطين
حجماً أكبر للشفاة
الرفيعة

لندن - تفرع الكثير من النساء من الشفاة الرقيقة أو الرقيقة بالنظر إلى حقيقة أنه مع مرور الوقت تصبح الشفاة جافة وتفقد حجمها وشكلها وقد تعطي مظهراً حزينا للوجه. ويتساءل عن كيفية إبراز الشفاة وجعلها تبدو ممتلئة.

توجد العديد من الحلول لتكبير الشفاة الرقيقة من خلال الماكياج، وذلك عبر توحيد لون البشرة حول الشفاة باستخدام القليل من كريم الأساس، للحصول على لون بشرة متجانس مع تغطية العيوب حول محيط الفم، وبذلك تخلق خلية جميلة لإبراز الشفاة. بعد ذلك يسلم الضوء على تقويس الوجه والذقن بإضافة الهايالايتز فوق الفم وعلى خطوط القوس ما يضيء حجماً أكبر لهذه المنطقة. ونفس الشيء نطبقه على الذقن، حيث نوزع باحسان الاصابع الهايالايتز لإلقاء الضوء على أسفل الوجه.

ويوصي خبراء التجميل بعدم تحديد حافة الشفاة في مرحلة أولى والبدء بتطبيق لون أحمر الشفاة في الوسط من دون إعادة رسم شكل الشفاة بقلم التحديد أو الكونتور خاصة في الشفاة السفلية، ويمكن استعمال أقلام الجامبو لأنها الأفضل في التطبيق دون رسم حدود الشفاة بخطوط غامقة.

ولصاحبات الشفاة ذات الخطوط الراسية الحادة والبارزة يوصي المختصون في التجميل بتنعيم أطراف الشفاة البارزة عبر تغطيتها بلون موحد مع محيط الفم والشفتين، وهو ما يمنحها شكلاً أكبر مع ملء الفراغ بين الخطوط الراسية للشفاة العلوية بواسطة قلم تحديد باللون الوردي الطبيعي.

اختاري الألوان البراقة التي تمنحك مظهراً عصرياً بإضافة مثبت ملون، ويجذب اللون البراق الانتباه للشفاة ما يجعلها تبرز أكثر في الوجه وتبدو بالتالي أكبر. ويجب اختيار ألوان براقة وجذابة مثل الفوشيا والأحمر الفاتح والتخلي عن الألوان الداكنة مثل البنفسجي والبني لأنها تظهر رقة الشفاة.

حركات تسهل الحفاظ
على الشفتين، منها تجنب
التنفس عن طريق الفم
وتجنب التدخين وتغطية
الشفاة بالفازلين

وتساعد العناية بالشفاة في تكبيرها ويشير خبراء التجميل إلى أهمية تقشيرها دائماً للحصول على اللون الوردي، كما يساهم التقشير بشكل دوري في تكبير حجم الشفاة بمرور الوقت.

ويتم التقشير بانتظام عبر مسح محيط الفم والشفاة بانتظام بمنتج للوجه ذي حبيبات دقيقة مخصصة للاستعمال على الجلد الرطب، ويكون ذلك عبر حركات دائرية متجانسة بالإصابع، دون ضغط على الجلد. ويحفظ التقشير تجديد الخلايا والتسكير الدموي وينشط البشرة وينعّمها. ويمكن القيام به 3 أو 4 أيام على التوالي.

كما يحفز قضم وحك الشفاة بخفة الدورة الدموية ويغذي الخلايا ويعزز لون الشفاة، ويتم ذلك مرة أو مرتين في اليوم بعد وضع بلسم مغذ ومرطب بحيث تصبح الشفاة مرنة للغاية ولا تتشقق. وينصح باستخدام كريم أو زيت للرطب يومياً في الصباح، وتوزيعه لتلطيف الشفتين لكن دون الضغط على الجلد.

ويمكن استخدام العلاجات وبعض أنواع الحقن لتكبير حجم الشفاة، وذلك عن طريق مخصصين وأطباء تجميل. ويمكن حقن حمض الهيالورونيك مثلاً لإزالة تجاعيد الشفاة، وهذا لا يتعلق الأمر بمنتج حجم كبير، وإنما بالتخلص من ظهور الخطوط القبيحة على الشفتين. وهناك حركات بسيطة تسهل الحفاظ على حجم الشفتين منها تجنب التنفس عن طريق الفم وتجنب التدخين المسؤول عن الشحوب والتجاعيد الشفاة في الصباح والمساء بالفازلين لحمايتها من التشقق.



الهايالايتز حل سحري



ترطيب البشرة ضروري

ضد التبخّر والجفاف. كما يجب تشكيل العازل المثالي الذي يجب أن يحتوي أيضاً على زيوت نباتية مطهرة تعزز الحاجز الجلدي الطبيعي.

مزيج مأكياج يناسب الشتاء

البرد والرياح والهواء الجاف بجانب تقلبات درجات الحرارة عوامل تهاجم حاجز الجلد وتضعفه لذلك يجب أن لا يضاف إليها مزيج الماكياج كعنصر مؤثر سلباً على البشرة. ومن الأفضل التخلي عن جيل التنظيف ذي الرغوة، والمياه غير الجيدة لأنها تترك أثراً غير مريح على البشرة. ويعد استخدام الحليب حلاً مثالياً، لكن يجب الأخذ بعين الاعتبار عند اختيار نوعه بين الأكثر أو الأقل ثراءً بالدهون وفقاً لطبيعة البشرة. يمكن لأولئك الذين يحبون ملامسة الماء شطفه في الحمام أو المرآة على استخدام الكريمات اللطيفة.

وفي جميع الحالات، يمكن استخدام المياه التي تتم تصفيتها لتجنب تأثير الجفاف والتهيح الذي تسببه المواد الكسبية أو الجيرية في المياه. وفي الصباح، يكفي استعمال قطن منقوع في ماء الأزهار بعد أن استعاد الجلد تشكيل حاجز الحماية خلال الليل، ومن المفيد الحفاظ على هذا الحاجز في النهار لمواجهة الأجواء الباردة.

مادة كيميائية شديدة الخطورة تسمى "بارا فيني لين دايامين"، تمنح الشعر أو الأظافر لوناً شديداً السواد خلال وقت قصير جداً، نظراً إلى قدرتها على التأثير على الجلد والشعر، ومن أبرز أضرارها أنها تتسبب في تراكم المواد السامة أسفل فروة الرأس ومع استمرار الاستخدام، وبالتالي تعزز من امتصاص بقية أجزاء الجسم لهذه المواد، كما قد تتسبب في تلف خلايا الجلد.

ويؤكد غريب، أن بعض أنواع صبغات الشعر التي تحتوي على مادة "الأنالين"، وهي مادة مسرطنة، تتركز داخل الجسم بالاستمرار الدائم للصبغات، مشيراً إلى أن جل الصبغات تسبب الجفاف في الشعر وفروة الرأس.

وتحتوي بعض صبغات الرأس على مادتي الأمونيا والنشادر، وهما تصيبان الجهاز التنفسي. كما أن مادة الرصاص الموجودة في صبغات الشعر، والتي تهدف إلى تثبيت الألوان لفترة ممتدة، تؤثر سلباً على الشعر وأيضاً على الصحة عموماً وخاصة إذا استخدمتها المرأة الحامل.

كريمات عنابة عالية الدهون. وتعد أقمعة الكريمة التقليدية الأنسب للبشرة الجافة.

كريم أساس واق

غالبا ما يتم اختزال الماكياج في دوره التجميلي في حين أنه يتمتع بنقاط قوة حقيقية لتوازن البشرة، ويعتمد ذلك على حسن اختيار كريم الأساس المناسب لفصل الشتاء والذي يختلف كلياً عن المستخدم في الصيف. وفي فصل الشتاء، حتى أولئك الذين لا يحبون الماكياج لديهم منفعة في تطبيق كريم الأساس بقوام كريمي نسيبياً. وتوفر تقنيات اليوم طبقة واقية وراحة دون الحاجة إلى سمك. يجب وضع كريم الأساس بعد كريم يومك مباشرة حتى يندمج الإثنين معاً في انسجام.

ويؤكد الأخصائي في التجميل جيرار راندينيك أنه رغم انتقاد الكثيرين مادة السيليكون في كريم الأساس فإنها في فصل الشتاء تفرز "فيلماً" (واقياً حامية) رقيقاً يحمي البشرة بفضل الزيوت الاصطناعية لكن مع تطبيقها دون زيادة لكي لا تسد المسام، وبذلك توفر حاجزاً

وتنصح الصيدلانية كلير تيرليير، باعتماد كريمات الترطيب الغنية بالمياه، مثل الجليسرين الذي يضم عشرة أضعاف وزنه من الماء، لذلك فهي مهمة للحفاظ على رطوبة البشرة، وأيضاً لتهدئة التهيج والاحمرار وأثر الحرارة. ويمكن استخدام المنتجات التي تهدئ الجلد وتقلل من التفاعل والالتهابات. وكلما كان المناخ أكثر برودة، أصبح الجلد أكثر جفافاً. والحل الأمثل هو اختيار مواد غنية بالدهون.

وفي حال التعرض لنزلات البرد الشديدة، يمكن الزيادة في استخدام مرطبات البشرة وخاصة على الخدين والتي تمثل حاجز الجفاف إذا كان بالإمكان استخدام علاجات مهدئة في الصباح والمساء. ويتم تطبيق علاجات الحاجز في الصباح كطبقة نهائية. ويمكن إعادة تطبيقها في النهار، إذا كان الجلد مشدوداً أو محمراً بشكل مفرط.

ماسك مريح ومقوّم

يطلق هذا الماسك تركيزات عالية من المكونات المغذية ويرطب البشرة بشكل سريع، مع فترة تطبيق ما بين عشر إلى ثلاثين دقيقة حسب التركيبة. ولكنه لا يحل محل روتين العناية اليومية، بل يكمله. ففصل الشتاء يعني التعايش مع عدم الراحة المرتبطة بالجفاف والخطوط الدقيقة الناتجة عن جفاف الجلد الذي يسعى الكل إلى معالجته وتجنبه.

وتوصي أخصائية التجميل صوفي ستروبول باستخدام مادة السليولوز الحيوي للحصول على الترطيب العميق وهي الأفضل في ذلك فاليافها أرق بثلاثين إلى أربعين مرة من تلك المستخدمة في الأقمعة القطنية ويمكن أن يمتصها الجلد أكثر وهي تتعمق في خلايا الجلد إلى المليمتر. ومن ناحية أخرى، من الصعب دمج الدهون، وبالتالي فإن الأقمعة "الصلبة" تلبّي الاحتياجات الجلدية الكثيفة للماء.

وفي فصل الشتاء، تتكيف هذه الماسكات الدهنية تلقائياً مع البشرة الدهنية. أما من لديهم جلد جاف فعليهم اعتماد



يؤدي موسم الشتاء البشرة بسبب البرودة والجفاف فتحمر أو تظهر عليها القشور والتشققات. ويرى خبراء التجميل أن اعتماد روتين صحي للعناية بالبشرة باختيار مستحضرات ومواد عناية مغذية قادرة على مواجهة البرد بفاعلية خلال فصل الشتاء، كفيل بتحويل موسم البرد إلى فرصة لتجديد معالجة البشرة.

الامر الذي يدفعنا إلى التفكير في تغيير مستحضرات ومواد الترطيب المستعملة. ويعتبر الأخصائي في التجميل جيرار راندينيك أن الزيوت والزبدة النباتية والتي تزداد صلابتها مع البرد مثل زبدة الشيا أو زيت جوز الهند، مثيرة للاهتمام لأنها تتجمع على سطح الجلد وتشكل حاجزاً "صلباً" عازلاً يعزز حاجز الدهون الطبيعي الذي تترجع فعاليته بفعال من الطبقة القرنية وهي نوع من المستحلب يتكوّن من مواد دهنية مختلفة. ولا ينصح بعدم استخدام هذه الزيوت أو الزيوت النقية، فحسب، بل بالمستحلبات التي تربط بين أصول الدهون المختلفة أيضاً.

كريم مقاوم للصددمات الحرارية

يعدّ مرور البرودة المفاجئ خارج حرارة التشقق عدوانياً جداً على البشرة، خاصة عندما تكون حساسة؛ فتتدمد الأوعية الدموية بسرعة، وينتج احمرار الخدين ونشعر بارتفاع درجة حرارة الجلد، وهو ما يزيد من الجفاف. وتشعرنا الرياح الباردة في الهواء الطلق بعدم الارتياح. وفي الأيام التي تقضي فيها الوقت في الخارج، وبين الداخل والخارج، ففكر في تغطية نفسك جيداً.

ويوصي ليفونيل دي بينيني، أخصائي التجميل، أنه لتغذية خلايا الجلد، بالمعنى الدقيق للكلمة، من الضروري تزويد الجلد بالأحماض الأمينية في المقام الأول، فهي تتدخل في التفاعلات بين الخلايا ويجب توفيرها في شكل أحماض أمينية أو بيتيدات (سلاسل صغيرة من الأحماض الأمينية) وليس عن طريق البروتينات، لأن جزيئات البروتين كبيرة جداً بحيث لا يمكن للجلد أن يستفيد منها كما يلزم.

ويلفت دي بينيني إلى مادة مغذية أخرى مثيرة للاهتمام لتعزيز الخلايا وهي فيتامين سي، مؤكداً ضرورة الانتباه عند اختيار الشكل الذي تكون عليه لأن تركيبها غير مستقرة ويمكن أن تتأثر بوجود الماء أو الهواء، ويؤكد، بحسب مجلة الصحة الفرنسية، أنه يجب تقديم فيتامين سي للبشرة في شكل مسحوق للخلايا قبل الاستعمال مباشرة.

الزبدة النباتية للمناطق الجافة

لا تحمي الثياب البشرة من الجفاف ولا تعني كثرتها عدم الإحساس بالبرد ولا تعزل الجلد عن تأثيرات الطقس، ويميل الكثيرون إلى ارتداء الملابس الضيقة سواء السراويل أو الجوارب الطويلة، أو السترات الداخلية، ولكنها لا تحمي الجلد قدر ما تمنع الخلايا من التنفس وتسبب انقباضاً في الأوعية، ما يضاعف الجفاف الذي يسببه البرد للجلد. وتصبح المناطق الأكثر تعرضاً للاحتكاك مع الملابس مثل المرفقين والركبتين، جافة جداً.

القاهرة - يلجا الكثيرون لاستخدام صبغات الشعر رغبة في الحصول على طلة مختلفة ومواكبة للعصر عبر تغيير لون الشعر، وهو ما قد يعرضهم في ظل كثرة استخدام تلك الصبغات لأضرار جمالية وصحية، فقد تؤدي صبغات الشعر إلى الإصابة بالتهابات حادة في



التلون لا يخلو من مخاطر

المبالغة في صبغ الشعر تتلفه وتضر بالصحة

لبضع دقائق على الشعر، ورغم ذلك تظل لأوقات ممتدة دون أن يتأثر اللون، وهذا ما يميزها عن بقية الصبغات الأخرى من جهة، ويدفع إلى تجنبها من جهة أخرى، حيث أن بقاءها يتسبب في تمرکز المواد الضارة التي تحتوي عليها داخل فروة الرأس.

مادة الرصاص الموجودة في صبغات الشعر، والتي تثبت الألوان لفترة ممتدة، تؤثر سلباً على الشعر وأيضاً على الصحة

هذا بالإضافة إلى الصبغة الدائمة، وتسمى هكذا لكونها تدوم طويلاً على الشعر وتصد حتى بعد غسله غير أنها تحتوي على مواد ضارة بصورة أكبر. ويشير استشاري الأمراض الجلدية، حاتم غريب، إلى أن صبغة الحجر الأسود من الأنواع التي تحتوي على

الكيميائية التي تضر بالشعر وتؤثر على العظام. وتقول الأخصائية في التجميل بسمة المصري، إن هناك أنواعاً عديدة من صبغات الشعر التي تحدث أضراراً خطيرة خاصة عند المرأة الحامل، ومن أبرزها ما يسمى الصبغة التدريجية، وهي عبارة عن غسل ويتم وضعه على الشعر مباشرة، بداية من الجذور وحتى الأطراف، ولكنها لا تدوم طويلاً، حيث يختفي مفعولها بمجرد انتهاء اليوم، ومن ثم تلجأ المرأة إلى استخدامها ثانية في اليوم التالي، ومع تكرار عملية الصبغ يتم الحصول على درجة اللون التي تريدها.

وتوجد الصبغة المؤقتة وتسمى هكذا، لأنها توضع عبر بخاخ يقوم بنثر رذاذ اللون السائل على سطح الشعر، وبالتالي لا تصل إلى فروة الرأس، لذلك يمكن إزالتها بسهولة بمجرد غسل الشعر بالماء، الأمر الذي يحد من تأثيراتها الضارة على الشعر والجسم.

كما توجد أيضاً صبغة أخرى من صبغات الشعر تسمى الحجر الأسود، تقوم بإضفاء اللون عليه بمجرد تمريرها