

كيف تحافظين على طلاء أظفرك لفترة أطول

وأكدت فرويندين أنه يمكن استعمال طلاء الأظافر الشفاف على المواضيع مسحة بواسطة منشفة ورقية، ومع الوان الطلاء الداكنة يمكن وضع طلاء الأظافر الشفاف عدة مرات. ويعتبر تقليم الأظافر بشكل متوسط الطول من الخطوات الهامة التي تحافظ على ديمومتها ذلك أن الأظافر الطويلة تكون عرضة للصدمات أكثر من الأظافر القصيرة ما يجعل طلاء الأظافر يزول بشكل أسرع. وحتى تحافظي على طلاء أظفرك لمدة أطول ينصح بوضع قفازات مطاطية عند غسل الأطباق لأن المواد الكيميائية التي تدخل ضمن تركيبة سوائل التنظيف تصيب الأظافر بالتشقق.

برلين - تعاني جميع النساء من أزمة مشتركة تتمثل في عدم بقاء طلاء الأظافر لمدة طويلة، وهو ما ينعكس سلبا على مظهرهن. ويعتبر طلاء الأظافر عنوانا لئاقة المرأة ويرتبط ارتباطا وثيقا بمظهرها الخارجي. وللحفاظ على طلاء الأظافر لمدة طويلة ينصح بتتطبيق الأظافر بمزيج الطلاء وهي مرحلة مهمة من مراحل وضع الطلاء ثم تجفيف اليدين جيدا. ولتلافي خفوت بريق اللون الذي يحدث عادة بعد ثلاثة أيام من وضع الطلاء ولحماية الأظافر من التشقق ينصح بتطبيق اللون الشفاف كطبقة أساس للحفاظ على لمعان اللون. وأشارت مجلة فرويندين الألمانية إلى أن هناك بعض المواقف المرحجة التي قد يظهر فيها طلاء الأظافر بشكل متشقق أو غير مقبول.



العلاج بالتبريد يحسن صحة البشرة

العلاج بالتبريد بديل طبيعي للبوتوكس

التجميد المؤقت للبشرة يحفز إنتاج الكولاجين ويخفف تجاعيدها

بشكل أكبر إلى المنطقة المراد علاجها. وأوضحت أوي أن المزيد من الدم يعني المزيد من الأوكسجين والمغذيات وطرد السموم وتقليل احتباس الماء. ويعمل العديد من جراحى التجميل على لمس مبادئ العلاج بالتبريد في علاجاتهم الروتينية داخل عياداتهم. ويستخدم المعالجون مكعبات الثلج على الوجه لتهدئة الانتفاخ وتقليل حدة العضلات.

ومع تطور هذا العلاج تنوعت الأدوات التي تساعد الأطباء على تحقيق نتائج جيدة، من ذلك تقنية استخدام كرة صغيرة مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ، يتم تبريدها، وتستعمل لتدليك الوجه. وتعد التجربة قاسية عند مقارنتها بطرق أخرى مثل التدليك باستخدام قطعة ثلج، لكن، توفر هذه الطريقة قدرة أكبر على اختراق الجلد لمستوى أعمق مما يحقق فوائد أكثر، خاصة على مستوى تقليص المسامات وشد البشرة والعضلات.

ويساعد العلاج بالتبريد على مد الجسم بدفعة منجدة من الطاقة وذلك لأنه يسمح للدماغ بإطلاق هرمونات الأندروفين التي تعطي شعورا بالراحة. وينصح خبراء التجميل بتجربة هذا العلاج نظرا لفوائده، مشيرين إلى أن من لم تتوفر له الإمكانيات المادية للعلاج في أحد المراكز الخاصة يمكنه تجربة هذا العلاج في المنزل بالطرق التقليدية، أو من خلال الاستعانة بأدوات طورها الخبراء في هذا المجال، على غرار الكرة الفولاذية المقاومة للصدأ أو مكعبات الثلج وحمام الماء البارد.

العلاج بالتبريد يقلص الخطوط الرفيعة من البشرة ويقلل من تجاعيدها ويساعدها على إنتاج الكولاجين مما يجعلها نضرة ونضرة. ويساهم في تفتيت السموم المخزنة تحت الجلد والتخلص منها

وتعني هذه النتائج أن العلاج بالتبريد يمكن أن يكون في بعض الحالات بديلا عن البوتوكس وحقنه وأثارها الجانبية. ويقول خبراء التجميل إن العلاج بالتبريد صار عند الكثير من النساء البديل الأنسب للبوتوكس لشد الوجه. هذا فضلا عن أن العلاج بالتبريد يساعد على التخلص من ظهور السيلوليت الذي يعد نقصا في إمداد البشرة بالطاقة، وتقول أدا أوي، وهي خبيرة في العلاجات المصممة لجراحات تجميل الوجه، إن "رد فعل صدمة البرودة" يجعل الدم يتدفق



يعتبر الماء البارد والثلج من أكثر العلاجات التقليدية التي تستعمل في علاج التهابات وتخفيف التورم وإعادة النضارة إلى الوجه. وتطور هذا العلاج ليصبح اليوم من أشهر العلاجات المستعملة في مجال التجميل والعلاج الطبيعي. وقد طور الخبراء تقنية تعرف بالعلاج بالتبريد تساعد على تجديد خلايا البشرة والحفاظ على نضارتها كما تساهم في مقاومة الألم وتعزيز قدرة الجسم.

لندن - اتخذت عمليات التجميل ابعادا جديدة مع تطور تقنيات العلاج البديل والعودة إلى الطبيعة والمنتجات الصحية. والموضة اليوم في هذا المجال هي العلاج بالتبريد (Cryotherapy). وهي تقنية مستمدة من فكرة تقليدية عن معالجة التورم والالتهاب عبر الماء شديد البرودة أو وضع الثلج على مكان الألم، أو على الوجه الشاحب لاستعادة نضارته. تنتشر في مختلف أنحاء العالم اليوم منتجات خاصة تقدم هذا العلاج الذي يقوم على تعريض الوجه أو كامل الجسم لدرجات حرارة منخفضة جدا (تصل إلى 90 درجة مئوية تحت الصفر) بشكل يعرض البشرة لتجميد مؤقت.

وهذه العملية تحفز على إطلاق هرموني الأندروفين والأدينالين بطريقة سريعة وبمستويات مرتفعة. ويمكن العلاج بالتبريد من تجديد خلايا البشرة ومكافحة شيخوختها من خلال تحفيز إنتاجها للكولاجين. وأصبح العلاج بالتبريد مثل العلاجات البديلة الأخرى من روتين علاجات الوجه المصممة لتحسين صحة البشرة. ويساعد هذا العلاج على تضييق الأوعية الدموية وفق جراح التجميل

الانتحار بسبب خجلهم من أجسادهم التي تجعلهم هدفا للمتفرجين. كما أشارت إلى مخاطر إساءة استخدام الستيرويد، والرجال الذين يعاقبون أنفسهم بروتين رياضي يعتبر قاسيا للحصول على أجسام الأبطال الخارقين. كانت الرسالة واضحة، ودعت إلى وضع حد لهذا الضغط الذي يواجهه الرجال.

وأكد العارض دانييل جين ضرورة إظهار حب الشخص لجسمه ونفسه للأخرين. واعترف بالصعوبات التي يواجهها الرجال مع الصور النمطية التي تعتمدها الأوساط الفنية ووسائل التواصل الاجتماعي لتصوير مواصفات أجسامهم المثالية.

ارتدى جان عباءة حريرية باللون الأرجواني الفخم. وكان من بين الـ15 رجلا الذين شاركوا في العرض.

برلين - قالت الجمعية الألمانية للحساسية والربو إن حساسية مساحيق الغسيل والمنظفات تدرج ضمن ما يعرف "بالحساسية التلامسية"، وهي تحدث نتيجة لحساسية الجلد تجاه المواد الموجودة في مساحيق الغسيل والمنظفات مثل الإنزيمات والمواد العطرية والأصباغ. وتتمثل أعراض حساسية مساحيق الغسيل في الطفح الجلدي واحمرار

ماذا عن مواصفات جسم الرجل؟

أرون راينين

نيويورك - يعتبر النقاش حول مواصفات جسم المرأة المثالية التي اعتبرها الكثيرون غير واقعية موضوع جدل طويل. لكن، لم يسل النقاش الذي يتناول مواصفات جسم الرجال إلى نفس المستوى ولم يخلق نفس الضجة.

وتحدثت العارض جوزيف دياز، البالغ من العمر 36 عاما، عن المشاكل التي يمكن أن يخلقها الوزن الزائد للرجال. وتطرق إلى تجربته بصفته "شخصا بدينا"، حيث قلصت الكيلوغرامات الزائدة من فرصه في سوق العمل.

وقال إثر العرض الذي شارك فيه ليلة الأربعاء الماضي "مثل باريبي التي تواجه المشاكل، يواجه كين هذه العضلات أيضا".

سار دياز على منصة العرض مرتديا بنظارة قصيرة أسود مصمما للذين يقودون الدراجات وعباءة مثل تلك التي يرتديها الأبطال الخارقون في القصص المصورة.

أرادت المديرة الإبداعية والمصممة، ميريام تشالك، تنمية الوعي لدى الشباب الذين يعانون من الاكتئاب والرغبة في

التي تجعلهم هدفا للمتفرجين. كما أشارت إلى مخاطر إساءة استخدام الستيرويد، والرجال الذين يعاقبون أنفسهم بروتين رياضي يعتبر قاسيا للحصول على أجسام الأبطال الخارقين. كانت الرسالة واضحة، ودعت إلى وضع حد لهذا الضغط الذي يواجهه الرجال.

وأكد العارض دانييل جين ضرورة إظهار حب الشخص لجسمه ونفسه للأخرين. واعترف بالصعوبات التي يواجهها الرجال مع الصور النمطية التي تعتمدها الأوساط الفنية ووسائل التواصل الاجتماعي لتصوير مواصفات أجسامهم المثالية.

ارتدى جان عباءة حريرية باللون الأرجواني الفخم. وكان من بين الـ15 رجلا الذين شاركوا في العرض.

وقال إثر العرض الذي شارك فيه ليلة الأربعاء الماضي "مثل باريبي التي تواجه المشاكل، يواجه كين هذه العضلات أيضا".

أشعة الهواتف الذكية تدمر خلايا الجلد

المرنة التي تحافظ على نضارته وتقيه قويا ومشدودا، مما يتسبب في ظهور التجاعيد، كما أن الشمس هي المسؤولة عن ظهور البقع على المناطق المعرضة لأشعتها كالوجه واليدين. ولذلك ينصح خبراء التجميل بالابتعاد قدر المستطاع عن أشعة الشمس واستعمال واق مناسب لنوع البشرة، وارتداء القبعات. كما يعتبر العلاج بالتبريد بديلا آمنا لعلاج الكثير من الأمراض لامتيازته بسهولة الاستخدام وتدني أسعاره بالإضافة إلى نتائج التجميلية الجيدة.

تجدد ويفقد رونقه المرتبط بالبشرة الفتية. ولتجنب الشيخوخة المبكرة للجلد، ينصح خبراء التجميل بالإصلاح الداخلي، وليس باستخدام الكريمات والمستحضرات التي تقلل من العلامات الخارجية للتقدم بالسن ومن ذلك التقليل من الاستعمال اليومي للهاتف الجوال، والجلوس أمام شاشات الكمبيوتر بأقل قدر ممكن، والوقاية من أشعة الشمس. ويحتوي ضوء الشمس على أنواع ضارة من الأشعة تخترق الجلد وتعمل على تدمير مرونتها وماتنتها كلما نضجت. إذ يصبح الجلد أكثر جفافا ويبدو أكثر

كونها تخترق الجلد وتتغلغل فيه حتى أنه يمكنها الوصول لما يعرف بطبقة "الأدمة" أسفل البشرة، لتضعف إنتاج نوعين من البروتينات مسؤولين عن صلابة البشرة ومرونتها، هما الكولاجين والإيلاستين الأمر الذي يؤدي إلى زيادة في احتمالية ترهل الجلد وظهور التجاعيد. كما تساهم هذه الأشعة في عملية تدمير الحمض النووي للخلايا، مما يسرع من ظهور التجاعيد والبقع البنية على البشرة. وتبدأ علامات الشيخوخة الأولى بالظهور على سطح البشرة منذ سن الخامسة والعشرين تقريبا حيث تظهر الخطوط الرفيعة أولا، ثم تأتي التجاعيد ويفقد الجلد حجمه ثم يفقد مرونته المعادة وتضعف بنية البشرة وتفقد مرونتها وماتنتها كلما نضجت. إذ يصبح الجلد أكثر جفافا ويبدو أكثر

لندن - أكدت الدراسات الحديثة أن الأشعة التي ترسلها الهواتف الجواله وهي الأشعة ذاتها التي ترسلها الشمس (الأشعة فوق البنفسجية) تتسبب في شيخوخة الجلد. وأثبت عدد من البحوث أن قضاء أربع جلسات، مدة كل منها 8 ساعات أمام الكمبيوتر، يعرض الفرد للقدرة نفسه من الأضرار التي لحقت بالجلد، مثل نحو 20 دقيقة في شمس منتصف النهار.

وقالت الدراسات إن الاستخدام اليومي المتكرر للهاتف، يؤدي إلى زيادة التعرض لهذا النوع من الأشعة، وخاصة لما يعرف بـ"الضوء الأزرق" وهو لون في طيف الضوء المرئي الذي تمكن رؤيته بعيني الإنسان. وتتمثل خطورة أشعة "الضوء الأزرق" الذي يتميز بطول موجة أكبر من الأشعة فوق البنفسجية، في

