

## دليلي نفسك.. من ساسك لراسك



الآن وبعد عناء الإجازة الصيفية وبدء العودة للعمل، لماذا لا تدليلين نفسك وتنفضين عنك آثار التعب والحرارة والجفاف؟ اقتطعي جزءاً من وقتك وخصصيه للعناية بنفسك بدءاً من رأسك وحتى أخمص قدميك.

استيقظي وانطلقِي

ادعكي جسمك:

لا أستطيع أن أصف لك كم يساعد تقشير بشرة جسمك وسنفرتها في حمام الصباح على تزويدك بالطاقة الحيوية الإيجابية وتحسين ملمس جلدك.

استخدمي إما مقشراً مخصصاً للجسم أو ليفاً في دعك جسمك مبتدئةً بقدمك اليمنى صعوداً إلى نهاية الرجل ومن ثم اليسرى، حركي الليف أو قومي بعمل التقشير على شكل حركات دائرية، ولكن برفق، بحيث تزيلين طبقة الخلايا الميتة المتراكمة على السطح من ناحية، وتحريك الدورة الدموية من ناحية أخرى، قومي بنفس الخطوات مع باقي الجسم وبنفس الطريقة سالفة الذكر حتى تصلي إلى منطقة الديكوليتيه، وتوقفي حيث يجب استبدال المستحضر بآخر متخصص لتقشير الوجه، ليكون أخف على البشرة، خصوصاً عند الرقبة التي تتعرض للشيخوخة سريعاً. يجب أن تكون الحركة الدائرية باتجاه عقارب الساعة.

لجلد نظيف:

بعد التقشير، عليك تنظيف البشرة للتخلص بشكل نهائي من باقي الخلايا الميتة، وذلك باستخدام شامبو جسم خفيف على البشرة بدلاً من الصابون الذي يحتوي على كمية من المواد الكيماوية المضرّة بالبشرة بحيث تحافظين على قلوية الجسم (PH).

حمام بخار منزلي:

يفضل عمل حمام بخار للجسم من آن إلى آخر للتخلص الكامل من الأوساخ المتراكمة على الجلد ولترطيبها بشكل طبيعي، وذلك بفتح صنوبر الماء الساخن لعدة دقائق وإغلاق كل منافذ الهواء للاحتفاظ بالبخار داخل الحمام، في تلك الأثناء وبعد الانتهاء من الاستحمام وتجفيف البشرة نسيباً، ضعبي الكريم المرطب على كل أنحاء الجسم، مع التركيز على المناطق الأكثر جفافاً وعادة ما تكون الكوعين والركبتين والأقدام. اتركي الكريم بضع دقائق على الجسم قبل أن ترتدي ملابسك للتأكد من امتصاص الجلد له.

يمكنك استخدام زيت الزيتون، ولكن يفضل شطفه بعد عدة دقائق على الجسم للتخلص من رائحته النفاذة غير المحببة في أغلب الأحيان. زيت السمسم أيضاً من الزيوت عالية الترطيب ويعطي نتائج فعالة، ولكن المشكلة في رائحته أيضاً، ولذا فعليك شطف الجسم بعد وضعه للاستفادة منه.

سنفرة وجهك:

قبل الخروج من الحمام وأثناء الاستفادة من تجمع البخار، استخدمي مستحضراً خفيفاً لسنفرة بشرة وجهك، وذلك بعمل حركات دائرية بأطراف أصابعك وبخفة شديدة، وهنا يجب أن تبدئي من منطقة الذقن صعوداً للأعلى وحتى الوصول للجبين، وذلك لإزالة الخلايا الميتة التي تتراكم على الوجه بسبب التلوث الخارجي أو بواقى الماكياج أو مستحضرات العناية بالبشرة التي تعلق على السطح.

بعد شطف الوجه بالماء الدافئ وتجفيفه، ضعي الماسك المرطب واتركيه على البشرة لمدة لا تقل عن 20 دقيقة حتى يتخلل إلى عمق البشرة.

لا تنسي يديك:

في تلك الأثناء لا تنسي العناية بيديك، حيث يجب أن تدلكي أطرافك بحركات دائرية أيضاً، وذلك بنفس مستحضر سنفرة الوجه أو بالمقشرات المخصصة للعناية باليدين.

ملاحظة: عليك التعامل بمنتهى الرفق مع يديك، كون بشرتهما شديدة الحساسية ويسهل تعرضها للشيوخة المبكرة.

وقدماك لهما عليك حق:

الآن وقبل وضع الكريم المرطب على يدك، قومي بسنفرة قدميك جيداً بالمستحضرات المخصصة لذلك، خصوصاً الكعبين مع استخدام الفرشاة المزيلة للجلد الزائد والخلايا الميتة، ولا تنسي باطن أصابع الأقدام، لأنهما الأكثر عرضة لتراكم الجلد الزائد عليهما، ومن ثم اشطفيهما تمهيداً لتقليم الأظافر وبردتها.

ضعي الكريم المرطب الخاص بالأقدام، مع التركيز على الكعوب، ثم ارتدي جوارب من القطن للمساعدة على امتصاص الكريم بشكل جيّد.

بعد ارتداء ملابسك، ضعِي الكريم المرطب على الكفين، ومن ثم ارتدي الكفوف البلاستيكية أو القطنية المخصصة للعناية باليدين، وذلك لترطيبهما بشكل جيّد.

ماسكات العناية باليدين والقدمين ضرورة:

لا تنسي عمل ماسكات الترطيب المخصصة للعناية باليدين والقدمين، وهي متوافرة في الصيدليات المتخصصة ومراكز العناية بالبشرة، وذلك للمزيد من الترطيب المطلوب.