

دليلك للتخلص من السموم



«لتنشيط جسمك وتخليصه من السموم المنتشرة في الهواء الطلق أو السموم الموجودة في المأكولات السريعة والحلوى، وتلك المنبعثة أيضاً من التدخين والتي تؤثر سلباً في بشرتك فتتسبب بانتفاخها وبهوتها، الحل سهل. كل ما عليك القيام به، إلى جانب التمارين الرياضية واعتماد نظام غذائي سليم، هو العناية ببشرتك وشعرك باختيار المستحضرات الملائمة واتباع النصائح الآتية:

التقشير أساسي للبشرة الباهتة:

تبدو البشرة عادة مُتعبة وباهتة، خصوصاً إذا كنت تعيش في المدن حيث ترتفع نسبة التلوث، مما يبطئ عملية تجدد الخلايا. لذا ننصحك بأن تنشّط بشرتك وتعزز قدرتها على التجدد باستعمالك المقشر مرّتين أسبوعياً، والذي يحفّز الدورة الدموية للبشرة ويسرّع عملية التخلص من السموم. استعن بمقشر لطيف لا يؤذيها، بالإضافة إلى فرشاة منطفة تزيل كل آثار الدهون والخلايا الميتة المتراكمة على سطح البشرة أيضاً.

اخترنا لك:

- Bobbi Brown Buffing Grains for Face.
- Givenchy Hydra Sparkling One-Minute Glow Powder Daily Micropeeling.
- Clinique for Men Sonic System.

الفحم العناية ببشرتك:

تُعد مستحضرات العناية بالبشرة الغنية بالفحم الأفضل لبشرة نقية وخصوصاً للبشرة الحساسة. فالفحم يخلصها من السموم إذ يعمل كالمغناطيس، فيجذب كلّ الأوساخ والغبار والسموم والشوائب المتراكمة على سطح البشرة لسحنة نضرة ونقية.

اخترنا لك:

- Clinique for Men Charcoal Face Wash.
- Garnier Clean + Blackhead Eliminating Scrub.

عالج مشكلات بشرتك بالأقنعة:

أقنعة الوجه من أبسط الطرق وأكثرها فعالية لإزالة السموم من البشرة والشوائب المتراكمة على سطحها والتي تسد مساماتها. ومن أفضل الأقنعة المزيلة للسموم، تلك الغنية بالطين، على أن تستخدمها مرتين أسبوعياً وتتجنب محيط العينين تماماً. ولتعزيز فعالية القناع، يستحسن أن تقوم بتقشير بشرتك قبل مدّه لتحسين أدائه وإزالة الخلايا الميتة وتسهيل وصول مكوناته إلى عمق البشرة. ولأنّ بعض الأقنعة تؤذي البشرة الحساسة، يُستحسن أن تستعين بالأقنعة اللطيفة لتنقية البشرة.

اخترنا لك:

- Lancome Masque Pure Focus Purifying Mineral Mask with White Clay.
- Dior One Essential Ultra-Detox Treatment-Mask.
- Estée Lauder Clear Difference Purifying Mask.

نظّف شعرك في العمق:

لأنّ الشعر يمتص بسهولة كلّ الروائح نظراً إلى بنيته المسامية التي يسهل اختراقها، ولأنّ منتجات تصفيف الشعر والزيوت الطبيعية في فروة الرأس تؤدي إلى تراكم الأوساخ والملوثات، أنت في حاجة إلى تنظيف شعرك جيداً للتخلّص من هذه التراكبات باستعمالك شامبو منقياً ومطوراً خصيصاً لتنقية الشعر من دون أن يجرّده من الرطوبة.

اخترنا لك:

- Head & Shoulders Classic.
- L’Oreal Professionnel Serie Expert Pure Resource Purifying Shampoo.

التقيّد بممارسة التمارين الرياضية:

نعم، إنّهُ الوقت الأنسب للبدء بتمرين عضلاتك وتنشيط جسمك وليس فقط لخسارة الوزن. فالمحافظة على مرونة العضلات تساعد على تحريك السوائل الراكدة في الأنسجة، وبالتالي زيادة ضخ السائل اللمفاوي المسؤول عن إزالة السموم من طبقات البشرة العميقة، مما يعزز إشراقها وتألّفها.

دلِّل نفسك:

للتخلص من السموم المتراكمة على بشرتك، لا يلزمك فقط استعمال المستحضرات المناسبة واتباع الخطوات الصحّية، بل القيام بذلك بالشكل الصحيح. فعلى سبيل المثال، يستحسن أن تبسط كريم العينين والكريمات المرطبة بتربيتات لطيفة تحفّز نظام التصريف الطبيعي للبشرة وتخلّصها من السموم، كما أنّ فرك الجسم قبل الاستحمام بحركات تصاعديّة باتجاه القلب والغدد اللمفاوية الموجودة أعلى الفخذين وخلف الركبتين وتحت الإبطين يسرّع تنظيف الجسم من السموم بشكل طبيعي.

اخترنا لك:

- Lancome Men Hydrix Micro-Nutrient Moisturizing Balm.
- Yves Saint Laurent L'Homme Healthy Look Moisturizer.

أقلع عن التدخين:

مَن منّا لا يعرف التأثيرات الصحّية السلبية للسجائر كالتسبب بالسرطان وغيره من الأمراض المزمنة الخطيرة، ولكن هل تعلم أيضاً أنّ التدخين يؤذي البشرة والشعر أيضاً؟ فالتدخين يسبب الخطوط الرفيعة حول الشفتين والعيّنين، ويؤدي إلى ظهور التجاعيد، ويساهم في ترهل البشرة وشحوبها، كما يسلبها الأوكسجين والعناصر الغذائية الأساسية التي تحتاج إليها لتتجدد وتعالج نفسها... فضلاً عن أنّ التدخين يقلص الأوعية الدموية الصغيرة التي تغذي فروة الرأس، مما يحول دون وصول المغذيات إلى الجذور. والآن، هل تلزمك أسباب أخرى للتوقف الفوري عن التدخين؟

إشرب المزيد من الماء:

ساعد بشرتك في التخلص من سمومها نهائياً بشرب الكثير من الماء يومياً، فشرب الماء بدلاً من العصائر الغنية بالسكر والكافيين يسرّع عملية تنظيف الجسم من السموم. ابدأ بشرب لتر واحد يومياً ثم أضف بضعة أكواب إلى أن تصل إلى لترين يومياً.

تجنّب تناول الحلويات:

عليك أن تعلم أنّ السكر لا يزيد وزنك فقط، بل هو العدو الأوّل لبشرتك جنباً إلى جنب أضرار أشعة الشمس والتدخين. فالسكر يلتصق بالكولاجين فيفقدّه مرونته ويسبب التجاعيد. خفف من تناولك للحلويات واستعص عنها بالفيتامين C لحماية بشرتك والمحافظة على مرونتها، بالإضافة إلى الخضار كالفلفل

