إذا كان شعرك هشاً بلا حياة فإليك 5 نصائح تعيد إليه حيويته

عندما يفقد شعرك الرطوبة، فمن الممكن ان يصبح بلا حياة وهشا جدا. لترطيب وإنعاش شعرك الجاف، اتبعي هذه النصائح البسيطة.

في الشهور الصيفية، يمكن أن يصبح شعرك أكثر جفافا بسبب الشمس والكلور والماء المالح. في الشتاء، الامور ليست افضل، فعوامل الطقس مثل انخفاض درجات الحرارة والريح الجافة الباردة يمكن أن تؤثر سلبيا على شعرك. لإبقاء شعرك رطبا وصحيا ولامعا طيلة السنة، أنت بحاجة الى معالجته بالقليل من الرعاية والنصائح.

الترطيب العميق مرة كل أسبوع:

إذا كان شعرك جافا، فيمكنك ترطيبه باستعمال منتج تلطيف مرة كل اسبوع. تترك الملطفات العميقة عادة على شعرك لمدة 30–15 دقيقة لاختراق الخصل وبصيلات الشعر. يمكنك العثور على تشكيلة من المنتجات التي تلطف الشعر في الصيدلية. ابحثي عن منتجات تحتوي على البروتين، زيت الزيتون ومكونات مرطبة أخرى. يمكنك أيضا استعمال مكونات طبيعية من مطبخك مثل المايونيز.

استعملي شامبو ملطفا

بعض انواع الشامبو يمكن أن تعري شعرك من زيوته الطبيعية ورطوبته. لتجديد وترطيب شعرك، تأكدي من استعمال شامبو مصمم للشعر الجاف. ابحثي عن شامبو يحتوي على عبارات مثل «ترطيب» أو «تلطيف». تجنبي المنتجات التي تحتوي على مستويات عالية من الكحول، التي ستجفف شعرك. يحتوي الشامبو المرطب على زيوت ومكونات أخرى تساعد على حصر الرطوبة داخل الشعر عندما تغسلين شعرك.

جففي شعرك طبيعياً

تسبب سشوارات الشعر وأدوات تجفيف وتصفيف الشعر الساخنة الأخرى جفاف الشعر وتكسره. إذا كان بالإمكان، تجنب تجفيف شعرك مرة واحدة. إذا كان لديك الوقت لتجفيف شعرك طبيعيا، استعملي منشفة جافة لتخفيف الرطوبة، ثم قومي باستعمال المجفف الكهربائي. لا تفركي شعرك بالمنشفة ابدا لان ذلك يسبب تكسر الشعر الرطب الهش.

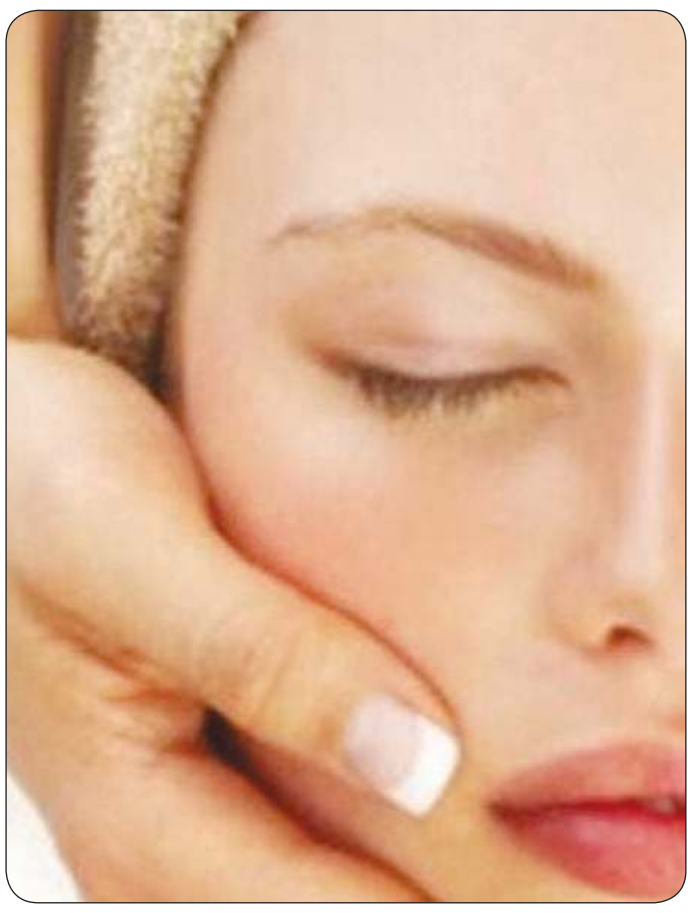
مشطي شعرك

تمشيط شعرك كليا مرتين في اليوم سيوزع الزيوت من فروة الرأس الى أسفل عمود الشعر. اختاري فرشاة شعر ناعمة لا تسحب أو تقطع الشعر. صففي شعرك الجاف بلطف، وبضربات خفيفة. تصفيف الشعر يحفز فروة الرأس، ويزيد الزيوت الطبيعية التي تعزز لمعان الشعر وتزيل الجزيئات الضارة من الشعر. تجنبي تصفيف الشعر الرطب. بدلا من ذلك استعملي مشط سن عريضاً لفك الشعر.

تناولي الأطعمة التالية

تناولي أطعمة غنية بالخضار الورقية، والثمار، والحبوب الكاملة، والبروتين الطري والدهون الجيدة. كذلك أطعمة البروتين الدسمة، بالإضافة إلى فيتامين أي، ب، ج، إي، ك جيدة خصوصا لشعرك. إضافة إلى ذلك، ابحثي عن الأطعمة العالية بالسيليكا، مثل البطاطا (بقشرتها)، الهليون، الفلفل والخيار. السيليكا معدن ضروري للمعان الشعر الصحي والقوي. إذا كنت تعاني من فقدان شعر أو هشاشته بسبب مشاكل الغدة الدرقية أو الهورمونية، فاستشري طبيبك لكن تناولي أطعمة غنية بفيتامين أي واليود. علاوة على ذلك، إذا كان شعرك جافا وهشا فانت تفتقرين للاحماض الدهنية الضرورية.

فوائد تدليك الوجه الصحية والجمالية



يعد التدليك من أقدم الفنون العلاجية التي ازداد الاهتمام بها والدراسات حولها لفوائده العديدة. ولم تقتصر تلك الفوائد على النواحي الصحية بل شملت النواحي الجمالية أيضا، وللوجه حصة في ذلك، حيث ينشط التدليك الدورة الدموية مما يجعل الجلد يأخذ ما يكفيه من الأكسجين، كما أنه يقوي عضلات الوجه ويزيل عنها الاجهاد والتقلصات، ويساعد على تقليل الانتفاخات ويفكك خلايا السطح الميتة ويعطي البشرة ملمسا أنعم.

ويعتبر تدليك الوجه أحد طرق العناية البسيطة والهامة بالجلد، وتستفيد منها البشرة الدهنية خاصة؛ حيث يعمل هذا التدليك على تخليص المسام من الدهون والأتربة المترسبة بها، أي أنه بمثابة تنظيف للبشرة، اضافة الى أنه ينشط الدورة الدموية مما يحسن لون البشرة ويكسبها النظارة والحيوية.

وفيما يلي بعض التمارين المفيدة لبشرة الوجه:

التمرين الأول

ارسمي بواسطة الفم حرف O بشكل بيضاوي مع شد الشفة العليا نحو الأسنان، وثم ومن دون أن تحركي فمك ابتسمي باستعمال العضلات العليا للوجنتين، وفي الوقت نفسه أطبقي جفنيك واضغطي عليهما، عندئذ ستلاحظين أنه لم يعد هناك ثمة جلد مرتخ في الوجه.

والآن يمكنك البدء بتدليك الوجه بكريم منشط بقوة وبدون خوف باتباع ثلاث خطوات:

استعملي رؤوس اصابعك لرسم دائرة كاملة حول العين، تبدأ دائماً من الزاوية الداخلية العليا بين الحاجبين، لتمر فوقهما، ثم تنزل الى جانب العين حيث التجاعيد، وصولاً الى الداخل، فصعوداً نحو نقطة الانطلاق، وكرري هذه الخطة من 5 الى 10 مرات.

بعد فترة قصيرة من الاستراحة عودي الى الوضعية ذاتها ومرري رؤوس الأصابع بخفة على الأنف باتجاه الأسفل خمس مرات، ثم دلكي محيط الفم برؤوس أصابع يد واحدة فقط على شكل دائرة تنطلق من اليمين، ثم خمس مرات أخرى على شكل دائرة تنطلق من جهة اليسار.

وبنفس الوضعية السابقة، ضعي رؤوس أنامل يديك على أعلى الأنف، ومن ثم دلكي صعودا باتجاه أعلى الرأس. هذا التمرين يحافظ على الجزء الأعلى من الوجه ومنطقة العين، الفم، الخدود، ويجعله متماسكاً ومشدوداً، يقيه تدريجياً ترهل الجلد والعضلات، وبالتالي يمنح البشرة لوناً أكثر حيوية واشراقاً.

التمرين الثاني

وهو خاص بالجزء السفلي من الوجه، ويبدأ بضم الشفتين نحو الداخل وترك الفم مفتوحاً بمقدار نصف سنتيمتر، بعد ذلك ابتسمي ابتسامة عريضة قدر الامكان وكأنك تودين ايصال الشفتين السفليين نحو الأذنين.

وبذلك تصبح المنطقة السفلى من الوجه مشدودة وما عداها متحركا، عندها استعملي أصابع يديك الاثنتين وبحركات دائرية بدءاً من منتصف الذقن صعوداً نحو الأذنين، ثم انزلي بحركات دائرية نفسها نحو منتصف الذقن، كرري هذا التمرين عشر مرات، مع ملاحظة الا يتحرك الجلد تحت أصابعك حتى يكون التمرين صحيحاً.

التمرين الثالث

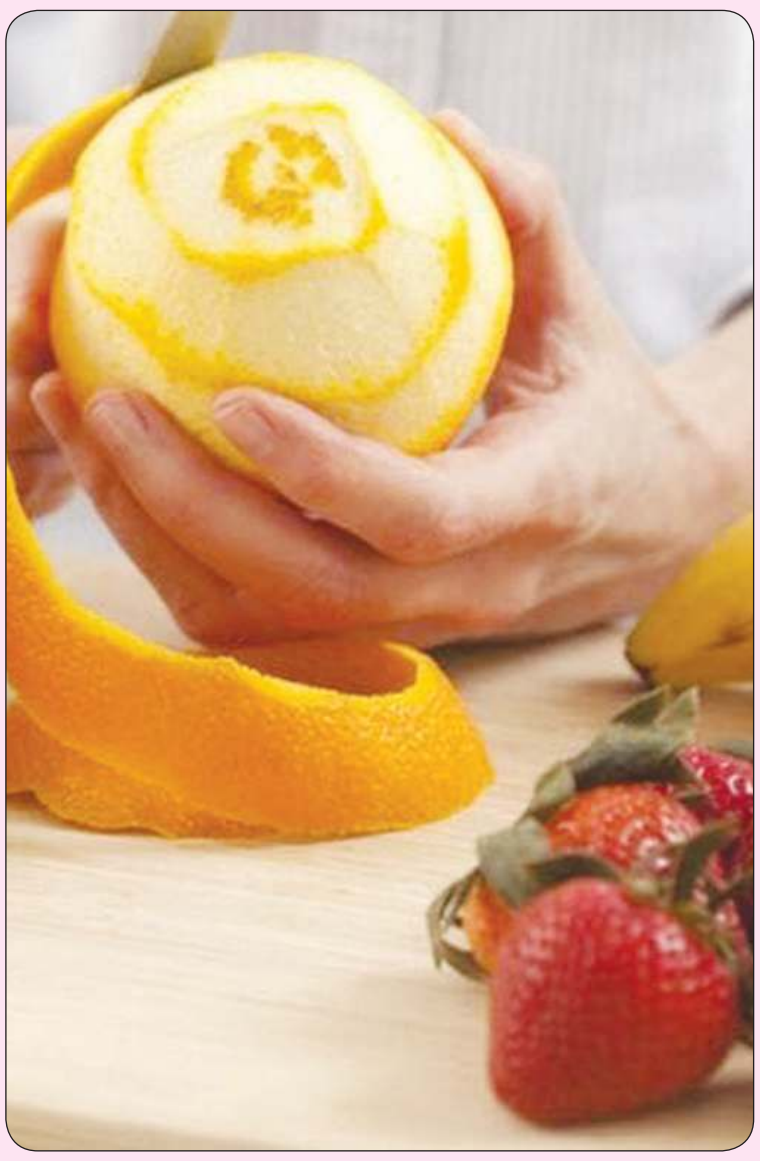
وهذا التمرين له نتائج مبهرة في وقاية وتمليس الخط العلوي للشفاه، فهو يقلل من الخطوط والتجاعيد حول الفم ويقوي العضلات المحيطة به، ويشدها ويعطي انطباعاً باكتناز الشفتين، والخطوة الأولى في التمرين تبدأ بضغطك على شفتيك معاً بخط مستقيم مع الابتسامة قليلاً، بعدها باشري التدليك بحركات دائرة صغيرة حول الفم، باستخدام السبابة من كلتا اليدين في الوقت نفسه ابتداءً من وسط الشفة العليا ومن ثم حول الفم باتجاه الأسفل وصولاً الى منتصف الشفة السفلي.

أبقي شفتيك مشدودتين أكثر فأكثر حتى تشعري بخدر أو دغدغة حول فمك.

أما الخطوة الثانية من التمرين، فتبدأ مع رسم حركة (O) صغيرة، ابتسمي قليلاً واستمري في الشد، ثم قومي بالتدليك بحركات دائرية منطقة من وسط الشفة حول الفم بواسطة السبابة نحو الأعلى، ويمكنك ممارسة هذا التمرين مع أو بدون التدليك كلما رغبت في ذلك، حتى أثناء مشاهدتك للتلفزيون أو قيامك بأعمال المنزل.

ملاحظة: بما أن البشرة حول العين حساسة ورقيقة، فاياك أن تشدي عليها بأي شكل كان، دعي الأصابع الأولى والثانية لكلتا اليدين تنزلق برفق فوق الجفن العلوي من الداخل عند جدار الأنف متجهة نحو عظم الوجنة، وعودي من تحت العين لتدليك الجفن السفلي.

صحتك.. في قشور الفواكه والخضراوات



من المعروف أن الفاكهة من النعم العظيمة التي تمدنا بالعديد من العناصر الغذائية المفيدة، لكن الغالبية منا لا تنتبه لما هو أكثر فائدة من الثمرة، وهو قشرة الثمرة التي تحتوي على عناصر غذائية لا حصر لها.

لذلك نلقي الضوء على أشهر أنواع الفاكهة المعتادة وما تحتويه قشورها من هبات يجب الانتباه لها للتمتع بالصحة الجيدة، ولكي نعلم أنه ما من شيء يخلقه الله إلا وله دوره في حماية الإنسان من الأمراض وإمداده بكل ما يحتاج إليه جسمه من عناصر وقائية مفيدة.

ويكفي أن نعلم أن تناول كميات وفيرة من الفواكه والخضراوات يوميا هي الطريقة الأكيدة لتقوية الصحة وحمايتها من أخطر الأمراض انتشارا، ومن هذه الأمراض:

- جميع أنواع السرطانات.
- السكتة الدماغية.
- أمراض القلب.
- أمراض السكر.
- البدانة.

لكن إذا قمت بتقشير الفاكهة والخضراوات فسوف تفقد الكثير من تلك الفوائد العظيمة هباء، وذلك لاحتواء تلك القشور على كنوز من الفوائد ومضادات الأكسدة والمساعدة على الحماية من ملوثات الجو، وتحسين التغذية، وحماية الجسم من الضغوط العصبية والنفسية وغيرها.

ويقع على قائمة تلك القشور التي تحتوي على أكبر كمية من الألياف لأنها مفتاح صحة الجهاز الهضمي والحماية من سرطان القولون، ومن أهم أنواع الفواكه والخضر التي تحتوي على قشور رائعة الفائدة الصحية هي:

1 – قشور الفواكه الحمضية تحتوي على قمة العناصر الغذائية وتشمل تلك الفواكه:

- الليمون.
- الجريب فروت.
- البرتقال.
- اليوسفي.

وتحتوي قشور هذه الفواكه على مكونات هامة مثل flavonoids و limonene وrutin، وفيما يلي تفصيل فوائد كل عنصر من هذه العناصر الثلاثة:

The Flavonoids

ويفيد عنصر The Flavonoids في الحماية من الأمراض الآتية:

- يقي من الحساسية.
- يقي من السرطان.
- يحتوي على مضادات الأكسدة.
- مضاد للالتهاب.
- مضاد للفيروسات الضارة.

كما أكدت العديد من الدراسات أن عنصر الـ flavonoids يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

Limonene

وهو عبارة عن مكون يتم استخلاصه من قشور الفواكه الحمضية، ويتميز برائحته الطازجة وفوائده المتعددة، حيث يقوم هذا الزيت المذهل بالحفاظ على صحة جسمك، ويعمل هذا المكون على تحفيز الكبد على القيام بعملية تخليص الجسم من المواد السامة، كما يحارب السرطان.

وأثبتت الدراسات أن هذا المكون يزيد من إنزيمات الكبد التي تساعد في التخلص من السموم، ومنع الإصابة بالأورام داخل المعدة والرئة وأنسجة الثدي.

Rutin

يعمل على مساعدة الجسم في امتصاص الأملاح المفيدة مثل أملاح الحديد، كما يساعده في الاستفادة من الفيتامينات الهامة مثل فيتامين سي.

2 – قشر التفاح:

تنبهنا الأبحاث العلمية على أهمية قشر التفاح والذي يحتوي على مميزات ذات قوة هائلة، وهي:

Quercetin

يوجد هذا العنصر بشكل مركز في قشور التفاح، ويعرف بقدرته على علاج حمى القش، الإكزيما، التهاب الجيوب الأنفية والربو، كما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

Triterpenoids

يوجد هذا العنصر في قشرة التفاح ويحتوي على المواد الواقية من السرطان، كما يقي من امتصاص الجلد لأشعة الشمس الضارة مثل UV–B

3 – قشر الطماطم:

الذي يمنح قشرة الطماطم الفائدة الهائلة وهو ما يمنحها اللون الأحمر، وهو عنصر الليكوبين Lycopene.

Lycopene

وهو مضاد هائل للأكسدة، يوجد بشكل أساسي في الطماطم المطهية حيث يرتبط ارتباطا وثيقا بالحماية من السرطان، كما يحارب تلف خلايا الجسم الذي يسبب الإصابة بالأمراض الانحلالية مثل أمراض القلب، التعرض للشيخوخة المبكرة، السرطان وماء العين، وقد أكدت العديد من الدراسات أن هذا العنصر يقي من الإصابة بسرطان البروستاتا.

ومن المهم أن نعرف أن فصيلتي الدمم A وB لا تتجاوبان بشكل جيد مع الطماطم، بينما تتجاوب فصيلتا O وAB مع فوائد قشرة الطماطم.