العناية ببشرة العروس على الطريقة الآسيويّـَة

تسعى كل عروس على الحصول على بشرة صافية ونقية وخالية من البقع والشوائب قبل فترة من موعد حفل الزفاف. وتعمل عدد كبير من العرائس على الحصول على بشرة مثالية مثل بشرة الآسيويات ، التي تتميز بجمال من نوع خاص.

تتميز بشرة الآسيويات بأنها صافية وناعمة جدًا ونضرة للغاية بالإضافة الى علامات التقدم في السن لا تظهر عليها ، وهو أمر تسعى أغلبية النساء حول العالم الى الحصول عليه. يعود هذا التميّز الكبير الى النظام الغذائي الذي تتبعه هؤلاء السيدات والذي يساعدها بأن تتمتع بصحة جيدة وبشرة نضرة وذلك بالإضافة الى روتين العناية الخاص بالبشرة الذي تعتمده.

بما أن بشرة العروس تتعرض الى التلوث البيئي وأشعة الشمس والعديد من العوامل الخارجية التي تجعلها بلا حياة وعرضة لظهور الحب والبقع وعلامات الشيخوخة المبكرة، لذلك يجب على العروس ان تتبع نظام غذائي وروتين جمالي على طريقة النساء الآسيوات.

فقد كشف خبراء التجميل 5 أسرار العناية ببشرة العروس على الطريقة الآسيويّـَة ، وهي كالتالي:

ماء الأرز للعناية بالبشرة: ينعم ماء الأرز البشرة ويغذيها، لأنه يحتوي على مضادات الأكسدة والفيتامين E، ولدى طهيه أو نقعه في الماء فإنّـَ الكثيرا من هذه الفيتامينات ومضادات الأكسدة سوف تنتقل إلى الماء. لدى طهي الأرز لا ترمي السيدة الآسيويّـَة الماء، بل تتركه ليبرد ثم تغسل بشرتها به، مما يجعل بشرتها ناعمة.

زيت جوز الهند لترطيب البشرة: يعرف زيت جوز الهند انه يساعد على تطهير وتنظيف البشرة وترطيبها، كما انه يتمتع بمفعول سحري بالعناية بالبشرة، لذلك يتم استعامله في العديد من منتجات التجميل والعناية بالبشرة وتستخدمه الآسيويات كمرطب طبيعي للبشرة ويمكن استخدامه للشعر ليجعله لامع وقوي.

سكراب القهوة: تستخدم النساء الإندونيسيات سكراب القهوة من أجل شدّ البشرة ومقاومة الالتهابات بفعل الكافيين. سكراب القهوة هو عبارة عن مسحوق القهوة، التي يوجد فيها حامض مضاد للالتهابات والذي يعمل بدوره على تحفيز إنتاج الكولاجين.

النعناع لإزالة البقع السوداء: يساعد النعناع على إزالة البقع السوداء ، وهو لديه مكانة كبيرة في روتين العناية بالبشرة بآسيا. تستخدم النساء الآسيوات مطحون أوراق النعناع على شكل عجينة وتطبقه على وجوههنّ كقناع كما تتركنه لمدّة 15 دقيقة على الوجه. انهن تطبقن هذا القناع يومياً ، لإزالة البقع السوداء من البشرة.

الأعشاب البحريّة: تتمتع الأعشاب البحريّة على قيمة غذائية كبيرة في العناية بالبشرة ، وتستخدمها الآسيوات لتغذية البشرة و إزالة خلايا الجلد الميتة.

ماسك المانجو وعصير البطاطا

المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة من المانجو المهروس
- 3 ملعقة كبيرة عصير بطاطا
- 1 ملعقة كبيرة حليب
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون

طريقة التحضير والاستخدام:

1. ابشري البطاطا واعصريها للحصول على عصير البطاطا.
2. امزجي مهروس المانجو مع عصير البطاطا.
3. أضيفي الحليب وعصير الليمون الى المزيج واخلطي المكونات جيداً للحصول على مزيج لزج.
4. طبقي الماسك على وجهك واتركيه لمدة 20 دقيقة.

5. اغسلي وجهك جيدًا بالماء البارد والصابون.
6. كرري هذا الماسك مرة أسبوعيًا للحصول على بشرة نضرة وخالية من الشوائب.

ماسك العنب والخيار

المكونات:

- 10 حبات عنب
- 1 حبة خيار
- 1 ملعقة كبيرة حليب
- 1 ملعقة صغيرة دقيق الشوفان

طريقة التحضير والاستخدام:

1. ابشري الخيار.
2. اخفقي الخيار مع العنب والحليب في الخلاط الكهربائي.
3. ضعي المزيج في وعاء وأضيفي اليه دقيق الشوفان واخلطي جيدًا، للحصول على عجينة متماسكة.
4. طبقي الماسك على وجهك واتركيه لمدة 20 دقيقة.
5. اغسلي وجهك جيدًا بالماء الفاتر والصابون.
6. كرري هذه العملية مرتين في الأسبوع للتخلص من البشرة الباهتة والملتهبة.