

# البيك كيف تقوم بعلاج للوجه في المنزل

علاجات للوجه لا تدلل بشرتك فحسب ، بل إنها تريح عقلك وجسمك تمامًا أيضًا. ولكن كم منا يستطيع الذهاب إلى المنتجع الصحي بانتظام؟ الخبر السار هو أنك لست بحاجة إلى ذلك! يمكنك الحصول على الكثير من فوائد علاج الوجه في المنزل مع هذا العلاج. اتبع التعليمات التالية.

## ستحتاج إلى:

- شرائح الخيار أو أكياس الشاي المبردة لعينيك
- المناشف ومناشف الحمام
- منظف للوجه
- مقشر الوجه
- قناع الوجه
- مرطب وجه
- مكان مريح للاستلقاء
- الروائح العطرية أو الزيوت الأساسية (اختياري)
- موسيقى هادئة (اختيارية)



## الطريقة:

1. اجمع المستلزمات حتى لا تحتاج إلى البحث عن شيء تحتاج إليه لاحقًا مما يدمر المزاج تمامًا. قم بتشغيل الموسيقى التي تبعث على الاسترخاء وامسح مكانًا للاسترخاء والاستلقاء عندما يعمل قناعك. إذا كان شعرك طويلًا ، اسحب شعرك تمامًا. استخدم عقالًا لعقد شعرك الضار وفصله عن وجهك.
2. تطهير : تنظيف وجهك باستخدام منظف للوجه الأساسي والماء الدافئ. استخدام حركات دائرية مع منشفة للحصول على تنظيف لطيف.
3. فتح المسام : الجزء المفضل لدي هو تطبيق مناشف ساخنة على الوجه ، تاركين فقط فتحة صغيرة من الأنف للتنفس. يمكنك القيام بذلك بسهولة في المنزل. ضع منتصف المنشفة على ذقنك ولف الأطراف إلى أعلى وحول جبهتك ، منتشرة على الجانبين لتغلف جانبي وجهك. (اترك فتحة صغيرة في أنفك). يمكنك أيضًا

- وضع قطرة أو اثنتين من الزيوت العطرية على المنشفة للحصول على نفس التأثير. بالطبع ، تأكد من أن المنشفة ليست ساخنة للغاية. أنت لا تريد أن تحرق نفسك عن طريق الخطأ.
4. التقشير : التقشير هو المفتاح لسلاسة الجلد السليم. اتبع التعليمات على مجموعة من مقشر المفضلة لديك. فقط كن حذرا حتى لا تحصل على مقشر قريبة جدا من عينيك. لا تنسى الانتباه إلى عنقك وصدرك ، لأن هذه المناطق تظهر عيوب البشرة والشيخوخة بقدر ما يفعل وجهك. عند الانتهاء من التقشير ، شطف وجهك نظيفًا. جرب مقشر مثل مقشر الوجه البسيط لتمليس البشرة أو غسول التقشير.
  5. تطبيق قناع : باستخدام قناع الأنسب لنوع بشرتك ، تنطبق مع أصابعك ، أو إذا كنت ترغب في تقليد منتج صحي ، استخدم فرشاة الرسام. تأكد من تطبيق كمية كافية من القناع على جميع مناطق الوجه والرقبة والصدر ، ولكن تجنب العينين.
  6. تحتاج معظم الأقنعة للجلوس لمدة 10 دقائق. يمكنك دائمًا ترك القناع لمدة أطول إن أردت.
  7. علاج عينيك: بينما إخفاء يمكنك علاج عينيك كذلك. الاستلقاء في مكان مريح ووضع شرائح الخيار أو أكياس الشاي على عينيك. هذا هو الوقت المناسب للاسترخاء لموسيقاك والاستمتاع باللحظة.
  8. اشطف باستخدام منشفة مبللة دافئة ، قم بمسح القناع الخاص بك مع التأكد من أنك تولي اهتماما خاصا للمناطق حول الأنف وخط شعرك ، والتي هي أهداف سهلة للقناع اليسار وراء.
  9. ترطيب: الخطوة الأخيرة هي تطبيق مرطبك. لا تتردد في إعطاء نفسك تدليك لطيف أثناء التقديم ، مع التركيز على الصدغين.

## نصائح

- هذا هو وسيلة مثالية لقضاء بعض الوقت مع رفيقك. يتناوبون بحيث يمكنك تدليل كل واحد بشكل كامل.
- ابقى دلو مليء بالماء الساخن المملوء بالمناشف بحيث يمكنك دائمًا الاستغناء عن منشفة ساخنة مشبعة بالبخر في كل مرة.
- إذا لم يكن لديك رشاش عطري ، قم بإسقاط بضع قطرات من الزيت العطري في الدلو بالماء بحيث يمكنك الحصول على تجربة السبا الكاملة.