

# جربي هذه النصائح الجمالية لمحاربة موجات الصيف الحارة

إلى جانب الحفاظ على نظام غذائي خفيف ، إليك بعض النصائح السهلة حول الجمال للفتيات والتي يمكن أن تساعدك في علاج مشاكل الصيف.



حرارة الصيف ووهج الشمس يلعبان دورًا مفسدًا وهما سببان للكثير من مشاكل الجلد مثل حروق الشمس ، والمسام المفتوحة ، وحرق اليدين والقدمين ، وحرق العينين ، وقبل كل شيء ، كيفية الحفاظ على البرودة.

**حرق اليدين والقدمين:** بالنسبة لأولئك منكم الذين يعانون من حرق شديد في اليدين والقدمين ، أقترح أن تقوموا بفرك شرائح القرع المر على باطن قدميك وراحة يدك ومشاهدة ما تشعر به بشرتك.

**عيون محترقة:** لحرق العيون ، احتفظ بأكياس الشاي المستعملة في الفريزر وضعها على عينيك لبضع دقائق واسترخي. كما أن ضمادات ماء الورد وشرائح الخيار فعالة للغاية.

**بشرة نضرة المظهر:** نود أن نقترح عليك تخزين ماء الورد الطازج في الثلاجة في جميع الأوقات ورش وجهك ورقبتك بهذا عدة مرات في اليوم. إذا كنت تعمل ، يمكنك الاحتفاظ بزجاجة في مكتبك. بالنسبة لأولئك منكم ، الذين لديهم أطفال ، اجعل هذا روتينًا يوميًا عند عودتهم من المدرسة أو الكلية. ستلاحظ التأثير الفوري.

لا تتخلص من قشور البطيخ ؛ في الواقع ، فقط احتفظ بها في الفريزر وافركها كلما عدت من الهواء الطلق. فهو لن يساعد في تبريد البشرة فحسب ، بل سيوفر أيضًا أحماض ألفا هيدروكسي الطبيعية ويجعل البشرة ناعمة ورطبة جيدًا.

**المسام المفتوحة:** تصبح المسام المفتوحة مشكلة كبيرة خلال فصل الصيف ، ولمنع ذلك ، فقط ضع شريحتين من الطماطم النيئة في الفريزر ثم ضعها على بشرتك لامتصاص العصير. افركي برفق على الجلد واشعر بالشد. ستلاحظ تقلص المسام المفتوحة قريبًا.

**مشاكل فروة الرأس:** يعاني الأشخاص مؤخرًا من دمامل على فروة الرأس.

قد يكون هذا بسبب موجة الحرارة المفاجئة وأفضل طريقة لعلاج ذلك هي شطف الشعر بماء النيم. يمكن الشطف عن طريق غلي حفنة من أوراق النيم في لتر واحد من الماء وتركها تبرد. بعد غسل الشعر بالشامبو ، اشطفي الشعر بهذا المزيج. يمكنك أيضًا وضع تراب كامل ممزوج بالحليب البارد إذا كان شعرك جافًا واطركيه لمدة 15 دقيقة ثم اشطفيه. بالنسبة لأولئك الذين لديهم شعر دهني ، امزج الأرض الكاملة بالزبادي وضعها على فروة الرأس والشعر.

**رائحة الجسم:** يمكن أن تكون رائحة الجسم بمثابة كابوس في الصيف ومن الأفضل تجنب المواد الاصطناعية والالتزام بتبريد القطن والتوسار. الكتان أيضا يعمل بشكل جيد. تجنب الملابس الضيقة ونسج يومك حول ملابس فضفاضة ومتجددة الهواء للحفاظ على برودة جسمك. جرب الاستحمام مرتين يوميًا وأضف بضع قطرات من الزيت العطري مثل الجير وإبرة الراعي والبرغموت والليمون إلى شطفك الأخير من ماء الاستحمام.

### غير الفاوندايشن

في الظروف الحارة جدًا ، ينتج جلدنا المزيد من الدهون ، وإذا كنت ترتدي كريم أساس سائل ، فسوف يذوب على وجهك. في الأيام الحارة حقًا ، استخدم كريم أساس بودرة خفيفة ؛ سيحافظ على اللمعان ، وستبدو بشرتك رائعة طوال اليوم.



### تجنب عيون الباندا

إذا كنت تضعين ظلال العيون ، استخدم البرايمر أولاً. استبدلي ظلال العيون الكريمة بظلال بودرة أو معدنية واستخدمي أيضًا ماسكارا مقاومة للماء أو مقاومة للتلخخ ، حتى لا ينتهي بك الأمر بمظهر الباندا.