

5 نصائح جمالية للعروس قبل الزفاف

هذه النصائح أو النظام وضع لمساعدة العروس في المحافظة على بشرتها والعناية بها قبل أشهر من الزفاف. فإذا كنتِ مقبلة على الزواج وتخشين أن تصلي إلى يوم زفافك متعبة ومرهقة، إليك بعض النصائح التي عليك إتباعها قبل أيام أو ربما أسابيع من يوم زفافك:

1- تقشير البشرة: المكياج وحده لا يكفي للإستعداد ليوم الزفاف، بل هو المرحلة الأخيرة لإظهار جمال البشرة التي تتجدد باستمرار بفعل خلايا الطبقات السفلى التي تبدأ بالإرتفاع حتى تصل الى سطح الجلد. وبعد أن تتجمع الخلايا الميتة على سطح البشرة، تُعطي الإحساس بالخشونة والمظهر الشاحب. التقشير مهم في هذه المرحلة. وعلى العروس أن تبدأ بذلك قبل أكثر من 6 أشهر من موعد الحفل لأنه سيجعل البشرة أكثر شباباً ونضارة.

2- احذري استعمال المستحضرات الجديدة: لا تبادري أيتها العروس إلى استخدام أي مستحضر أو منتج جديد على بشرتك من دون إختباره على جزء صغير من بشرتك إلا إذا كنت ملزمة. فإذا أردت تجربة أي منتج جديد، فليكن قبل الزفاف بـ3 أشهر على الأقل.

3- كريم الوقاية: يعتبر كريم حماية البشرة من ثالث أولويات العروس المتبصرة في برنامج العناية، ويعد كريم الوقاية المستخدم بصفة يومية بعد تنظيف وغسل البشرة شيئاً أساسياً لا يمكن الإستغناء عنه، ذلك لأنه يمنح البشرة حماية كبيرة ضدّ العوامل الخارجية مثل الشمس والهواء والتلوث وحتى المكياج اليومي.

4- كريم الترطيب: تكمن أهمية كريم الترطيب في حبس الماء داخل الطبقات السطحية للبشرة بحيث يمنع تبخُّرها فتستعيد رطوبتها ومرونتها، وبالتالي حيويتها. ليس هذا فقط، بل يقوم الترطيب بمواجهة تأثيرات الضغوط النفسية والتلوث وفصل الطبقة الخارجية من الجلد عن هذه التأثيرات الضارة بطريقة بسيطة. لذلك يُعتبر الترطيب إحدى أفضل الوسائل للحفاظ على صحة البشرة وجمالها لأطول فترة.

5- أوميغا 3 و 6: يجهل كثيرون أهمية الحمضين الدهنيين أوميغا 3

وأوميغا 6 اللذين يوصفان بأنهما زيوت أساسية بالغة الأهمية لتحقيق حياة صحية مثالية. فالجسم لا يمكنه أن يصنعهما بالإعتماد على نفسه. لذا يجب الحصول عليهما من خلال الغذاء، فهما ينشطان إفراز "البروستاغلاندين" الذي تنتجه كل خلية من خلايا الجسم. كما يتحكمان بأمور مثل التكاثر والخصوبة والالتهاب والمناعة وتنشيط الإتصال بين الخلايا. هما أيضا مفيدان للقلب والأوعية الدموية والدماغ خصوصا أنهما يشكلان 20 % من دهنيات المخ وحوالي 40% من المكونات الدهنية للجهاز العصبي. ننصحك بالبدء بتناولهما على شكل مكملات غذائية قبل 6 أشهر من موعد الزفاف.