

عنب البحر والسمنة

هل صحيح أن عنب البحر يساعد في التخلص من السمنة الزائدة؟ هل تنصحني نور بأن أقوم بتجربته وهل لذلك مخاطر ما؟

سؤال من فادية



إجابة

يعتبر عنب البحر أول نبات طبي تم اكتشافه في العالم وقد بدأ الطب الشعبي في وصف نقع العنب البحري لمعالجة الرشح والربو منذ أكثر من 2000 عام. يؤكد خبراء التغذية على أهمية عنب البحر في التخفيف من الوزن، وقد أجريت العديد من التجارب والدراسات مؤخراً أكدت فعالية هذه المادة والسبب يعود الى كونه يحتوي على مواد منبهة ومنشطة للجهاز العصبي، وكل ذلك يساهم في حرق السعرات الحرارية في الجسم. أما الطريقة التي يجب عليك إتباعها للحصول على النتيجة التي تبحثين عنها فهي عن طريق تناول مغلي أغصان عنب البحر، قومي بوضعه في الماء وجعله يغلي وبعد ذلك تناولييه، وسوف يعطيك النتيجة في وقت معين. أما بالنسبة الى كمية الوزن التي يخفصه فهي بمعدل 4 كلغ كل شهر تقريباً. ولا بد من الإشارة الى أن هذا العنب اذا استخدم بطريقة غير منظمة واذا كان هناك إكثار في تناوله فإن ذلك سيسبب عصر الهضم، ويؤدي الجهاز الهضمي، فلا بد من الحذر وإتباع الخطوات الملائمة لتجنب هذه المشاكل ولتحقيق الهدف المرجو.

جفاف البشرة وكريم الأساس

أعاني من جفاف في بشرتي حتى أنني عندما أستخدم أي كريم أساس في أي مناسبة، فإن وجهي تظهر عليه بعض البقع الجافة، وقشور، ولا اعرف ما السبب.. أريد من نور أن تنصحني بكريم الأساس المناسب

سؤال من ريم



إجابة

كبي تعرفي ما هو نوع كريم الأساس المناسب لك يجب عليك زيارة اختصاصية تجميل، وقد قدمنا في العدد الذي بين يديك في صفحة: تالق، مجموعة من كريمات الأساس من Clarins من التي يمكن أن تساعدك في ايجاد الكريم الذي تبحثين عنه. ونذكر لك هذه الكريمات :

- كريم الأساس True Radiance Foundation
- كريم الأساس Extra-Firming Foundation
- كريم الأساس True Comfort Foundation
- كريم الأساس Truly Matte Foundation
- كريم الأساس Super Restorative Foundation True Lift
- كريم الأساس Instant Smooth Foundation

كيف أتجنب ظهور حب الشباب من جديد؟

عانيت من ظهور حب الشباب بشكل كبير في وجهي، لقد قرأت نصائح نور في عدد سابق وقد استفدت منها بشكل كبير، لهذا أريد منكم نصائح تساعدني للحؤول دون تكرار المشكلة، ولمساعدتي على تحقيق المزيد من النتائج الإيجابية:

سؤال من ريان

إجابة

لا يوجد أحد منا لم يعاني من مشكلة حب الشباب في فترات مختلفة من حياته وخاصة في فترة الشباب، واليك هذه النصائح التي تساعدك على الحفاظ على النتيجة التي توصلت اليها، لأنه لا يكفي أن نتخلص من هذه الحبوب بل علينا ان نهتم بتفاصيل كثيرة تمنع ظهورها مجدداً وكل بشرة معرضة لها.

- لا بد أنك سوف تعثرين مجدداً على بعض البثور الصغيرة، لا تصابي بالقلق يمكنك معالجتها بسهولة، والنصيحة الأولى أن لا تلمسيها بتاتا كي لا تتفاعل أكثر ولتجنب خروج سوائل تسبب بقعا في الجلد يصعب ازلتها فيما بعد.

- عندما تريدين النوم، ارفعي شعرك ولا تطلقيه كي لا يلمس الحبوب ما يؤدي الى تقاسمها.

- النظافة مسألة مهمة جداً، اغسلي وسادتك بشكل دائم، وغيري من المناشف التي تستعملينها كل فترة، لأن المناشف تلتقط الأوساخ والميكروبات بسرعة ما يزيد من المشكلة.

- نظفي وجهك جيداً من كل آثار الماكياج قبل النوم، لأن هذه الآثار تعمل على إغلاق مسامات البشرة.

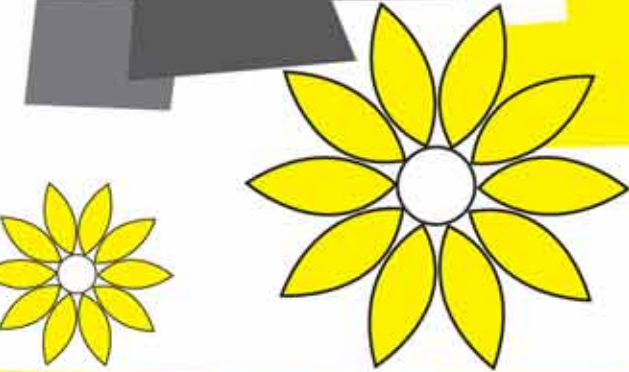
- بدلي فرشاة شعرك وفرشاة أسنانك بشكل مستمر واهتمي كثيرا بنظافتها، وكذلك الأمر بالنسبة لفرشاة الماكياج التي ينصح بتدليلها أيضا بشكل مستمر.

- مارسي الرياضة بشكل مستمر، فالأكسجين يعمل على تغذية جسمك وتنظيف بشرتك إضافة الى القوائد الأخرى.

- اشربي الماء بشكل مستمر لترطيب بشرتك وفتح المسامات.

وصفة سريعة في البيت ولمزيد من المعلومات، وخاصة فيما يتعلق بحب الشباب التي تظهر على جسمك، فإن كبيرة التجميل دايان تعطيك وصفة سريعة تقومين بها في منزلك من أجل التخلص من هذه الحبوب وهي :

إمأجي ملعقة من زيت القرنف مع ملعقة من اليود الأبيض وملعقة من الملح الإنكليزي وضعيها بقطنة صغيرة على حبوب الظهر والصدر والرقبة لمدة 10 دقائق ثم امسحيه بمناديل مرطبة بالماء الدافئ.



أي سؤال في الجمال؟

أرسله.. أرسله.. بتجاوبك عليه

البريد الإلكتروني

noor@noorweekly.com

