

التدليك التايلاندي في فندق Four Seasons Doha مساج عميق للأنسجة يهدى الأعصاب ويساعدك على التأمل والهدوء

التدليك التايلاندي وهو تدليك تقليدي مستوحى من الحضارة التايلاندية، يقدم ضمن عروض الربيع "Spring Indulgence" في فندق Four Seasons Doha في مركز اللياقة البدنية. تعرفي سيدتي على هذا التدليك واكتشفي فوائده وميزاته الكثيرة في الوصف التالي لكيفية القيام به:

يبدأ هذا العلاج بجلسة تدليك عميقة للأنسجة ما يساعد على تقوية المفاصل والأنسجة ويقضي على أي ضغوط عصبية لمدة 60 دقيقة. في هذا التدليك، يمنح خبير التدليك مجموعة من تمارين تمدد لتمنح الجسم الليونة والقدرة على الحركة السريعة لمدة 60 دقيقة. ثم تأتي جلسة المعالجة بعرقه الألوان لتساعدك على التأمل، الإبداع، الحيوية، السكينة والهدوء، الوثام والتوافق لمدة ربع ساعة. بعد ذلك يتم الانتقال إلى جلسة التدليك بالألام المعدنية البحرية لمدة 90 دقيقة الذي يقوم بتنظيف البشرة حيث يحتوي على الطين البركاني الفاخر المخلوط بالزيوت النباتية المهدئة للحصول على جسد نقي ونظيف. يغضي هذا المسك الدافئ

كل الجسم ويتميز بغناه بالألام المعدنية والطحالب التي تنشط جهاز الغدة اللمفية وتساعد على إزالة السموم المترابطة بالجسم التي تسبب ظهور السيلوليت.

يحتوي هذا المسك على الألام المعدنية التي تساعد على تنقية الجسم وترطيبه.

بعد حمام منعش، يوضع جل و كريم خاص لتدليك جسدك. بعد هذا التدليك، تشعر ببشرة مشدودة، ناعمة ولاعبة. نختتم بماسك الوجه لمدة 30 أو 60 دقيقة.

هل تعاني من اضطراب أظافر القدم؟

نظام رعاية الأظافر الجديد من شول نظام رائع مبتكر 3 في 1

نظام رعاية أظافر مبتكر يعتمد على المكونات الطبيعية التي تمنح أظافرنا القوة والصلابة. كما يحميها من الجفاف والتشققات. كما يزيل البقع والاصفرار. كما يحميها من الجفاف والتشققات. كما يزيل البقع والاصفرار.

Scholl

www.scholl.com



كي لا يظهر عمرك الحقيقي اهتمي جيداً بهذه المناطق الحساسة في جسمك

تكشف بعض المناطق في الجسم عن عمر المرأة أكثر مما تفعل مناطق أخرى، مثل منطقة العنق وأعلى الصدر، الشعر وفروة الرأس، اليدين والأظافر، والشفاة ومحيطها. فهذه المناطق تحتاج إلى عناية خاصة جداً.

العنق وأعلى الصدر: هي مناطق ضعيفة، والأكثر تعرضاً للأشعة فوق البنفسجية، بعد سن الأربعين، يبدأ العنق وخط العنق بالذبول والترهل ويفقد تماسكه ومرورته، وتظهر تجاعيد أفقية على العنق وعمودية على خط العنق، وغالباً ما يظهر كذلك احمرار وبقع صبغية ناتجة عن التعرض للشمس.

في المنزل: استخدمي كل ليلة من عملية إزالة الماكياج لتنظيف العنق وخطه، ثم ضعي الكريم المرطب على هذه المناطق. وعند تقشير بشرة الوجه قشري بلطف منطقة الرقبة حتى الأكتاف. وإذا كنت تتعرضين للشمس، ضعي على تلك المناطق دائماً واقياً يحتوي على عامل حماية (SPF) مرتفع (30 كحد أدنى) تماماً كما تحمين وجهك من أشعة الشمس.

نصيحة طبيب الجلد: إذا كان خط العنق لديك مغطى بالبقع أو بالاحمرار فإن الليزر هو أفضل علاج له. أما إذا كان مترهلاً، فإن علاج "الميزوليفت Mesolift" وهو عبارة عن حقن مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن الأساسية والمعادن أو حمض الهيالورونيك في الجلد، يربط البشرة من جديد ويجعلها أكثر نضارة وتماسكاً.

اليدين والأظافر: من الرائع أن تكون اليدين ناعمتين والأظافر مرتبة، ولكن مع غسلهما باستمرار وتعرضهما لمواد مهيجة مثل الصابون والمنظفات المنزلية، تصيب بشرة اليدين رقيقة وأكثر جفافاً شيئاً فشيئاً.

الشعر وفروة الرأس: إن قصة الشعر المناسبة لك والشعر الذي يشع بريقاً من أهم الخصائص التي تجعلك تبدو شابة مع تقدم العمر.

في المنزل: استخدمي الشامبو المناسب لنوع شعرك سواء كان مصبوغاً أو جافاً. وإذا كان شعك خفيفاً تناولني مكملات غذائية بعد استشارة الطبيب ودلكي فروة رأسك لتنشيط الدورة الدموية، وبالتالي تنشيط عملية نموه، ضعي بانتظام مستحضرات لتغذية الشعر للحفاظ عليه بصورة جميلة.

نصيحة مصففة الشعر: اختاري قصة شعر قصيرة ليسهل عليك تصفيفها والإعتناء بها، كما إن الشعر القصير يمنح الوجه الحيوية.

إذهبي عند مصففة شعرك كل شهرين لنقص أطرافه وتنظيم القصة. أما بالنسبة للون الشعر، فيفضل اختيار ألوان معتدلة بحيث لا يظهر تضارب كبير في اللون حين يطول الشعر بين اللون المصبوغ وبين أطراف الشعر، فهذا المظهر يوحي بالإهمال.

الشفاة ومحيطها: إن الإبتسامة الجميلة تضمن لك الحفاظ على شباب وجهك وحيويته، فهي تظهر أسناناً جميلة ولثة سليمة، ولكن مع التقدم في العمر تتراجع اللثة وتبدأ الأسنان بالضعف ويصبح الفم رقيقاً. وهناك عاملان يسهمان في شيخوخة هذه المنطقة، هما الشمس التي تخترق أشعتها الشفاة العلوية، والتدخين.

في المنزل: قومي كل أسبوع بتقشير محيط الفم بلطف عبر استخدام مقشر لا يحتوي على حبوب، وذلك بهدف تحفيز الخلايا والمساعدة على تجديدها، ثم ضعي

الحلقة 9 - نظام Detox الزيوت الأساسية لتنظيف الجسم من السموم

إن العديد من الزيوت الأساسية المستعملة في العلاج بالزيوت العطرية قد تكون مفيدة أيضاً في برنامج Detox لتنظيف الجسم من السموم.

الزيوت	المناافع الجسمانية	الفوائد المعنوية
الفلفل الأسود Black Pepper	يزيل التكسينات، يفقل الدورة الدموية، يحارب الالتهاجات، ويمنح الطاقة	يحفر على النظر دائماً للأمام، يزيد الجراءة، والقدرة على التحمل
اليوكالبتوس Eucalyptus	يحارب الربو، ويريح المفاصل المتألماً؛ كما أنه مزيل للاحتقان	يساعد على التفكير بصفاء، وتهذئة المشاعر المنفعلة
الشمر Fennel	يزيل التكسينات، ويحارب المشاكل الهضمية، وتلك المتعلقة بسن الياس	يساعد على تجاوز العقبات التي تقف بوجه الإبداع، وإزالة العوائق من أمام التغيير، والتخلص من الخوف من الفشل
إبرة الراعي Geranium	تخلق التوازن بين الهرمونات، وتخفف التوتر، وتقلل من احتيااس السوائل في الجسم	تساعد على التخلص من الخوف الشديد، ومن الألام النفسية، وتحارب النقص في تقدير الذات، والقلق
الكريب فروت Grapefruit	يزيل السموم من الجسم، يمنح الطاقة، يخفف من تعب العضلات، وهو بمثابة قابض يساعد البشرة الدهنية على التحسن	يساعد على التخلص من الشك بالقدرات الذاتية، ومن الحزن، والاعتماد الزائد على الآخرين، والإحباط
العرعر Juniper	ينقي، يزيل التكسينات، يمنح الصفاء العقلي، ويقلل من احتيااس السوائل	يساعد على التخفيف من الشعور بالذنب، وقلق الجال أو الاستياء، ومن السلوك الدفاعي الزائد
الخزامي Lavender	يخفف من التوتر المرافق لأوجاع الرأس، ويساعد على التنفس الجيد، وعلى نوم أفضل	يساعد على التخفيف من الشعور بعدم الأمان، ومن الصدمة المرضية، والخوف، والإدمان، والسلوك المهوس أو المتطرف
الليمون الحامض Lemon	يزيل التكسينات، ويخفف السيلوليت، ويجعل الجهاز العصبي متوازناً	يساعد بالتخفيف من الاستياء، وعدم الثقة بالآخرين، والتفكير اللاعقلاني، واللامبالاة
البرتقال Orange (sweet)	يحارب الضغط النفسي، ويقلل	يساعد على محاربة الامبالاة، والقلق، والإدمان، والنعاس غير السوي، والاكئاب
كشيب الصندل Sandalwood	يشفي البشرة، يقلل من الضغط النفسي، ويساعد على التنفس الجيد، وعلى النوم الصحي والمريح	يساعد على محاربة الشعور بعدم الأمان، والوحدة، وعلى التخلص من الكوابيس، والتذكر المفرط لتجارب الماضي
الايلاغ Ylang ylang	يساعد العضلات المتوترة على الاسترخاء، كما يساعد على النوم المريح، ويخفف من ارتفاع ضغط الدم	يساعد على التخلص من القلق، والاستياء، والحسد، والإحباط، والغضب، وسرعة الانفعال

10 طرق لتنظيف الجسم من السموم من خلال الأعشاب

- 1 اضيفي النباتات التي يمكن فرمها: كإكليل الجبل، والمريمية، والصعتر. فكل هذه نباتات مفيدة لتنظيف الجسم من السموم، إذا ما أضفتها إلى وصفات المطبخ التي تقومين بطهوها.
- 2 حاولي أن تصيفي البقدونس الطازج المفروم بدلا من الملح، لإضافة النكهة لطعامك.
- 3 عند نهوضك من النوم، تناولي شاي البلسان الليموني، أو كوباً من الماء الساخن مع عصرة من الليمون الحامض الطازج.
- 4 تناولي كوباً من شاي البابونج قبل ذهابك للنسري.
- 5 تناولي شاي النعنع الملفلي المنعش بعد الوجبات للمساعدة على الهضم.
- 6 حضري السائل المحارب للضغط النفسي، والذي يمكن وضعه في بخاخ، من خلال مزج زيت البرتقال الحلو والمياه، ورشي منه لإنعاش منترك.
- 7 ضعي في الناشرة diffuser القليل من زيت الفلفل الأسود، واستمتعي بعبيره، بينما تمارسين التحمية قبل التمارين.
- 8 دلكي نفسك بواسطة زيت الايلاغ والذي يساعد العضلات المتعبة على الاسترخاء.
- 9 استرخي في حمام دافئ مع استعمال الزيوت العطرية، جربي استعمال الخزامي للاسترخاء، أو اليوكالبتوس لصفاء الذهن.
- 10 كافئي نفسك على العمل الشاق الذي قمت به، من خلال الاستمتاع بالتدليك بالزيوت العطرية.