

أريد شعراً لامعاً

شعري يعاني من فقدانه لللمعان، فكيف السبيل للحصول على شعر لامع وناعم، لقد جربت الكثير من أنواع الشامبو المختلفة ولكن لم أعثر على ما يناسبني، لهذا أريد من نور أن تقدم لي وصفة أعشاب إذا أمكن، وشكراً.

سؤال من ريان

جسم رشيق وصحي

أعاني من الوزن الزائد وأريد نصائح من نور تساعدني على إنقاص وزني دون أن يؤثر ذلك سلباً على صحتي، كيف ذلك؟

سؤال من سهى

إجابة

خبرة التجميل دايان تقدم لك النصائح التالية لمساعدتك:

- الماء المثلي: ان شرب الماء يجبر جسمك على حرق الطاقة للمحافظة على درجة حرارته، إذ ان جسمك يحرق قرابة الـ 200 سعرة دون ان تقومى بأي جهد، فقط لمجرد شربك 12 كوباً من الماء البارد!
- تناول البذور، أكثرى من الخضار والفواكه التي تحوي بذوراً داخلها كالقمح والإجاص، ولا تنسى السمسم وبذور عباد الشمس فكلها مصادر ممتازة للألياف العامة لجسمك.
- اليقودنس مادة غذائية هامة ومفيدة في الحميات، اما الهيل فهو مادة مفيدة في تنشيط الدورة الدموية والهضم، ونذكر هنا أيضاً جذور الهندباء التي تساعد على تعزيز عمليات الأيض بسبب أثرها المباشر على الكبد ولا تنسى الشاي الأخضر وقدرته على دفع عملية حرق الدهون.

إجابة

لا شك ان هناك أنواعاً من الشامبو تناسب شعرك ولكن لا بد أنك تعانين من صعوبة في الاختيار، لهذا عليك ان تلجأ الى مختصة كي تدلك على الشامبو المناسب، وحسناً فعلت بالتفكير في اللجوء الى وصفة أعشاب لأنها قد تكون نافعة أيضاً ومن هنا أقدم لك هذه الوصفة:

- كزبرة صفراء البيض، اما بيضة او بيضتان او أكثر بحسب الشعر وقوته.
- أفركي شعرك بها وهي نيئة وأتركيه لبعض الوقت.
- اغسليه بالماء الساخن جيداً.
- نظفيه بالماء والخل.
- شعرك سيكون كما تريد، وسوف يظهر لمعانه بشكل واضح.
- اما رائحة البيض فيمكنك ان تتخلصي منها بقليل من عصير الليمون.

أنفي عريض

هل يمكنك مساعدتي في تصغير شكل أنفي، فهو عريض بعض الشيء، حاولت استخدام ظل العيون كي يبدو أطول وأرفع ولكن هذا لم ينفع؟

سؤال من رشا

إجابة

بالطبع لن ينفع، فالحل سيدتي في كريم الأساس وليس في ظل العيون، يجب ان يكون كريم الأساس أعمق بدرجة من لون بشرتك، ضعيه على أنفك ولاحظي كيف سيصغر حجمه كثيراً.

تشققات في يدي

عمري 30 عاماً وأعاني من تشققات في يدي، هل هناك حل؟

سؤال من جيهان

إجابة

يسبب قلة الإفرازات الطبيعية من الزيوت التي تغطي الجلد وتبقيه ممتاسكاً خاصة في حال التقدم في العمر، يحدث تشقق في اليدين إضافة الى عامل الإهمال حيث يتم تعريض الجلد الى الماء والكيماويات بكثرة، كل ذلك يؤدي الى حصول التشقق حيث يصبح لون الجلد أحمر وجافاً وأحياناً يسبب الما بسيطاً. هذه بعض النصائح السريعة لتجنب تشقق الجلد:

- تجنبني الماء فهو مثل الأحماض، الغسيل الدائم يزيل طبقة الزيت في الجلد فتتسرب الرطوبة وتسبب الجفاف والتشقق.
- عمل حمام زيت ليدي ما يؤدي الى جعلها أكثر نعومة.
- تدليك اليدين قبل النوم بواسطة زيت الليمون.
- استخدمني القمازات أثناء الغسل والتنظيف من أجل الحفاظ على ليونة يديك.
- لا تتركي يديك رطبتين بالماء بعد غسلهما بل جففيهما بالمنشفة مباشرة.
- استخدمني الكريمات الخاصة لليدين بعد استشارة خبراء التجميل والعناية بالبشرة.

ولا سليمان اختصاصية التجميل في محلات Sephora تساعدك على حل مشكلتك بتقديم الكريمات المناسبة وذلك كما يلي:

- أولاً، لا بد في البداية من وضع كريم حماية من الشمس Sephora تقدم كريم، Sephora sun care الذي يستخدم بحسب درجات التعرض للشمس اي بين الرقم 15 الى 30.

وهناك كريم خاص لليدين وهو: Capture Totale Hand Cream من Dior يشد اليدين ويحميها من الشمس ويغذيها.

كريم مرطب من Sephora وهو: Sephora Hand cream.

أي سؤال في الجمال؟
أرسله .noor@noorweekly.com بتجاوبك عليه

البريد الإلكتروني

noor@noorweekly.com