30 نصيحة لجمالكِ في العيد

عزيزتي لحواء.. نتمنى لك عيداً مباركاً سعيداً، ملؤه الجمال والبهجة والحيوية، مع هذه النصائح العملية البسيطة، التي تكفل لك الاستمتاع التام بفرحة جمالك ونضارتك وتوهج إطلالتك. وكلّ عيد وأنت الأحلى والأجمل.

1- أعيدي ترتيب حقيبة ماكياجك: بحيث تحتوي على خمسة مستحضرات فقط والتي عادة ما تحتاجين إليها في ماكياجك اليومي، وتشتمل على الكونسلير، وعاقصة الرموش، والماسكارا السوداء، وملمع للشفاه بلون التوت، وأحمر خدود وردي. ألقي في داخلها أيضاً مرآة صغيرة، فهكذا تبدين رائعة في خمس دقائق أينما كنتِ.

2- استعملي حمرة شفاه جيدة، فهو وقت العيد والبهجة: انتقي إصبع الحمرة التي يميل لونها إلى الأزرق، فتلك الدرجة اللونية تجعل أسنانك تبدو بيضاء أكثر، مما لو استعملتِ الأحمر المرجاني المائل إلى البرتقالي مثلاً. ولو كانت بشرتك فاتحة، فالأحمر المائل إلى القرنفلي يناسبها تماماً مثل لونا ّيناسبهن الزيتونية البشرة ذوات بينما ،لودر استيه من Signature Lipstick in Simply Red الياقوت والتوت الأحمر، مثل Smoothie Lip C Vitamin Clinique. أما البشرة الداكنة، فلها الأحمر القاتم المائل إلى الأرجواني مثل حمرة Renew Moisture Rimmel.

3- طلاء الأظافر الأحمر بصمة تزيدك جمالاً في العيد: ولاسيّما لو كانت الأظافر قصيرة الطول وذات حواف مستديرة. ويمكنك إعادة اكتشاف اطلاء القرمزي الكلاسيكي بتوزيع طبقة من الطلاء المحتوي على ذرات الغليتر، ولا مانع من الإقبال على الألوان الصارخة كالبنفسجي والأزرق والأصفر.

4- كوني سعيدة، ولو لم تكوني، اختلقي ذلك الإحساس بالسعادة، فمجرد الابتسام يرفع معنوياتك كثيراً. وعندما يكون شعورك أفضل، تكون إطلالتك أجمل. والوجه المبتسم تشع منه جاذبية تجعله أجمل من العابس.

5- انتقي كريماً جديداً للعناية بعينيك: فالكريمات الحديثة الجيدة تحتوي على مكونات فعّالة، مثل الكافيين لتلطيف البشرة، وعوامل تعمل على تفتيح الهالات الداكنة، وحمض الهيالورونيك للترطيب العميق، وملء فراغات الخطوط الدقيقة حول العينين، مثل Cream Eye Refreshing GinZing Origins و Lancome High Resolution Eye Refill-3x.

6- خطوتان لجمال عينيك في التو والحال: ارفعي رموشك ولفيها إلى أعلى بالكيرلر أو عاقصة الرموش، ثمّ اطليها بطبقتين من الماسكارا السوداء لإطالتها، فهاتان الخطوتان تزيدان العينين اتساعاً بصورة ملحوظة.

7- أنيري ابتسامتك: ابدئي من اليوم في استعمال لاصقات تفتيح الأسنان المتوافرة في الصيدليات، مثل Whitening Daily Whitestrips Crest المخصصة للاستعمال اليومي. وبعد خمس دقائق فقط في اليوم سوف تصبح أسنانك أفتح درجتين، وابتسامتك أكثر نوراً. وللوقاية، اغسلي أسنانك بالماء عقب تناول المشروبات الداكنة كالقهوة والشاي والكولا.

8- الغرة واكسسوار الشعر يزيدانك أناقة ويوحيان بصغر عمرك: ابحثي عن الغرة التي تروق لك، إما في المجلات أو الإنترنت، واذهبي بصورتها إلى الصالون، واستشيري مصفف الشعر حول ما إذا كانت تناسب طبيعة شعرك وتبرز جمال وجهك. وكذلك استفسري عن طريقة تصفيفها لتقومي بذلك بنفسك في ما بعد. ولإكساب تسريحاتك، سواء القصيرة أم الطويلة المزيد من الأناقة، أقبلي على اكسسوارات الشعر ولاسيّما الأمشاط والبنسات، المطعمة بحبات الكريستال الشفافة والملونة.

9- اكسبي بشرتك توهجاً أنيقاً: والسر يكمن في إزالة طبقة الخلايا الميتة التي تتراكم على سطحها، وتمنحها ملمساً خشناً، وتمنعها من أن تعكس الضوء. استعملي مستحضرات تنظيف البشرة التي تحتوي على "الميكروبيدز" أو الحبيبات متناهية الصغر، أو فقط دلكي بشرتك بعد تنظيفها وتنديتها بالماء بالقليل من السكر، الذي تكسب كريستالاته البشرة نعومة، وتذوب بسهولة من دون أن تسبب إفراطاً في التقشير.

10- نعومة شفتيك قبل الحمرة: دلكيهما بلطف شديد بفرشاة أسنان جافة، لإزالة أي قشور عليهما حتى تبدو حمرتهما جميلة. لا تزالان تتقشران؟ تأكدي من أنّ معجون الأسنان الذي تستعملينه لا يحتوي على مادة Triclosan وهي مضادة للبكتيريا وقد تسبب استثارة أنسجة الشفتين فائقة الحساسية.

11- استعملي عطراً سعيداً: مثل Armani`d Idole من "جورجيو أرماني"، وهو تابلي زهري يتألف من الكليمانتين والكمثرى والزنجبيل والزعفران والياسمين والباتشولي ونجيل الهند، أو des Eau Clarins والورد والليمون والبرتقال فروت الجريب تضم زيوت عشرة من يتألف أخضر زهري عطر وهو Jardins. البري. ونظراً لارتباط أجزاء المخ المسؤولة عن الشم بالأجزاء التي تتحكم في الانفعالات والمشاعر، فإنّ استنشاق العطر الذي يروق حقاً لك، من شأنه أن يرفع معنوياتك. وللاستمتاع بعطرك المفضل طوال اليوم، وزعيه على الرسغين والساعدين.

12- أعيدي اكتشاف رولات لف الشعر: أو استعمليها لأوّل مرّة، والأنواع ذاتية التثبيت التي يتم لف الشعر حولها، وتظل في موضعها ثابتة من دون الحاجة إلى بنسات أو كلبسات لتثبيتها، هي الأفضل. وزعي القليل من اسبراي تثبيت الشعر عليه وهو جاف. ثمّ قسميه إلى خصلات، ولفيها حول الرولات، ومرري عليها السيشوار لدقيقة واحدة. وبعد ربع ساعة، أزيلي الرولات، وسوف تلاحظين ارتفاع جذور الشعر، وزيادة كثافته بصورة ملحوظة، وانسداله بتموجات جميلة حول وجهك.

13- بشرة مثالية: لست في حاجة إلى إخفاء بشرتك بأكملها خلف طبقة كثيفة من كريم الأساس، اكتفي بمسحة قليلة منه على المواضع التي تحتاج إليه. وللحصول على نتيجة طبيعية، استعملي الأساس الذي يأتي على هيئة كريم، مثل Foundation Clinique أو Makeup 24HR SuperStay Maybelline، وذوات البشرة الدهنية يمكنهن استعمال Control Oil Clean CoverGirl، للحد من الإفرازات الدهنية. وزعيه بطرف إصبعك، فذلك يساعد على ذوبان الأساس على بشرتك. ابدئي من منتصف الوجه، حيث تكون الحاجة أكبر إلى الأساس، ثمّ ابسطيه على البشرة نحو خارج الوجه. لا تفرطي في استعمال الأساس ولا تستعملي البودرة معه. والسر الأكبر في جمال الأساس، هو أن يكون لون بشرتك نفسه، أو أفتح درجة لونية واحدة لا أكثر.

14- عطري وسادتك: رشة من عطر اللافندر أو من بودرة الأطفال قد تساعدك على الاستمتاع بنومك، فكلا العطرين يرتبطان بالشعور بالاسترخاء التام. لا تنسي النوم على الحرير، لأنّه يساعد على نضارة بشرتك ويحميها من أي تجاعيد.

15- جربي الشامبو الجاف: إذا لم يكن لديك الوقت الكافي لغسل شعرك بالشامبو، يمكنك الاستعانة بالشامبو الجاف الذي يأتي على هيئة بودرة، إذ ينعش شعرك في ثوانٍ معدودة. ويمكنك استعماله على الشعر النظيف والجاف، إذا كنت فقط تريدين الإيحاء بزيادة كثافة شعرك. ومن الأفضل استعمال الشامبو الجاف الذي يأتي على هيئة اسبراي. استعمليه على بُعد 6 بوصات من الشعر. وعند الانتهاء، استعيني بأصابعك في رفع الشعر قليلاً، ثمّ انتظري ربع ساعة حتى تمتص البودرة الزيوت الزائدة، وبعدها مشطي شعرك بالفرشاة.

16- حددي عينيك: باستعمال أقلام التحديد الجيدة مثل Pencil Eyeliner Smoothing Shiseido أو من ِّلكل الداخلية الزاوية من ابدئي .CoverGirl Liquiline Blast أو Maybelline Line Express العينين بامتداد الجفنين العلويين، أو ابدئي من منتصف الجفن، في حال كانت العينان صغيرتين أو قريبتين من بعضهما بعضاً. لا تجعلي أي فراغ بين خط التحديد ورموشك، وارفعيه قليلاً عند الزاوية الخارجية لكلّ ِ من العينين للإيحاء باتساعهما وعمق نظراتك.

17- اصبغي جذور شعرك بنفسك: يمكنك القيام بذلك في 10 دقائق باستعمال Paris Oreal`L ترك من ّلابد ه ّلأن ،إيقاف بساعة استعيني .الشعر جذور على فقط الصبغة وتوزيع Excellence-To-Go الصبغة على الجذور 10 دقائق فقط، وعلى الشعر بأكمله لمدة دقيقتين قبل غسله بالشامبو. ويمكنك صبغ الجذور أيضاً في ثوانٍ، باستعمال Maker Color Hair TouchBack ColorMark وهو قلم لتغطية الجذور الرمادية على نحو مؤقت حتى غسل الشعر بالشامبو.

18- امنحي جسمك بريقاً حيوياً: امزجي مقداراً من البرونزر السائل (وهو المستحضر المخصص لإكساب البشرة اللون البرونزي الجذاب) مع مقدارين من لوشن الجسم. ومن أفضل أنواع البرونزر Lauder Estee Luminous Liquid Bronzer و Nars Boyd Glow.

19- أنعشي عينيك: صبي ماءً دافئاً على كيسين من الشاي، اتركيهما ليبردا، ثمّ ضعيهما في الفريزر لمدة 5 دقائق، وبعدها استرخي وضعيهما على عينيك لمدة خمس دقائق، وصفة متعبة؟ الأسهل منها أنّ أي قطعة قطنية مبللة بماء مثلج أو بارد تحد من انتفاخ الجفون.

20- اقتني نوعاً جيداً من المووس: فالأنواع الجديدة من مووس الشعر لا تعمل على زيادة كثافة الخصلات وتثبتها فحسب، بل أيضاً تمنحها لمعاناً قوياً وتحد من تجعد الشعر. ولزيادة تموجات الشعر استعملي Mousse Curls Glossy Paris Oreal`L أو Mousse Waves Wonder Fructis Garnier ولذوات الشعر الخفيف، يزكي الخبراء Sculpt-Nutri Lait Kerastase. ابدئي دائماً باستعمال قدر متواضع من المووس ثمّ زيديه عند الحاجة، واستعملي معه مشطاً بأسنان واسعة، للتأكد من توزيع المووس بالتساوي على خصلات الشعر.

21- لإشراق عينينك: استعملي قلم "آي لاينر" لتحديدهما بلون "نيود" أو "بيج"، فبهذه الحيلة تتخلص العينان المتبعتان من أي احمرار فيهما. مرري قلم التحديد على امتداد الجفنين السفليين داخل العينين، وزعيه حتى في زاويتيهما الداخليتين عند القناة الدمعية، ما يساعد على إخفاء أيّة آثار للون القرنفلي المصاحب لإجهاد العينين، وعلى جعل البياض يبدو أكثر بياضاً. استعملي القلم الـ"مات" .ينفذ الماء يجعل لا الذي أو برووف والووتر اللمعان من الخالي أي Matte

22- خذي نفساً عميقاً (أو عشرة): عندما تشعرين بالتوتر، ولاسيّما قبل الأعياد، يقوم الجسم بإفراز "الكورتيزول" وهو هورمون يحبط تكوين الكولاجين ويسبب ذبول البشرة وشحوبها. والتنفس من البطن يساعد على الحد من التوتر ويصدر إشارة للجهاز العصبي بأن يهدأ ويسترخي.

23- تناولي برتقالة: وثمرة جريب فروت وكيوي أيضاً، فجميعها غنية بفيتامين C، الذي كلما أكثرت منه، تألقت بشرتك وأصبحت أكثر حيوية ونضارة. ويؤدي هذا الفيتامين دوراً حيوياً في تكوين الكولاجين والإسراع من عملية تجدد البشرة، والتي تتمثل في التخلص من الخلايا الميتة وإحلالها بأخرى أكثر صحة وشباباً.

24- دللي شعرك: يُكسب الكونديشنر أو البلسم الغني الشعر الجاف، أو التالف (الذي أفرطت صاحبته في معالجته كيميائياً بالبيرم والصبغات)، نعومة واضحة فيصبح ملمسه أفضل وأكثر لمعاناً خلال دقائق. اتركيه على الشعر المبلل. يمكنك أيضاً الإقبال على استعمال ماسكات الشعر المرطبة التي تحتوي على زبدة المانجو البرية.

25- كافئي بشرتك: كافئيها بهدية رائعة مثل ذلك الماسك المرطب لها Facial Hydrating s'Mer La وهو عبارة عن كريم غني بخلاصة الأعشاب والطحالب البحرية. وزعيه على بشرتك ثمّ استرخي لمدة 10 دقائق، ولا تنسي عنقك أيضاً. وسوف تدهشك نعومة الحرير التي تكتسبها بشرتك عقب استعماله، ناهيك عن التوهج الصحي والإطلالة الشابة.

26- اصقلي تسريحتك: كثيراً ما ننتهي من تصفيف الشعر، ونجد أنّ هنالك بعض الشعيرات الصغيرة النامية، لا تندمج مع تسريحتك فتظل واقفة ضالة، ما يفسد شكلها بالطبع. وأفضل طريقة لترويض تلك الشعيرات الضالة، هي الإتيان بفرشاة حمرة خدود قديمة ونوزع عليها القليل من اسبراي تثبيت الشعر، ثمّ نمررها على الشعيرات الواقفة لتندمج مع سائر الشعر. وسوف يعمل الكحول الموجود في اسبراي الشعر على امتصاص أيّة زيوت على الجذور. يمكنك استعمال Style Hair Thick Medium Pantene وهو مقاوم للرطوبة.

27- عززي لون شعرك: باستعمال الشامبو الذي يقوي لونه، فالفكرة هي تعزيز لون الشعر وإبرازه بدلاً من تغييره، لذا انتقي الشامبو الذي يقع ضمن العائلة اللونية لشعرك.

28- تعاملي مع حاجبيك بطريقة مختلفة: نظراً لأنّ تهذيبهما ونزع الشعر الزائد منهما قد يستغرقان وقتاً طويلاً، لذا يمكنك التعامل معهما بطريقة مختلفة، وذلك بطلائهما بطبقة من الچيلي الشفاف أو الماسكارا المخصصين لتثبيت شعر الحاجبين، مثل Lash Natural Professional CoverGirl Mascara، وحتى الحاجب رأس من بداية ،والحال التو في الحاجبين شعر ترويض على يساعد ما نهايته.

29- انتقي غسولاً جيداً للجسم: تحتوي المستحضرات الجديدة على مكونات تمنح الجلد بريقاً جميلاً حتى بعد تجفيفه بالمنشفة، مثل Wash Body Oil Cream Sparkle of Touch A Nivea و Wash Body Olay الشاور أو الاستحمام أثناء الغسولين هذين من ًأيا استعملي. Plus Tone Enriching Ribbons.

30- وردي أم خوخي؟: تُكسب حمرة الخدود الوردية أو الخوخية الحالمة وجنتيك دفئاً جميلاً. جربي البلاشر الذي يأتي على هيئة كريم، وزعي القليل منه على تفاحتي وجنتيك، وادمجيه على امتداد عظمتي الوجنتين. انتقي إما الحمرة الوردية أو الخوخية وفقاً للون بشرتك: الوردي إذا كانت بشرتك تميل إلى القرنفلي، والخوخي إذا كانت تميل إلى البرتقالي، مثل Tint Liquid Sheer Super Kashuk Sonia و By Terry Rose de Rose. وكل ّعيد سعيد وأنت ِوجمال صحة بألف.