



الجمال
والعناية
بالبشرة
عبر كل الأجيال

25360555


La Cosmétique
ROYALE

25360000

صفحة المحتويات

المقدمة ٣

الفصل الأول: البشرة في العشرينات والثلاثينات ٤

تعرف على نوع بشرتك ٩

نصائح جمالية لعمر العشرينات والثلاثينات ١٢

الفصل الثاني: البشرة في عمر الأربعينات والخمسينات ١٧

نصائح جمالية لعمر الأربعينات والخمسينات ٢٤

نصائح الماكياج لعمر الأربعينات والخمسينات ٢٦

الفصل الثالث: البشرة في عمر الستينات وما فوق ٣٠

نصائح جمالية لعمر الستينات وما فوق ٣٣

نصائح الماكياج لعمر ما بعد الستينات ٣٤

الفصل الرابع: عمليات التجميل والجراحة التجميلية ٣٨

علاجات تجميلية سريرية ٤٠

عمليات جراحية ٤٤

الفصل الخامس: ٤٨

المقدمة

Marilyn Monroe

(1926-1962)

So keep your head high,
keep your chin up,
and most importantly,
keep smiling, because
life's a beautiful thing
and there's so much
to smile about.



أبقى رأسك مرفوعاً،،، وارفعي ذقنك،،، والأهم من ذلك كله،،، ابتسمي دائماً
لأن الحياة جميلة وفيها دائماً ما يدعونا للابتسام...

تحياتي أيها القراء، قد تسأل نفسك "ماذا يوجد في هذا الكتاب لأجلي؟، هل
سأستفيد من أية معلومات قيمة؟، هل سأذهب مسرعاً لشراء مجموعة
جديدة كاملة من مستحضرات العناية بالبشرة أو المكياج، أم سأضعها في
قائمة القراءة لاحقاً؟!"

لا أستطيع أن أقول إنني أعرف الإجابة على هذه الأسئلة، لكنني آمل أن
تستمتع بقراءة هذا الكتاب الإلكتروني، وأن تذهب في رحلة خاصة بك بعيداً
مع بعض المعلومات القيمة عن الصحة، الجمال والرفاهية...

يرجى الملاحظة: «تمت ترجمة هذا الكتاب من لغته الإنجليزية الأصلية إلى اللغة
العربية، ولذا أحياناً، قد لا تكون الترجمة دقيقة بنسبة 100%»

الفصل الأول

البشرة في العشرينات والثلاثينات



في العشرينات: يكون الجلد في هذا العقد رائعًا عادةً، تكونين قد تخلّصت من مرحلة بقع المراهقة وفي طريقك إلى بشرة أكثر إشراقًا، لا بدّ أن يكون هناك تحسّن ملحوظًا اعتبارًا من سنّ المراهقة على الرغم من احتمالية وجود بعض الخطوط الرفيعة.

يبقى إنتاج الكولاجين مرتفعًا، ولا بدّ أن تبدو بشرتك ممتلئة ومُشرقة وستكونين على الأغلب راضية.

مستويات الكولاجين لديك ستنخفض بنحو 1٪ سنويًا، إنّ نقص الكولاجين يؤدي إلى تجعّد وترهّل الجلد في المراحل العمرية القادمة.

يُستنفذ الكولاجين بسرعة من خلال التعرّض بكثرة للأشعة فوق البنفسجية، لذا تأكّدي من ارتداء واقٍ من الشمس كلّ يوم كجزء من روتينك اليوميّ للعناية بالبشرة. علامات التلف الناتج عن أشعة الشمس تتمثّل في تغيير لون الجلد وفقدان المرونة ممّا قد يؤدي إلى ظهور خطوط رفيعة حتى في العشرينات من العمر.



في الثلاثينات: وصلتِ الثلاثينيات من العمر ولاحظتِ بعض التغييرات في بشرتك؟، ربما يكون جافًا قليلًا، ربما بعض التهيج. بشرتك تنتقل الآن إلى مرحلة تالية، تنمو الخلايا ببطء أكبر، وتتراكم الخلايا الميتة، ومن الممكن أن تصبح البشرة باهتة أو متعبة. الثلاثينيات من العمر هو الوقت الذي قد ترغبين في البدء فيه بتجربة الريتينول الذي يزيد من معدّل نموّ الخلايا والكولاجين والإيلاستين.

بالإضافة إلى ذلك، قد ترغبين في تقديم مصل أو منتج لإزالة تغيير اللون؛ يمكن العثور على منتجات إضافية في أقسام لاحقة من الكتاب.

عادةً في العشرينات والثلاثينيات من العمر، من السهل أن تشعرى بالرضا عن نفسك وألاً تهتمى كثيراً بمستحضرات العناية بالبشرة وذلك كروتين، خاصةً إذا كانت لديك بشرة صافية خالية من المشاكل، لكن بعض الناس ليسوا محظوظين للغاية وبشرتهم كذلك عرضة للبقع والتصبغ وحتى حب الشباب. ستساعدك العناية المناسبة ببشرتك في هذا العمر بالحفاظ على بشرة جميلة وصحية مع تقدّم العمر.

نصائح جمالية لعمر العشرينات والثلاثينات

1 - **التنظيف:** استخدام الصابون العادي والماء أو مناديل المكياج ليس كافيًا! بحال كنت تستخدمين المكياج أم لا، ما زلت بحاجة إلى إزالة جميع الأوساخ والبكتيريا العالقة التي يمكن أن تُسببها الخطوط الرفيعة. أفضل طريقة للقيام بذلك هي اتباع روتين الجمال الكوري المزدوج. أولًا، باستخدام منظف زيتي، ضعي قطعة قماش مبللة دافئة على الوجه لمدة ٣٠ ثانية، وهذا يساعد على فتح المسام، ثم دلكي القليل من زيت التنظيف على البشرة. اغسلي زيت التنظيف باستخدام الماء الدافئ وامسحي الزيت الزائد بقطعة قماش مبللة أو قطن. اتبعي التنظيف الثاني باستخدام رغوة أو كريم منظف لإزالة البقايا النهائية.



نصيحة: لست مضطرةً إلى إنفاق الأموال على منتجات العناية بالبشرة، فقد ذكرت المنظفات هنا من الأقل ثمنًا إلى الأعلى ثمنًا:

- **منظفات خالية من الزيوت:** زيت التنظيف الحريري بالبابونج من ذا بودي شوب، نيوتروجينا ألترا لايت زيت منظف وزيت منظف مثالي شيسيدو



- **كريمات ورغوة التنظيف:** نيوتروجينا ألترا، منظف يومي لطيف للبشرة الحساسة من غارنييه، منظف رغوي، مراد ديلي: رغوة التطهير

٢ - **التقشير:** التقشير جزء لا يتجزأ من روتين العناية بالبشرة في أي عمر؛ يساعد التقشير على تلميع بشرتك عن طريق إزالة خلايا الجلد الميتة للكشف عن الخلايا الجديدة الأكثر إشراقًا تحتها. تستخدم بعض الصالونات والعيادات تقنيات

مختلفة لإعادة حيوية الجلد وجعله أكثر نعومة وأكثر وضوحًا. يسمح التقشير أيضًا لبشرتك بامتصاص منتجاتك بشكل أفضل، مما يجعلها أكثر فائدة. مع ذلك، فإن الإفراط في اتباع هذه الطريقة يمكن أن يكون ضارًا بالجلد، حيث يتسبب في الجفاف أو التهيج أو حتى الاختراق. يكفي مرة أو مرتين في الأسبوع وإذا كنت تستخدمين مقشرًا بأحماض ألفا هيدروكسي، مثل الجليكوليك؛ تعدّ مرة واحدة في الأسبوع أكثر من كافية.

نصيحة: اختاري مقشرًا يناسب نوع بشرتك وحالتها. فيما يلي أشهر المنتجات وفقًا لأنواع البشرة. قومي بالبحث والعثور على المنتج الذي يناسبك.

- **مجموعة مقشرات للبشرة:** مقشر البشرة بالمشمش المنعش، مقشر السكر النقي من لوريال باريس ومقشر كلينيك للتقشير.
- **مقشرات البشرة الدهنية:** مقشر الوجه البسيط لتنعيم البشرة، مقشر الوجه من الأعشاب البحرية لتنظيف المسام. GarnierSkinActive و مقشر للوجه.
- **مقشرات للبشرة الحساسة:** No V نتائج مشعة لتنشيط ملمع الوجه اليومي، Aveeno إيجابي. مقشر يومي لتفتيح البشرة وإشراقها ومقشر لاروش بوزيه فائق النعومة للبشرة الحساسة.
- **مقشرات البشرة الجافة:** Biossance Squalane + Glycolic Renewal Mask ، (Sephora) Neutrogena، منظف Elizabeth Arden Skin Illuminating Retexturizing و Hydro Boost Exfoliating Cleanser .Cleanser

٣ - **التطبيب:** يلعب التطبيب دوراً أساسياً في روتين العناية بالبشرة، وليس فقط لترطيبها للجلد ولكن لمنعها من الجفاف. هناك أنواع مختلفة من المرطبات.



• تقوم **المرطبات** بسحب الماء إلى الطبقة العليا، تُوفّر ترطيباً نموذجياً للبشرة، تحتوي المرطبات على بعض المكونات التالية: حمض الهيالورونيك، أحماض ألفا هيدروكسي، جليسرين، بروبيلين الجليكول واليوريا والسوربيتول.

• **تعمل المرطبات على مكافحة الجفاف.** تحتوي المرطبات عادةً على بعض من

المكونات التالية: سيراميد، دايميثيكون، لانولين، زيوت معدنية وزيوت نباتية، مثل جوزة الهند.

• **مواد الإغلاق** تكون عبارة عن كريمات أكثر سمكاً، وعادةً ما تستخدم للجسم. تبقى فترة أطول وتؤمن حاجز وقائي أفضل. قد تشمل المكونات زبدة الشيا وشمع العسل والبارافين والبتترول (الفازلين). لا تطبقها إذا كانت بشرتك دهنية أو معرضة لحب الشباب. إضافة إلى المرطبات، هناك كريمات للعين وأقنعة للوجه وأمسال وكريمات متخصصة وفستحضرات والعديد من الأنواع.

للفئة العمرية ٢٠ - ٣٠ سنة، مرطب للعين يكفي كريم (إذا لزم الأمر). يمكن أن يضرّ التحميل الزائد على الجلد بالعديد من المنتجات بالتسبب بتهيج الجلد والحساسية والحالات الأخرى التي قد تنتهي بزيارة طبيب الجلدية!

لتبسيط روتين العناية ببشرتك، يمكنك البحث عن مرطب مع عامل حماية إضافي لحماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية، أحد أهم عوامل شيخوخة الجلد. إذا لم تجدي مرطب مع SPF، يمكنك إضافة هذا إلى روتينك؛ هناك الكثير من الجدل حول ما إذا كان يجب وضعه أولاً أم أخيراً وغالباً ما يعتمد هذا على المكونات، لذا تحقق من العبوة أو أخصائي العناية بالبشرة الخاص بك.

تعرفني على نوع بشرتك



يعد اختيار المرطب المناسب لنوع بشرتك أمرًا مهمًا وفي المقام الأول. الآن، يمكنك معرفة نوع بشرتك من خلال البحث، لكن إذا لم يكن الأمر كذلك، احصلي على رأي متخصص من خبير العناية بالبشرة. فيما يلي قائمة بأكثر المرطبات شيوعًا لأنواع البشرة المختلفة.

- **مرطبات البشرة المختلطة:** مرطب نيوتروجينا هيدرو بوست سيتي شيلد SPF، كلينيك، مرطب Moisture Surge لمدة ٧٢ ساعة و La Roche-Posay Hydraphase Intense Light.
- **مرطبات البشرة الدهنية / المعرضة لحب الشباب:** مرطب يومي خالٍ من الزيوت من نيوتروجينا، ومرطب يومي من أفينو ألتر كالمينغ SPF ١٥ ومرطب الوجه La Roche-Posay Effaclar Mat.
- **مرطبات البشرة الحساسة:** غسول سيتافيل المرطب، كريم أفين لاستعادة الجلد وكريم الجلد المرهم Cicalfate.
- **مرطبات البشرة الجافة:** Neutrogena Hydro Boost Gel- و Garnier SkinActive Moisture Bomb و Clarinsg La Roche-Posay Toleriane Double Repair Cream (بشرة جافة للغاية)، مرطب الوجه HydraEssentiel Rich Cream.

كريم العين: تعدُّ أواخر العشرينات وأوائل الثلاثينيات وقتًا ممتازًا لبدء استخدام كريم العين، خاصةً عندما تستخدمينه عند بداية ظهور الخطوط الدقيقة في هذه المنطقة الحساسة. ربما تكونين قد رأيت أيضًا دوائر داكنة أو انتفاخ حول عينيك، ومرطب الوجه المعتاد لا يخلِّصكِ منها. قومي بإضافة كريمات العين إلى قائمة منتجاتكِ لمعالجة المشاكل المختلفة علمًا أن بعضًا منها قد يعالجها كلها.



- **الهالات السوداء:** كريم مُجدِّد للعين، مصحِّح الهالات السوداء من كلينيك.
- **الانتفاخ:** كريم تنشيط حركة العين من Aveda Botanical Kinetics، كلينيك ريبيروير مضادّ للهالات تحت العين. كريم ليفت وتوسكاني لإشراق محيط العين.
- **كريم العين للبشرة الحساسة:** كريم Avene Soothing Eye Contour Cream. RoC Retinol Correxion، كريم العين وExpert Sensitive Hydrating Eye Cream NoV.
- **حلّ شامل للسواد والانتفاخ والخطوط الرفيعة:** يجب أن يكون هذا ختام روتينك اليومي للعناية بالبشرة. ومع ذلك، هناك قسم آخر في نهاية هذا الكتاب الإلكتروني يتضمّن قسمًا عن منتجات العناية بالبشرة غير المحدّدة للعمر بما في ذلك الأمصال وكريمات الشمس، أفنعة الوجه والعلاجات وإجراءات الصالون / العيادة التي قد تكون مفيدة بالنسبة لك.

نمط الحياة



تشمل العوامل الإضافية للحصول على بشرة رائعة المظهر شرب الكثير من الماء واتباع نظام غذائي صحي غني بمضادات الأكسدة لمحاربة تلف الخلايا بالجذور الحرة، بسبب التلوث والشمس والتوتر.

من بين أكثر الفواكه المضادة للأكسدة التوت والفراولة، ومن الخضراوات الورقية مثل السبانخ واللفت بالإضافة إلى المكسرات والبذور مثل جوز البقان وبذور الكتان؛ القائمة لا حصر لها.

أشجعك على البحث عن أغنى الأطعمة بالمعادن والفيتامينات الأساسية وخاصة مضادات الأكسدة وإدراجها في نظامك الغذائي، ستكون النتائج مذهلة على بشرتك وشعرك وأظفرك!.



تلعب الرياضة أيضًا دورًا في الحصول على بشرة مشرقة وصحية. ممارسة الرياضة أو الذهاب للسباحة أو المشي أو أي شيء آخر. مارسي وسيلة التدريب التي تحببها، تزيد الرياضة من معدل ضربات القلب، وتعمل على تحسين الدورة الدموية من خلال زيادة توصيل الأكسجين والمواد المغذية للبشرة. هذه العناصر الغذائية تحافظ على الجلد صحيًا، وتعزز إنتاج الكولاجين وخلايا الجلد، كذلك شفاء خلايا الجلد ومكافحة الشيخوخة إضافة إلى الفوائد الصحية الكبيرة.



النوم عامل أساسي آخر في صحة الجلد. تمامًا مثل أعضاء الجسم الأخرى، يحتاج الجلد إلى راحة كافية لأجل الإصلاح والتجديد. ما عليك سوى رؤية الهالات الموجودة تحت عينيك من قلة النوم للتعرف على تأثير النوم على بشرتك. إذا لم تحسلي على مدة نوم كافية، تبقى مستويات الكورتيزول لديك مرتفعة، مما يؤثر على قدرة الجسم على الشفاء والإصلاح مما يسبب الضرر لخلايا الجلد ويسبب شيخوخة الجلد وربما تلفه بشكل كامل.

نصائح جمالية للعشرينات والثلاثينات



العناية بالشعر؛

كلنا جربنا صبغ الشعر، والتجفيف، والفرد، واستخدمنا كل منتج للعناية بالشعر. المشكلة هي أن كل هذه التجارب مؤذية لشعرنا ويمكن أن تُسبب الكثير من الضرر مما يؤدي إلى الحصول على خصل جافة وهشة وضعيفة. الإفراط في المعالجة يُسبب أيضًا تدميرًا لا رجعة فيه لروابط البروتين في الشعر، مما يعني أن الحل الوحيد هو إزالة المسبب الأساسي. إذا ما الذي يمكننا فعله لتقليل أو إصلاح بعض الضرر؟

- خذي استراحة من استخدام الحرارة والصبغ والتبييض.
- تناولي مكملات العناية بالشعر مثل البيوتين وفيتامين ب.
- احصلي على حواف منتظمة لإزالة الأطراف المتقصفة قبل أن تنتشر على طول الشعر.



- ضعي علاجات احترافية لإصلاح الشعر. (مثل Olaplex).
- لا تفرطي في غسل شعرك واستخدمي الزيوت الطبيعية.
- استخدمي بلسم جيد مرة واحدة على الأقل في الأسبوع حتى نهايات الشعر كل غسلة.
- استخدمي رذاذًا للحماية من الحرارة في كل مرة تستخدمين فيها جهازًا ساخنًا على شعرك.

العناية بالأظافر واليدين:

يدالك هدية، وما تفعليه في العشرينات والثلاثينيات من العمر سيحدد كيف تبدو يديك في السنوات القادمة. الأظافر القوية والصحية هي هدية ثمينة للأسف قد لا نقدّر ثمنها، ولكن يمكننا الاعتناء بأيدينا وأظافرنا كجزء من روتين الجمال لدينا في أي عمر.

فيما يلي بعض الاقتراحات للحفاظ على يديك شابة وجذابة:

- التقشير والواقعي من الشمس ومرطب اليدين، يستمر تأثيرهم لفترة طويلة وهي طريقة لتنعيم اليدين وترطيبهما.
- يمكن أن تساعد عمليات تجميل الأظافر المنتظمة في المنزل أو الصالون على الحفاظ على أظافر طويلة وصحية.
- للأظافر الضعيفة، جرّبي أحد علاجات الأظافر العديدة التي يمكن شراؤها من المتجر مثل مافالا أو سالي هانسن، لكن حافظي على استخدامها بشكلٍ منتظم.

• ارتدي قفازات عند القيام بالغسيل أو القيام بالأعمال المنزلية، فقد تؤثر المواد الكيميائية سلبًا على اليدين والمسافات.

• تجنّبي استخدام الأظافر الاصطناعية لمدة طويلة. يمكن أن تتسبب في ضعف الأظافر وتقسمها. يمكن أن تسبب التهابات الأظافر والفطريات التي تؤدي إلى تغيير لون الأظافر الطبيعي عند الاستخدام على المدى الطويل.

• يمكن أن تستفيد البشرة المصابة بالجفاف من علاجات شمع البارافين في الصالون المحلي. الميك أب: اتجاهات المكياج تتغير باستمرار. فكّري في الكونتور، أو أحمر الشفاه أو الملمّع، أو الحواجب، رقيقة أو سميقة، رموش طبيعية أو اصطناعية.

المكياج:

عندما تكونين في العشرينات والثلاثينيات من العمر، يمكنك فعل أشياء أكثر من عمر الأربعينيات والخمسينيات وما بعدها. سواء أكنت تحبين المظهر الجريء أو الطبيعي إليك بعض النصائح التي ستمنحك أفضل النتائج لفئتك العمرية:

• يمكن أن يغطّي **البرايمر** (الأساس الأولي) عددًا كبيرًا من الخلايا، والمسام المفتوحة، والخطوط الدقيقة، والبقع الجافة، يمكن تقليل كل ذلك باستخدام البرايمر المناسب، احرصي على اختيار البرايمر الأفضل

لنوع بشرتك. بعض أنواع البرايمر بألوان تُخفّف من الاحمرار، لدى البعض الآخر ألوان مشرقة أو مضيئة لإعطاء إشراق صحي وبعضها لها تأثيرات ضبابية لتقليل المسام والخطوط الدقيقة.

• تجنّبي استخدام **كريمات الأساس السميقة** (ذات التغطية السميقة)، أيام كريم أساس Pan stich قد ذهب، بدلًا من ذلك، اختاري كريم الأساس ذا التغطية الكاملة، المرفق معه SPF (عامل وقاية من الشمس).



- اختاري كريم الأساس حسب نوع بشرتك؛ لا يتوافق استخدام المنتج الزيتي مع البشرة الدهنية الزيت إذ قد ينزلق بعد قليل من وجهك. بينما يناسب البشرة الجافة. كريم الأساس المضاف إليه السيروم للحفاظ على ترطيب البشرة طوال اليوم.
- استخدم الكونسيلر باعتدال وضعي كمية قليلة منه في منطقة الحفرة الدمعية بدلاً من تطبيقه على كامل أسفل العين، ثم استخدم فرشاة أو إسفنجة صغيرة لتثبيتها على الجلد برفق. اختاري لوناً واحداً أو درجتين أفتح من كريم الأساس.
- إذا ما لم تفهمي كيفية استخدام الكنتور، فلا تستخدميه! يمكن أن يبدو الكنتور سميكاً وغير طبيعي ما لم يتم تطبيقه بشكل صحيح، اتبعي دروس الماكياج وتعلمي كيفية القيام بذلك بشكل جيد إذا كنت ترغبين في استخدامه.
- لا يُقصد من استخدام **البرونز** أن يوضع على كامل الوجه بل أن يمنحك مظهراً مشرقاً مشمساً أينما كنت. قد تكوني قد التقطت بعض الأشعة عبر الجزء العلوي من الخدين والجبهة.



- يبدو أحمر الخدود رائعاً طالما أنه يُستخدم باللون المناسب ويُطبّق في الأماكن الصحيحة، يجب أن يُشابه أحمر الخدود البشرة الطبيعية وأن يعطي توهجاً وردياً، وأن لا يبدو وكأنك وضعت أحمر الشفاه بشكل خطأ. باستخدام فرشاة أحمر الخدود، ضع أحمر الخدود على طول عظام الخد، وأزيلي أي مسحوق زائد.

- **المساحيق وأقلام التحديد:** إذا كنت تستخدمين المساحيق وأقلام التحديد، يجب استخدامها بأقل قدر ممكن، وذلك لإعطاء مظهر طبيعي غير متكتل.
- **الحاجبين:** يمكن أن يُغيروا مظهرك بشكل كبير، ومن الأفضل تركهما في تشكيلتهما الطبيعيين. مع ذلك، إذا قمت بتشذيبهما بنفسك، فحاولي ألا تفرطي في النتف، إن إزالة الكثير من الحواجب في هذا العمر قد يؤدي في النتيجة إلى الحصول على حواجب رقيقة متفرقة في المستقبل. للحصول على حاجب رائع، استخدم مجموعة متنوعة أو على الأقل بعض أقلام تحديد الحواجب الجيدة بظلال مختلفة قريبة من لون الحاجب الطبيعي قدر الإمكان.

- **ظلال العيون:** تشكيلة عالية الجودة مع ألوان لكل موسم؛ قد تبدو الألوان الترابية الداكنة أفضل في أشهر الخريف والشتاء، أما ألوان الربيع والصيف فقد يناسبها ظلال الباستيل بشكل أفضل. لا تفرطي في استخدام ظلال العيون إلا إذا كنت تبحثين عن مظهر فثير، وتعلمي من البرامج التعليمية الموجودة كيفية جعل ظلال مختلفة من الألوان تتلاءم مع شكل عينيك.



- **الآيلاينر:** ليس من الضروري وضع مُحَدَد العيون، ولكن إذا كنت تحبين ذلك احرصي على تطبيقه بشكل صحيح. كلما كبرت الجفون يمكن أن تتدلى قليلاً مما يعني أن لديك مساحة أقل للعمل بها، الكثير من الآيلاينر سيجعل عينيك تبدو أصغر.

• **الماسكارا / الرموش الصناعية:** من منا لا يحبّ الرموش الطويلة والكثيفة والمتعرجة؟؟؟!! لو كان بإمكانني الحصول على أداة واحدة من أدوات المكياج، ستكون بالتأكيد ماسكارا! قبل اختيار الماسكارا، فكّري في مكان وزمان وضع الماسكارا. هل أنت ذاهبة إلى الشاطئ أم التسوّق؟، هل أنت ذاهبة لقضاء ليلة بالخارج أم للعمل؟ لماذا يهمّ؟، حسناً سوف يساعد هذا في أن تقرّري ما إذا كنت بحاجة إلى ماسكارا مقاومة للماء (لا أحد يريد عيون الباندا!) أو ماسكارا عادية، هل تريدين مظهر عيوناً دراماتيكية لقضاء ليلة في الخارج أو نظرة طبيعية خلال النهار؟ من المهم الإجابة على كلّ هذه الأسئلة قبل اختيار اللون، السماكة، أو مقدار الطول أو الكثافة الذي ستحصلين عليه، القائمة لا حصر لها وتعتمد إلى حدّ كبير على ما تفضلينه.



الذين لا يملكون رموشاً طويلة كثيفة، أو فقط تردن مظهرًا مختلفًا، يُمكننا اختيار الرموش الصناعية. قطعت الرموش الصناعية شوطاً طويلاً في السنوات القليلة الماضية؛ لم تعودي بحاجة لتبدين وكأنّ العنكبوت جالس على جفونك!! هذه الأيام تأتي الرموش الصناعية بكلّ الأشكال والأحجام وبعضها مصنوع من فرو المنك!



• **أحمر الشفاه ومحدّدات الشفاه:** هنا يمكنك أن تكوني جريئة كما تريدين، نعم، ما زلتِ شابة بما يكفي لذلك. سواء كانت الألوان تتوافق مع حالتك المزاجية أو الزي، هناك مجموعة لا حصر لها من الألوان والقوام وأنواع للاختيار. اقتراحي الوحيد هنا هو عدم القيام بذلك على كل مناطق الوجه. كوني جريئة في تطبيق هذه الأدوات على كلّ من العينين والشفَتين، أو يمكنك وضع المكياج في نهاية المطاف بحيث تبدو ثقيلة للغاية وقديمة. اختاري أيّاً منها، وعالجي الخطوط الرفيعة أو ترقّق الشفاه إذا كنت تضعين ألواناً جريئة. اختاري لوناً طبيعياً من مُحدّد الشفاه لتحديد شكل الشفاه أوّلًا وضعي أحمر الشفاه بفرشاة. اضغطي على شفَتيك بمنديل ورقي حتى لا يتسرّب اللون وتتغيّر النتيجة.

نصيحة: «التدخين مضرّ للغاية بصحتك وبشركت، فأنتِ بذلك تدفّرين الكولاجين وتسبّبين الشيخوخة المبكرة لبشركت الشابة، إذا لم تلاحظي ذلك في العشرينات والثلاثينيات من العمر، تأكّدي من أنك سترينها لاحقاً في الحياة».



• **أدوات التجارة:** كل خبير تجميل مشهور سيخبرك القيمة من ملحقاتهم. اعلمي لنفسك معروفًا واستثمري في مجموعة جيدة من المكياج فرش وملاقط ومضيئة، مكبرة الضوء. سوف تدوم فرش الجودة لسنوات إذا كنتي تعتني بها وتنظفها بانتظام.

واحتفظي بها ملفوفة في علبة مناسبة. من المفيد أيضًا الحصول على إسفنجات المكياج، اختاري مجموعة من الأحجام المختلفة وتأكد من أنها الملمس المناسب، وليس شديد الصلابة، جيد جودة اللاتكس تعمل دائمًا.

نصيحة: إليك بعض مستخدمي YouTube الذين يقدّمون نصائح رائعة للعناية بالبشرة والمكياج لفتتك العمرية، (ضعي مؤشر الماوس فوق الرابط وانقري بزر الماوس الأيمن الزر الخاص بك، افتحي الارتباط التشعبي، اضغطي)

ميلاني_مورفي <https://youtu.be/sGQ1AaPgPms>

جمال داخلي <https://youtu.be/i-ar008f-w8>

اقتباسات فلهمة:

«نحن سعداء بجمال الفراشة، لكننا نادرًا ما نعتز بالتغييرات التي مرّ بها ذلك الجمال». **مايا أنجيلو**

«عندما تعلم كم تستحق، ستتوقّف عن منح الناس خصومات». **هيلين كيل**

«فكر مثل الملكة. ملكة ليست خائفة من الفشل. الفشل هو نقطة انطلاق أخرى للعظمة». **أوبرا وينفري**

الفصل الثاني

البشرة في عمر الأربعينات والخمسينات

حسنًا، إذا سيداتي نحن بصحتنا، سواء في أوج حياتنا المهنية، أو كربات منزل، أو كُنَّا نعيش نمط حياة مرهق، يجب أن نكون فخورات للعناية بمدى تقدّمنا. الآن دعونا نتحدث عن بشرتنا! إذا كنتِ قد اتبعتِ هذا الكتاب من البداية، فستمكنين من ذلك فيما يتعلّق بالتغيرات التي مرّت بها بشرتنا على مدار كلِّ عقد، يُتيح لنا الآن الخوض في مزيدٍ من التفاصيل بخصوص أجيال الأربعينيات والخمسينيات.

في الأربعينيات نلاحظ انخفاضًا في الاستروجين، وهذا له تأثير سلبي كجفاف الجلد وفقدان مرونة الجلد. نبدأ



في ملاحظة أنّ الجلد يصبح أرقّ وأقلّ صلابة حول العينين، ويبدأ خط الفكّ والرقبة في الترهّل.

مع استمرار انخفاض هرمون الاستروجين، يمكننا أيضًا أن نلاحظ هشاشة العظام وتبدأ عظام الوجه بالتغيّر، تشمل التغيرات الإضافية التجاعيد العميقة، ظهور الأوردة الرفيعة، وربما بقع التصبّغ.

يمكن أن تتهيّج بشرة بعض الناس أو تلتهب. أي شيء

يبدو مألوفًا؟ من الضروريّ في هذه المرحلة العمرية التأكّد من أنّك تتناولين نظامًا غذائيًا صحيًا، وتشربين الكثير من الماء إضافةً إلى استخدام منتجات العناية المناسبة بالبشرة لمكافحة علامات الشيخوخة هذه.

في الخمسينيات يستمرّ الإستروجين في الانخفاض، لأنك في فترة ما قبل انقطاع الطمث أو حتى في طريقك نحو سنّ الإياس. يُصبح الجلد جافًا بشكلٍ كبير، ويترهّل الجلد أكثر. نظام العناية ببشرتك في هذا



العقد يجب أن يكون صحيًا.

كلّ شيء في هذا المرحلة يتمحور حول الترطيب وزيادة مستوى الكولاجين. يعتبر التنظيف اللطيف والتقشير المناسب وكريمات العين والسيروم والريتينول أمورًا ضروريّة.

نظام العناية بالبشرة في الأربعينيات والخمسينيات ليس مختلفًا كثيرًا؛ ما تفعليه في

الأربعينيات من العمر ستستمرّين بفعله في الخمسينيات من العمر. قومي بانتقاء المنتجات بما سيلائم مرور بشرتك بالمزيد من التغيرات.

المكوّنات الرئيسية التي يجب أن تبحثي عنها هي فيتامين سي وسيراميد وريتينول. وأوصي بالمنتجات المدرجة هنا؛ عادةً ما تكون متاحة في المتاجر الكبرى مثل سيفورا أو بوتس أو عبر الإنترنت. سأذكر هذا مرّة أخرى في الجزء الخلفي من هذا الكتاب؛ علاجات وجراحات العيادة لعكس علامات الشيخوخة. سيتمّ سردها بمزيد من التفصيل وشرحها في نهاية هذا الكتاب.

روتين العناية بالبشرة



يجب أن يُركّز التنظيف في هذه المرحلة العمرية على الحفاظ على البشرة نظيفة بدون تجريدها من زيوتها الطبيعية، استخدام المنظفات اللطيفة والمياه أمّ أساسيّ. المنتجات التي تحتوي على مقشّرات طبيعية مثل ألفا هيدروكسي الأحماض، تساعد على إزالة الجلد الميت، وتحفيز إنتاج الكولاجين والحصول على جلد أكثر نعومة.

لم تعد **منتجات التونر (سوائل التونر)** الحديثة تحتوي على مكوّنات جافة ومهيّجة، يمكن لمنتجات التونر الترطيب والمساعدة في تقليل ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد. تعمل منتجات التونر أيضًا على تهيئة بشرتك لتطبيق منتجاتك القادمة بشكل أفضل. بالنسبة لفئتك العمرية، اختاري منتجات تونر مرطبة إن لم تكن بشرتك دهنيّة.

التونر: Garnier SkinActive Hydrating Facial Mist مع عصير الصبار، Garnier SkinActive Micellar، ماء التنظيف (منظف وتونر الكل في واحد) محلول La Roche-Posay Effaclar المنقي (للبشرة الدهنية) (الجلد) Environ Youth Essential Vita-peptide Toner. (الأفضل لشيخوخة النمل)

المنظفات: كلينيك تيك ذا داي أوف كلينسينج، الزيت، بيتر توماس روث، جل التنظيف المضاد للشيخوخة، بلسم إلميس المطهر للكولاجين، مراد إيج منظف ريفورم المنعش ومنظف سيتافيل اللطيف للبشرة.

تعتبر السيروومات رائعة لمن هم فوق الأربعينيات عندما تحتاج بشرتك إلى مزيد التقشر والترطيب. المكوّنات الرئيسية التي يجب البحث عنها في الأمصال هي الريتينول، وحمض الأسكوربيك، وفيتامين ج، وأحماض الهيالورونيك، الجلسرين والنياسيناميد أو N-Acetyl Glucosamine.

يزيد الريتينول من معدّل دوران الخلايا ولكن يجب تطبيقه ليلاً، لذا فإنّ تطبيق واقٍ من الشمس ضروريّ عند استخدام أي نوع من الريتينول. فيتامين ج ممتاز لتفتيح البشرة. كما أنّه أحد مضادات الأكسدة القويّة لمحاربة ضرر الجذور الحرّة للجلد، ابحثي عن 10٪ على الأقلّ من فيتامين سي في المُنْتِجات.



• **مصل الريتينول:** نيوتروجينا لإصلاح التجاعيد السريع، شاني داردن إصلاح الريتينول (سيفورا) بيتر توماس، مصـل روث ريتينول فيوجن بي إم الليلي، علاج حب الشباب ديفرين جل (ديفرين) ممتاز لحب الشباب ورائع لمقاومة الشيخوخة ولا يُسبب تهيجًا شديدًا) توسكاني إشراق Mesoserum.

• **فيتامين ج:** Revitalift Derm Intensives فيتامين سي سيروم من لوريال، كيلز ذو الفعالية العالية والتركيز المخفّف من حمض الهيالورونيك، نظام كلينيك المركز لمدة 7 أيام مع Pure، فيتامين سي، أوباجي بروفيشنيال سي سيروم 2.0% وأمبولات توسكاني فيتافلاش.

• **حمض الهيالورونيك:** Pure Hyaluronic Acid Serum، La1.0 L'Oréal Paris Derm Intensives Pure Hyaluronic Acid Face Serum، Peter Thomas Roth Water Drench RochePosay Hyalu Bo Hyaluronic مصـل كلاود و Toscani Matrix Repair Mesoserum.



كريمات / مرطبات النهار: لأن روتين العناية ببشرتك يكون أشمل في هذه المرحلة العمرية، قد تجدين أنه أصبح مكلفًا، لكنك لست مضطرةً دائمًا إلى إنفاق الكثير من الأموال على المرطبات؛ هناك بعض الكريمات المثالية لمكافحة الشيخوخة بأسعارٍ منخفضة. لقد قمنا بتضمين مختلف الأسعار الملائمة لكل ميزانية.

كريمات النهار: NoV، Power Anti-Wrinkle + Firming Day Cream، SPF15 Nivea Q1، لاستعادة وتجديد الوجه. كريم نهارى متعدد المفعول للرقبة وعامل وقاية من الشمس 15 و كريم شارلوت تيلبوري السحري وشيسيدو فيتال بيرفكت. كريم شدّ وشدّ البشرة.



كريمات العين ضرورية في هذا العمر لمكافحة علامات الشيخوخة، المنطقة الحساسة حول العينين حساسة للتمدد والترهل، فتتزعج أسرع من الأجزاء الأخرى من وجهك. هناك العديد من المنتجات الرائعة المتاحة ولكن احرصي على التحقق من المكونات، مضاعفة كمية الريتينول، على سبيل المثال، يمكن أن تسبب تهيج الجلد. ابحثي عن مكونات مثل الببتيدات وحمض الهيالورونيك ومضادات الأكسدة. أنا شخصيًا أحب الواقي الشمسي المُدمج.

كريمات العين: كريم إصلاح العين CeraVe (الهالات السوداء والانتفاخات) RoC Retinol Correxion Eye، كريم (أحد المنتجات المفضلة لدي)، كريم نيوتروجينا لإصلاح التجاعيد السريع وبيتر توماس روث كريم العين القوي.

نصيحة: اختبري بقعة من كريم العين على ظاهر معصمك وانتظري ٢٤ ساعة، لمنطقة حول العينين حساسة، وبعض المنتجات تحتوي على مواد قوية ومكونات قد تسبب التهيج. ضعي كمية صغيرة واضغطي على الجلد. لا تسحبي الجلد، استخدام الكثير من المنتجات قد يسبب الانتفاخ.

في هذه المرحلة العمرية، تعدّ الواقيات الشمسية أكثر أهمية من أي وقت مضى؛ تكون بشرتك أرق وأكثر عرضة للتلف، علاوةً على ذلك، قد تحتوي منتجات العناية بالبشرة الخاصة بك على مكونات يمكن أن تسبب حساسية للضوء وقد تضرّ بشرتك إذا لم تكن محمية.

في هذا العمر، ستناسبك **واقيات الشمس** التي تحتوي على حمض الهيالورونيك أو السيراميد أكثر بحال كانت بشرتك غير دهنية؛ في هذه الحالة ابحثي عن تركيبة مات (سادة أو خام). الجودة ضرورية عند اختيار الواقي الشمس، اختاري واقياً شمسياً واسع الطيف يحمي من الأشعة فوق البنفسجية البعيدة والمتوسطة المدى. بعض الناس يُفضّلون الحصول على نسخة ملونة وهذا جيد، لكن تحققّي من اللون والقوام قبل الشراء.



واقيات الشمس للوجه والرقبة: La Roche-Posay، أنثيليوس الترا-لايت مينرال واقية من الشمس SPF ٥٠، أفينو بروتكت + هيدرات لوشن واقية من الشمس للوجه SPF ٥٠، مرطب Cetaphil Pro ممتص للزيت SPF ٣٠، (للبشرة الدهنية) إيزابيث أردن بريفاج سيتي، واقية مرطب فعّال واسع الطيف SPF ٥٠، (ملون قليلاً) سوبرجوب! Unseen Sunscreen SP ، ٤٠ (مناسب للون البشرة الداكنة).



كريمات الليل تعمل أثناء فترة نومك، إضافة كريم الليل إلى روتينك وتركه يعمل سحرها أثناء النوم، وهذا قد يكون المفتاح نحو بشرة أجمل. كريمات الليل مليئة بمضادات الشيخوخة القوية التي تغذي البشرة، تُعالج التجاعيد والبقع الداكنة والجفاف أثناء النوم. اجعليها جزءاً أساسياً من روتين العناية بالبشرة، يُطبّق على المصل الذي اخترته لتحصلي على بشرة شابة مع مرور الوقت.

كريمات الليل: ريجينيريسٲ ريتينول ٢٤ مرطب ليلي. (لا تستخدم مع مصل الريتينول) Revitalift، كريم ليلي فوليوم فيلر، Lift & Luminate Triple Action Night Cream and CAUDALÍE NoV، كريم ريسفيراترول ليفت ليلي.

ملاحظة: قد تشعرين بالذهول من عدد المنتجات هنا!!، ولكن إذا كنتِ تريدين ذلك لتقليل عدد الطبقات التي قد تضعينها، يمكنكِ البحث عنها معًا. استخدمني، على سبيل المثال، بعد التنظيف في الصباح، مزيج منظم وتونر، أضيفي بضع قطرات من المصل إلى المرطب، يمكنكِ أن تبحتي أيضًا عن مرطب يحتوي على عامل حماية من الشمس مُدمج ويحتوي على كل من حمض الهيالورونيك وفيتامين سي، هذا سيوفر لكِ الوقت. ستحتاجين إلى البحث للعثور على المنتجات التي تجمع بين المكونات الأساسية لمكافحة الشيخوخة. خلافًا لذلك، يجب عليكِ تطبيق منتجاتك بهذا الترتيب: نظفي، لوّني، واقني من الشمس انتظري حتى يُمتصّ، سيروم، كريم للعينين وكريم نهاري.

هناك الكثير من الجدل حول متى يجب استخدام واقني الشمس، قبل أو بعد المنتجات أخرى، أنصحكِ بقراءة هذا الموضوع لتقديم معلومات حاسمة. يجب أن يكون روتينك الليلي: تنظيف وتوحيد لون وسيروم وكريم ليلي أو طبقة تنظيف ثم منتج الريتينول. شيء واحد ربما تكونين قد لاحظته هو أنه لم أقم بتضمين التقشير في هذا القسم، والسبب هو أنكِ قد تكونين حصلتِ على التقشير باستخدام الريتينول أو المكونات النشطة الأخرى. نريد التقليل من التأثيرات الجانبية أو التهيج؛ ومع ذلك، أقترح استخدام إسفنجة مقشرة بدلًا من منتج لتلميع بشرتكِ مرتين في الأسبوع (خفيف).

يرجى قراءة النصائح السابقة حول التغذية والتمارين الرياضية (العشرينيات والثلاثينيات) تنطبق المبادئ، ولكن مع تقدمك في العمر، قد ترغب في تعديل نظامك الغذائي وخطة التمارين الرياضية إلى استيعاب التغييرات في جسمك. مع تقدمك في العمر، يتباطأ التمثيل الغذائي الخاص بك. تبدأ في الخسارة كتلة العضلات، والتغيرات في هرموناتك يمكن أن تجعلك أكثر عرضة لزيادة الوزن، والالتهابات، و يمكن أن يتطلب البلى على المفاصل دعمًا إضافيًا.

التغذية: إذا كان وزنك مثاليًا فهذا جيد فعلت للحفاظ على الرقم الخاص بك في الاختيار! ومع ذلك، إذا لم



تكن محظوظًا جدًا، فقد تميل إلى النظر لأحدث بدعة الحميات الغذائية لتفقد أي أرطال إضافية ارتدته، أو ربما فقدت شهيتك وتحتاج إلى اكتساب بضعة أرطال، أيهما أكثر سيخبرك أخصائيو التغذية باتباع نظام غذائي متوازن غني في مضادات الأكسدة (مكافحة الشيخوخة) وفقًا لبعض الدراسات، فإن "الفواكه والخضروات تحتوي على مركبات يمكن أن تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان وأمراض

الجهاز التنفسي المزمنة والسكري والسمنة". إذا كان لديك أي مخاوف صحية معينة، يُرجى أخذ المشورة من طبيبك قبل الشروع في عمل أي نظام غذائي، الأمر نفسه ينطبق إذا كنت تعاني من أي مشاكل هرمونية حيث قد تحتاجين إلى إضافة أو إزالة بعض الأطعمة من نظامك الغذائي مثل فول الصويا. يمكن علاج المشكلات المتعلقة بالمفاصل بالمكملات الغذائية مثل الجلوكوزامين أو النوع الثالث من مساحيق الكولاجين. (يمكن أن تساعد مساحيق الكولاجين من النوع 1 و 3 الجلد والعظام).



الرياضة ضرورية في أي عمر، وأكثر من ذلك، عندما نتقدم في العمر، هناك الكثير من الأدلة التي تثبت أن النشاط البدني يمكن أن يزيد متوسط العمر المتوقع من خلال الحد من تطور الأمراض المزمنة. الاعتناء بصحتك الجسدية ليس مفيداً فقط لجسدك ولكن أيضاً لعقلك، فقد أظهرت التمارين الرياضية دورها في تقليل التوتر وزيادة الإحساس بالسعادة والرخاء.

يعدّ تمرين القلب والأوعية الدموية 3 أو 4 مرّات في الأسبوع مثاليًا، متبوعًا بتدريب القوّة للمساعدة في تقليل الأوجاع والآلام المرتبطة بالعمر وللحفاظ على جسمك وعضلات جسمك صحيّة ومشدودة. لا

تحتاجين لقضاء ساعات في صالة الألعاب الرياضية، ٤٠ أو ٥٠ دقيقة مثالية، ٢٠ أو ٣٠ أو ٣٠ دقيقة من التمارين الهوائية ثم تمارين القوة. الطريقة الأفضل والأكثر أمانًا للتأكد من أنك تنجزين التمرين بشكل صحيح هو الانضمام إلى صالة الألعاب الرياضية أو طلب المشورة المهنية من مدرب اللياقة البدنية أو طلب برنامج يناسب عمرك وأهدافك. أعرف الكثير من النساء في منتصف العمر اللواتي استفدن من اليوجا، يمكنك إضافة تمرين اليوجا مرة أو مرتين في الأسبوع إلى روتين لياقتك.

ملاحظة: أوصيك دائمًا بمراجعة طبيب الأسرة لمعرفة أية حالات صحية مهمة قبل البدء بخطة التمرين، نصيحة: شرب الكثير من الماء هو جزء أساسي من جمالك ولياقتك. عمومًا، يجب أن تستهلك ما لا يقل عن ٢ لتر يوميًا.

نصائح جمالية في الأربعينيات والخمسينيات



العناية بالشعر: بالنسبة للعديد من الأشخاص، الوصول إلى عمر ٤٠ عامًا يعني نهاية الشعر الكثيف اللامع والبراق وبداية النهايات المتعرجة والجافة الميتة التي لا يمكن أن تفعلها بها ما تشائين.

بالنسبة لبعض الناس، سوف يجف شعرهم ويفقد مرونته، على غرار ما يحدث مع البشرة. سوف يبدأ الشعر الرمادي بالظهور وسوف يأخذ الشعر نسيجًا مختلفًا. سواء كنت في الأربعينيات أو الخمسينيات

من العمر، حان الوقت الآن لإعادة التفكير بروتين العناية بشعرك القديم. للحفاظ على صحة شعرك، احصلي على تشذيب منتظم. لونه الشعر حسب لحالته، يحتاج الشعر الرمادي إلى أصباغ معينة، كذلك قد يستفيد الشعر الجاف من المجففات وعوامل الحماية الإضافية.

بعد غسل شعرك بالشامبو مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيًا كافيًا وللحفاظ على الزيوت الطبيعية في الشعر لا تستخدم المواد الكيميائية القاسية. سيساعد استخدام الشامبو الذي اخترته مرة كل أسبوعين على إزالة تراكم المنتجات المتعبة لشعرك. كحل سريع، استخدم الشامبو الجاف بين الغسلات لتحافظي على الزيوت الطبيعية في شعرك وتجديد الستايل الخاص بك.

التجفيف: تأكدي من استخدام مجفف بعد كل غسلة واستخدمي مجفف الشعر مرّة واحدة في الأسبوع. قد ترغبين في التفكير في علاجات خاصة مثل Olaplex للحفاظ على جودة الشعر وتقليل التكسر.

منتجات تصفيف الشعر: اختاري منتجاتك بعناية لأن الكثير من المنتجات يمكن أن تتعب شعرك وتجعل من الصعب تصفيفه. ابحثي عن المنتجات التي تحمي الشعر من الأشعة فوق البنفسجية والحرارة، استخدم هذه المنتجات باعتدال.

مصففات الشعر الحرارية: يمكن أن تتسبب مجففات الشعر، والملقط، وأدوات التصفيف وغيرها من أدوات التصفيف في تلف الشعر الرقيق، حاولي الحد من استخدامها وقومي بربط شعرك أو عمل كعكة عشوائية إذا كان شعرك طويلاً. عند استخدامك لمصففات الشعر هذه، استخدم رذاذاً للحماية من الحرارة.

تسريحات للشعر: لا أعتقد أنه لن يطول شعرك عندما يكبر سنك طالما أنه بحالة جيّدة وعندما تعملين باستمرار على تنعيمه! ومع ذلك، إذا كنت تحبين الشعر القصير، فهناك الكثير من الأنماط لهذه الفئة العمرية، فقط ضعبي في الاعتبار المتابعة في هذا النمط من الاختيار.

العناية بالأظافر واليدين:



اليدين دليل واضح، لذلك تأكدي من الاعتناء بهم، يعدّ تقشير وترطيب وحماية الأظافر واليدين جزءاً من روتين العناية ببشرتك. إذا كنت تعانين من بقع الشيخوخة، قد تساعدك العديد من أنواع العلاجات في العيادة، بما في ذلك أنواع التقشير المختلفة وعلاجات الليزر وماسكات علاج تصبغ الجلد الرقيق، انتفاخ أو خشونة اليدين بسبب الأوردة قد تساهم في شيخوخة اليدين. تشمل علاجات ذلك نقل الدهون أو حقن حمض الهيالورونيك.

الأظافر: إذا كنت محظوظة كفاية للحصول على أظافر جميلة وطويلة وصحية جيدة لك، بالنسبة للبقيّة منا يمكن أن تساعد عمليات تجميل وتشذيب الأظافر ومنتجات الأظافر الواقية على أن تبدو الأظافر أنيقة. أنا شخصياً من محبي المانيكير الفرنسي لأن المظهر يناسب كل ملابسني. إذا قمت بعمل أظافرك بنفسك، فهذه فكرة جيدة لاختيار طلاء الأظافر الجل الذي لا يتشقق كثيراً ويجف بشكل أسرع.

نصائح الماكياج لعمر الأربعينات والخمسينات



مهما كان عمرك، يمكنكِ دائمًا وضع الميك أب؛ تحتاجين فقط إلى تغيير كيف وما تضعينه عندما يتعلّق الأمر بمظهرك. تأكّدي من أن بشرتكِ مهَيّأة جيّدًا لوضع منتجات العناية بالبشرة الخاصّة بكِ قبل تطبيق كريم الأساس لتجنّب مظهر الترقيع الجافّ للبشرة. اختيار تغطية كاملة ومضيئة مشرقة تنتهي لتعطيكِ هذا التوهّج الشبابي. (مضيئة لا تعني لامعة!)

البرايمر: يجب استخدام خدعة المكياج الصغيرة هذه للبشرة الناضجة. تجعل منتجات البرايمر البشرة تبدو أنعم بشكل ملحوظ، ويقلّل من المسام، ويحافظ على المكياج طوال اليوم. البرايمر الجيّد هو الذي يحافظ على ترطيب البشرة ويمنحها إشراقة صحيّة وشبابيّة.

البرايمر: Serum Collagen Veil Primer Anti-Aging Primer ، Revlon Photoready ، It Cosmetics No. 10. أفضل برايمر مثالي و Smashbox The Original Photo Finish Smooth and Blur Primer. كريم الأساس: أفضل الأسس للبشرة الناضجة توفّر تغطية وافية لمناطق البشرة متغيّرة اللون، العروق الرفيعة والمسام الكبيرة. يجب أن عملي على ترطيب بشرتكِ وتقليل التجاعيد. حاولي أن تتطابق المنتجات مع لون بشرتكِ قدر الإمكان والمظهر باستخدام أسس مقاومة للشيخوخة على وجه التحديد. كريم الأساس بي بي عادةً ما يحتوي على مكوّنات فُضافة مثل الأمصال أو واقيات الشمس، بينما. تحتوي أسس CC على فُصحّات اللون لتوحيد لون البشرة.

الأسس: أساس IT ، Maybelline New York Instant Age Rewind Eraser، مستحضرات التجميل يور سكين ولكن بيتر سي سي كريم، كريم أساس ريفلون الذي يتحدّى علامات تقدّم السن ويُنافس أساس Born This Way Foundation.

مساحيق البرونز وأحمر الخدود: كلّما تقدّمتِ في العمر، قد ترغبين في ذلك لتخفيف مكياجك لإطلالة طبيعيّة أكثر إشراقًا للعمر، اختاري الألوان التي تعطي توهّجًا وريديًا بدلاً من اللون الوردي الفاتح أو ظلال داكنة جدًا. بصرف النظر عن اختلافات اللون، فإنّ العلامات التجارية نفس ما أوصيتُ به في القسم السابق. ألقي نظرة على العشرينات والثلاثينيات للحصول على نصائح حول أحمر الخدود والبرونز. تأكّدي من تطبيقها في الأماكن الصحيحة لإبراز ملامحك.





الحاجبان: الأفضل هو الحاجبان الطبيعيان، وهناك العديد من رسوم وتشكيلات الحواجب ومجموعات تصميم الحجاب في السوق، قومي بزيارة أقرب متجر متعدّد الأقسام واسألني عن خطة تعليمية حول كيفية تصفيف حاجبيك. اختاري مجموعة تشكيل حواجب ممتازة أو على الأقلّ بعض أقلام الحواجب الجيدة أقرب ما يكون إلى لون الحجاب الطبيعيّ.

• **مجموعات الحواجب:** Guerlain Ecrin Sourcils Eyebrow Kit ، Benefit Fool Proof Brow Powder ، L'Oréal Paris Brow Artist Genius Kit

• **ظلال العيون:** في كلّ مرحلة عمرية، يمكن أن يتغيّر شكل عينيك وتحديداً الجفون. عندما تصبح البشرة أكثر ترهلاً، يصبح وضع مكياج العيون أكثر صعوبة، لكن هذا لا يعني أنه يجب ألا تستخدميه، ما عليك سوى اختيار الطريقة المناسبة لذلك. بدايةً، قومي بتطبيق برايمر ظلال العيون مثل "Urban Decay Eyeshadow Primer Potion Anti-Aging"، ظلال العيون الناعمة ذات الألوان المحايدة بلمسة نهائية غير لامعة تجعل العيون مشرقة مع إخفاء التجاعيد.

• **ظلال العيون غير اللامعة:** لوحة ظلال العيون من NYX Lid Lingerie و Smashbox Cover Shot Matte و Clarins و Shadow Palette لوحة مثالية للعيون والحواجب (لكلّ من الظلّ والحجاب).



• **الماسكارا:** عندما تتدلى الأُجفان، يمكن أن تتدلى الماسكارا ملطخةً الجفن، لذلك تحتاجين إلى إيجاد ماسكارا تجفّ بسرعة ويفضّل أن تكون مقاومة للماء، العينين أيضاً أكثر حساسية في هذا العمر. قد تجدين رموشك أقلّ كثافةً من ذي قبل؛ يمكن أن تجعل الماسكارا السميكة الجيدة رموشك تبدو أكثر امتلاءً وأطول. يمكن أن يساعد سيروم رموش العين المطبقّ ليلاً على تغذية الرموش وتنميتها.

• **الماسكارا NYX Worth The Hype Mascara** ، ماسكارا Voluminous Feline Noir المقاومة للماء L'Oréal و Clinique Lash Power و Definicils لإطالة وقلم الماسكارا من لانكوم L'Oréal.

محدّد العيون: احرصى على استخدام محدّد العيون لأنه يمكن أن يجعل جفونك تبدو أصغر ويخفي ملامحك. إذا كنت تريدين استخدام مُحدّد العيون، فابحثي عن تلك المدرجة في قسم العشرينيات والثلاثينيات.

الشفاه: مع تقدّمك في العمر، يمكن أن تفقد شفتيك الامتلاء وتبدأ في الظهور بمظهر أرقّ. باستخدام الترطيب؛ يمكن أن يساعد مرطب الشفاه في الحفاظ على مظهر الشفاه ممتلئاً ورطباً. يمكن أن يساعد استخدام قلم أحمر الشفاه في توقّف سيلان أحمر الشفاه، كما يُمكن أن يمنع نشاف شفتيك من ظهور أحمر الشفاه على أسنانك. إذا كانت شفتيك رفيعة بشكل كبير، فقد تفكرين في حقن الشفاه بحمض الهيالورونيك لنفخهم؛ يمكن أن يساعد البوتوكس أيضاً في تقليل الخطوط الغامقة حول الشفاه. لا يمكنك وضع الألوان البراقة فقط لأنك أصبحت أكثر نضجاً في هذه المرحلة العمرية، تأكدي من أنها الشفاه أو العيون ستصبح غامقة، أو قد تبدو أنها قد استخدمت الماكياج بشكلٍ مبالغ به.

بالنسبة لهذا القسم، سأوصي ببعض الظلال الطبيعية والقوام غير اللامع ولكن إذا كنت تريدين مظهرًا أكثر إشراقًا؛ ألقِ نظرة أوسع على قسم أحمر الشفاه في العشرينيات والثلاثينيات. أحمر الشفاه مات. أحمر شفاه كلارنس روج إكلات بلون "نود روز، نيودستيक्स ماجنتيك مات ليب اللون، أحمر شفاه غير لامع من هدى بيوتي باور بوليت وأحمر شفاه غوش فيلفيت تاتش ماتش روز ٢...".



بهذا أختتم الجزء الخاص بي من الأربعينيات والخمسينيات الرائعة الخاصة بك؛ أتمنى أن تكوني قد استمتعت بقراءته، أنا أشجّعك على قراءة جميع أجزاء هذا الكتاب حيث تنطبق بعض الأشياء على جميع الأعمار. سوف تجد المزيد من المعلومات والنصائح المفيدة في نهاية هذا الكتاب، بما في ذلك «أين يمكنك البحث عن المنتجات عبر الإنترنت».



نصيحة: لديّ اثنين من مستخدمي YouTube أوصي بشدة باستخدام الماكياج ودروس تعليمية للعناية بالبشرة لهذه الفئة العمرية. انسخ والصق الروابط أدناه في متصفحك وتحقق مما يلي:

#رتويت

fabulous50s <https://youtu.be/ZXVmlC-PZdY> #

https://youtu.be/ahv8lNXXR-_U #هنداش

اقتباسات مُلهمة:

«لا شيء مستحيل، الكلمة نفسها تقول إنني ممكن». **أودري هيبورن**

«الناس مثل النوافذ ذات الزجاج الملون. تتألق وتتألق عند غروب الشمس، ولكن فقط في الظلام ينكشف جمالهم الحقيقي إذا كان هناك نور من الداخل». **إليزابيث كوبلر روس**

«أنا أنانية، صبورة، ولا أشعر بالأمان. ارتكب الأخطاء، فأنا خارجة عن السيطرة وأحياناً، لا أتخمل كثيراً. ولكن إذا كنت لا تستطيع التعامل معي في أسوأ حالاتي، فكن متأكدًا بأنّ الجحيم لا يستحقني بأفضل حالاتي». **مارلين مونرو**

الفصل الثالث

البشرة في عمر الستينات وما فوق



يقولون إنَّ السَّتين هي الخمسين الجديدة، وفقًا لأختي، إنها الأربعين الجديدة! بحال كنتِ تستمتعين بهذا الوقت الرائع في حياتكِ أو تقاومين ذلك بشدَّة، هناك شيء لك في هذا الكتاب.

إذا كنتِ قد قرأتِ الأقسام السابقة من هذا الكتاب، فسوف تفهمين كيف يتغيَّر الجلد في كلِّ مرحلة عمرية. بحلول الوقت الذي تبلغين فيه من العمر ٦٠ عامًا، ستحتاج بشرتكِ إلى الكثير من العناية والاهتمام.

في هذه المرحلة، ستصبح بشرتكِ أرقَّ وأكثر حساسية، وسيظهر المزيد من الخطوط والتجاعيد وصغر حجم الوجه. قد يحدث ترهل الجلد وعضلات الوجه الأساسية. ليست كلُّها أخبار سيئة. لا يزال هناك الكثير الذي يمكنكِ القيام به لعكس بعض علامات الشيخوخة والحفاظ على بشرة أجمل.

الأولويات الرئيسية للعناية بالبشرة في هذه المرحلة العمرية ستكون ترطيب وتغذية وحماية البشرة. سأعطيكِ روتينًا بسيطًا للعناية بالبشرة مع انتقاء العدد الأقلِّ من المنتجات، عندما يكون لديكِ العديد من الأشياء الأكثر إثارة للقيام بها. أولًا، دعينا نُلقي نظرة على الروتين الأفضل للعناية بالبشرة الذي يُناسب عمركِ، ثمَّ يمكننا تحديد إجراءات التَّدخُّل الجراحيِّ وغير الجراحيِّ لمن يرغبنَ فيه.

التَّنظيف: يجب أن يكون روتينك بسيطًا، اغسلي بشرتكِ برفق في الصُّباح والليل بمنتج طبيعيٍّ ويُفضَّل أن يكون ملائمًا للبشرة الحساسة. الهدف هو تنظيف البشرة دون تجريد الزيوت الطبيعيَّة.



- **المنظفات:** منظف جل مرطب نيوتروجينا هيدرو بوست أفينو منظف الوجه اليومي المغذي لكافة أنواع البشرة، أفالون أورجانيكس جل منظف للحماية المكثفة. قشري بلطف بقطعة قماش نظيفة للوجه مرّة واحدة أو مرتين في الأسبوع، لا تسحبي بشرتكِ، استخدميهما برفق مع التدليك بعناية فائقة كي لا تكوني قاسية على بشرتكِ الحساسة.



- **مرطب كريم النهار الواقي:** الهدف هو الحفاظ على ترطيب البشرة وحمايتها، اختاري مرطبًا مشتركًا مع SPF لسهولة الاستخدام. يجب أن تحتوي المنتجات على حمض الهيالورونيك وفيتامين ج وسيراميد للتغذية وتجديد شباب الجلد.

- **المرطبات:** مرطب نيوتروجينا تريبل إيج ريبير SPF ٢٥، التيميت

ميراكل كريم Worker Multi-Rejuvenating Cream واسع الطيف SPF ٣٠ و Eau Thermale Avene و RetrinAL.١ كريم مكثف مع عامل حماية من الشمس ٢٥.

- **كريم العين:** الجلد حول العين حساس للغاية، اختبر كريم العين على الجزء الخلفي من معصمك لمدة ٢٤ ساعة قبل متابعة الاستخدام.

- **كريمات العين:** كريم جل مرطب للعين من سيتافيل – أفضل كريم جل للعين للبشرة الحساسة، أولاي كريم توتال إفيكتس ٧ في المضاد للشيخوخة وكريم إستي لودر المتقدم مجمع سور تشارج لإصلاح العيون الليلي. كريم ليلي، تقوم الكريمات الليلية بكل العمل أثناء نومك. العديد من كريمات الليل الرائعة تُحارب علامات الشيخوخة وتخلصك من التجاعيد والترهلات والجفاف. ومع ذلك، يُرجى التحقق من المكونات بعناية، على الرغم من أنه يمكن استخدام الريتينول الخفيف، يجب عليك دائمًا اختبار التصحيح لمدة ٢٤ ساعة قبل التطبيق لأنها يمكن أن تُهيج البشرة الحساسة.



- **كريم الليل:** نيوتروجينا زيت ريتينول لإصلاح التجاعيد السريع، إيزابيث أردن سيراميد بريمر مكثف ترطيب وكريم التجديد الليلي و Vichy LiftActiv ليلة سامية.

نمط الحياة

عندما تصلين إلى هذه المرحلة العمرية الرائعة في حياتك، يجب أن تستمتعي بمزيد من وقت الفراغ لنفسك أو أن تجتمعي مع الأصدقاء والعائلة أو الاسترخاء فقط. من ناحية أخرى، قد تكونين شخصًا لا يفضل المماثلة في الأعمال والالتزامات الاجتماعية كما كنتِ تفعلين منذ عقود. أيهما، ما زلتِ بحاجة إلى اتباع العناية الجيدة بصحتك الجسدية والعقلية، والتغذية، والتمارين الرياضية والاسترخاء نحو صحة جيدة في أي عمر، لكن بشكل أكبر الآن.



النظام الغذائي والتغذية: العناية بأمراض القلب والأوعية الدموية، الصحة أمر بالغ الأهمية لرفاهيتك. نظام غذائي صحي غني بالعناصر الغذائية ومضادات الأكسدة سيساعدك على الحماية من ضرر الجذور الحرة لخلاياك، والحد من الأضرار من التهاب في الجسم والحفاظ على راحة عقلك. حاولي تجنب الأطعمة غير الصحية والدهون المشبعة والسكريات الزائدة المضافات الغذائية والملح.

كلما كان نظامك الغذائي طبيعيًا، كان ذلك أفضل، وإن كان بإمكانك، اختاري العناصر الأساسية.

يمكن أن يؤدي النظام الغذائي غير الصحي إلى السمنة والسكري وأمراض القلب، إلخ. هناك الكثير من النصائح المجانية عبر الإنترنت حول الطعام والتغذية، أو قد يساعدك طبيب الأسرة في ذلك. تأكدي من شرب الكثير من الماء، استهلكي على الأقل لترين في اليوم.



التمارين الرياضية: لقد لاحظت العديد من السيدات الناضجات يرتدين صالة الألعاب الرياضية في السنوات القليلة الماضية، وهذا أمر مذهل ولائق، يمكنك رؤية شغفهن بالحياة، ومن الممتع مشاهدة هذا الأمر.

ربما لاحظت مع تقدمك في السن، أن جسدك يصبح أكثر صلابة، الصعود والنزول ليس سهلًا كما كان من قبل، لديك المزيد من الأوجاع والآلام وتورم المفاصل. من

الضروري الاستمرار في الحركة والحفاظ على مرونة مفاصلك وعضلاتك لتتمكني من الحركة بشكل سليم.

من أفضل التمارين لجميع الأعمار السباحة، إذا لم تتمكني من الوصول إلى المسبح، فالمشي خيار ممتاز وسيلة للحفاظ على لياقتك، ومن الأنشطة الرائعة لكل من الجسم والعقل اليوغا. ضعني في اعتبارك فقط عدم المبالغة في ذلك. يجب عليك دائمًا مراجعة طبيبك قبل البدء في أي نظام غذائي جديد أو ممارسة روتينية، خاصة إذا كنت تعانين من ظروف صحية أساسية.

نصائح جمالية لعمر الستينات وما فوق



العناية بالشعر: النظام الغذائي ونمط الحياة والهرمونات والعمر كلُّها عوامل تساهم في تحديد حالة الشعر. تجد الكثير من السيدات أنّ الشعر قد أصبح أقلّ إلى حدّ كبير بحلول الوقت الذي يصلون به إلى الستينيات، وبعض يكون من منشأ وراثي، جودة ولون شعركِ عندما كنتِ أصغر سنًا. إذا أصبح شعركِ أرقّ، فقد ترغبين في ذلك لاختيار تسريحة شعر أقصر وأسهل لتصفيف الشعر لاحقًا. لا يجب أن تكون قصّات الشعر القصيرة روتينية؛ العديد من المشاهير كبار السن يظهرون بشعرٍ قصير، أعتقد هيلين ميرين، شارون أوزبورن حتى بامبلا أندرسون.

الفيتامينات والمعادن الأساسية ستُحدث فرقًا كبيرًا في جودة شعركِ؛ يمكن لمعظم يمكن العثور عليها بشكل طبيعي في نظام غذائي صحي ومتوازن. إذا كنتِ تأكل بشكل صحي وما زلتِ تعاني من مشاكل في شعركِ، قومي بزيارة طبيبك، بعض الحالات الصحية قد تؤثر عليكِ مثل مرض السكري أو فقر الدم أو مشاكل الغدة الدرقية. قد يوصي طبيبكِ بمكمّلات مثل الفيتامينات المتعدّدة ومضادّات الأكسدة والبيوتين.

استخدمي الشامبو والبلسم المناسب لنوع شعركِ؛ إذا كنتِ تعانيين من تساقط الشعر، يمكنكِ تجربة شامبو الكافيين لتقليل تساقط الشعر، استخدمي بلسم خفيف الوزن لإعطاء الحجم بدلًا من الوزن لنهايات شعركِ. يمكنكِ استخدام علاج olaplex مرّتين في الشهر لمنع الشعر من التلف الحراري والتّصفيف المنتجات أو نهايات الانقسام. اتّبعي النصائح الواردة في الفصل السابق بخصوص منتجات ونصائح تصفيف الشعر.

اليدين والأظافر:



يصبح جلد اليدين أرقّ وأكثر جفافًا مع التقدّم بالعمر، تأكّدي من الحفاظ على ترطيب اليدين جيّدًا وحمايتهما من الشيخوخة بفعل الأشعّة فوق البنفسجية. يمكن أن تساعد كريمات الريمينول لليدين عند استخدامها كمستحضر العلاج بشكلٍ فوري. إذا كنتِ تريدين الحصول على نتائج أفضل، فهناك العلاجات السريرية، مثل الليزر، والتّقشير الكيميائي. العلاجات المذكورة في الفصل ٢.

يمكنكِ العناية بأظافركِ في أي عمر؛ أعرف سيدة تبلغ من العمر ٨٦ عامًا. لا يزال لديها طلاء أظافر شهري. الحفاظ على جمال الأظافر مع طلاء الأظافر الفرنسي الطبيعي البولندية أو الجريء مثل ألوان الأظافر النحاسية من اختصاصكِ ولماذا لا!

نصائح الماكياج لعمر ما بعد الستينات

الأساس: سيُوفّر الأساس المثالي لفئتك العمرية تغطية ممتازة للبقع العمرية والعيوب مع الترطيب للحفاظ على بشرتك تبدو رائعة طوال اليوم. أوصي هنا بتطبيق كل من الغطاء والترطيب لتقليل مظاهر الخطوط والتجاعيد. لقد اخترت خمسة من أفضل الأسس التي تمّت مراجعتها، ولكن هناك الكثير منها السوق.



أسس: Covergirl + Olay Simply Ageless ٣ في ١، كريم الأساس، علاج مزيل التجعيد الفوري من مايبيلين مكياج، مكياج سائل عديم الوزن من اوربان ديكاي نيكد سكين، إستي لودر بيرفكشنست - مكياج غني بالشباب بعامل حماية من الشمس ٢٥ وريفلون فوتوريدي إنستا فيلتر كريم أساس.



أحمر الخدود: يُوصي العديد من خبراء المكياج باستخدام الكريم، أحمر الخدود لمن هم فوق الستينيات لأنها لا تستقرّ في التجاعيد؛ ومع ذلك، أعتقد أن الأمر يتعلّق أكثر بإيجاد اللون الذي يناسب لون بشرتك الطبيعيّ ومعرفة كيفية تطبيقه. أوصي هنا بكل من الكريم وبودرة الخدود، لكنني أقترح أن تقومي بزيارة متجر مستحضرات التجميل الخاص بك وتناقشي الخيارات مع استشاري مكياج.

• **أحمر الخدود:** أحمر خدود مرثي ليفت من لوريال باريس، سوفت بيرري، نارس المضاعف، ريفلون إنستا بلاش وإليزابيث أردن كريم أحمر خدود سيرايد.



مساحيق التثبيت: أفهم أنه لن يرغب الجميع في استخدام مسحوق التثبيت، ولكن إذا قمت بذلك يمكنك أن أوصي بزوجين قد يعجبانك هنا. السرّ هو أنه خفيف جدًا جدًا بحيث لا يُلاحظ، يستعمل للتخلص من أي ضغط زائد للفرشاة.

مساحيق التثبيت: إنها مستحضرات تجميل بشرتك ولكن أفضل CC +، مسحوق Airbrush Perfecting، بودرة Laura Mercier المعدنية SPF، Makeup Forever Ultra HD Microfinishing Loose Powder ١٥



مكياج العيون وأحمر الشفاه: حسب رغبتك العمر والخيارات الشخصية قد تكون أو لا ترغب في وضع الكثير من مكياج العيون أو ربما عدم استخدامه كل شيء، ولكن بالنسبة لأولئك الذين ما زالوا معجبين، سأفعل ذلك المس بإيجاز موضوع مكياج منطقة العين.

أولاً، لننحذث عن الحواجب، الفكرة هي الحفاظ عليها طبيعياً قدر الإمكان، إذا أصبحت رقيقة قليلاً،

يمكنك استخدام الحاجب قلم الرصاص المطابق لمثلها. لإعطاء لون للحاجب، قد تفكرين في الحصول على صبغة الحاجب في الصالون، لكن تأكدي من أن تكون الصبغة فاتحة اللون؛ لا تريدين الخروج بمظهر جروشو ماركس!

يجب أن يكون ظلال العيون رقيقاً بدرجات ألوان طبيعية دافئة لإضفاء المزيد من الشباب؛ أقترح باستخدام البرايمر أولاً لجعل المنطقة أكثر نعومة. يجب أن تطول الماسكارا وتثخن بدون تكتل. أنا لا أقترح الكحل لأن الجفون يمكن أن تكون متدلية قليلاً، كما يمكن أن يجعلها الكحل بمظهر سميك جداً.



من الرائع وضع **أحمر الشفاه** في أي مرحلة عمرية، ويمكنك استخدامه بالطريقة التي تريدين، ولكن مع مشاكل مثل ترقق الشفاه والجفاف والخطوط الرفيعة، يمكن أن تسبب تشقق الشفاه أو تسرب خطوط من أحمر الشفاه. استخدمني محدد الشفاه لجعل الشفاه تبدو أكبر قليلاً وابتحي عن أحمر الشفاه الذي يربط شفثاك. ألق نظرة على

توصيات الماكياج في الفصل السابق، والتي يمكنك استخدامها جميعاً بسهولة. ومع ذلك، فإن طريقة وضع المكياج أكثر أهمية من المنتج، يرجى اتباع نصائح الجمال من الخبراء الناضجين الذين وضعتهم في الروابط أدناه.

بهذا أختتم قسمي في الستينيات وما بعدها؛ أتمنى أن تكوني قد استمتعت بقراءته، أنا أشجّعك أن تقرأي جميع أجزاء هذا الكتاب حيث تنطبق بعض الأشياء على جميع الأعمار. ستجدين فائدة أكثر والعديد من المعلومات والنصائح في نهاية هذا الكتاب، بما في ذلك أين يمكنك البحث عن المنتجات عبر الإنترنت.

نصيحة: تُظهر هذه المواقع الرائعة ومستخدمو YouTube مكيًا ممتازًا، دروس ونصائح لأكثر من ٦٠ عامًا؛ أنا أشجعك على إلقاء نظرة. الدفع هذه الروابط أدناه للحصول على نصائح رائعة حول المكياج والموضة لفئتك العمرية. (ضع مؤشر الماوس فوق الارتباط وانقر بزر الماوس الأيمن فوق الرز، ثم افتح الضغط ارتباط تشعبي)

sixtyandme # Mathias4Makeup #Monique Parent #Lisa Eldridge#

/https://sixtyandme.com/category/hairstyles-skincare-makeup-fashion-forwomen-over-60

<https://youtu.be/Bua-nkhVHlg>

<https://youtu.be/qXzi2H9laDU>

<https://youtu.be/f-SZA1tkViU>

<https://youtu.be/5cpwl5Aro2Q>

اقتباسات مُلهمة:

- «كن مشغولًا بالحياة أو اشغل نفسك بالموت»: **ستيفن كينج**
 - «بعد عشرين عامًا من الآن ستصاب بخيبة أمل أكثر من الأشياء التي لم تفعلها من تلك التي فعلتها».
- مارك توين**
- «أحب نفسك أولاً، وكل شيء آخر يسير على ما يرام. عليك حقًا أن تحب نفسك لتتمكن من فعل أي شيء في هذا العالم». **لوسيل بول**

الفصل الرابع

عمليات التجميل والجراحة التجميلية



التقدّم في علم الجمال الطّبّي مذهل، لا سيما المجال غير الجراحي والتدخّلات الجراحية البسيطة. أيّا كان ما تريدنَ لزيارة صالون تجميل لتجديد شباب الوجه، اذهبي إلى عيادة الأمراض الجلدية أو فكري في التجميل الجراحي، سيُعطيكِ هذا الفصل فكرة عن خياراتك.

علاجات التّجميل؛ لقد قمتُ بتضمين بعض النماذج لتزويدكِ بفكرة عمّا تسألين عنه ومتى تقومين بزيارة مكانكِ المفضّل وسيكون لكلّ صالون أو عيادة مجموعة فريدة من علاجات الوجه.



تنظيف عميق للوجه: يعطي مظهر كلاسيكي دائم الشباب. التنظيف العميق وعلاجات الوجه يساعدان على إزالة الجلد الميت المتراكم الخلايا وإزالة الرؤوس السوداء والميليا. هذا عادةً ما يشمل تبخير الوجه، وأحياناً العلاجات عالية التردد أو العلاج بالأوزون لقتل البكتيريا. مع الرعاية المنزلية الصحيحة، يمكنك تنظيم إنتاج الزهم، والحفاظ على البشرة نظيفةً وصحيةً.

نصيحة: «اعتمادًا على المكان الذي تعيشين فيه في العالم، قد يكون الأوزون جزءًا منه أو بدون تنظيف عميق للوجه، نصيحتي هي أن تطلبي من خبير التجميل حذف هذا الجزء من العلاج حيث توجد علاقة بين الأوزون والسرطان».



علاجات الوجه المضادة للشيخوخة: مع تقدّمنا في السن، تصبح بشرتنا أكثر نعومة وتبدأ الخطوط بالظهور وتبدأ التجاعيد في الظهور، يمكن أن يصبح الجلد باهتًا وشاحبًا، وتندهور عضلات وجهك ويبدأ الجلد في الترهل. يعالج كل من العلاجات مكافحة الشيخوخة واحدة من هذه القضايا في الإجراء. عادةً ما تُستخدم علاجات الوجه المضادة للشيخوخة طريقة لتزويد الوجه بالفيتامينات أو المنتجات المرطبة في الجلد.



قد تشمل العملية استخدام تقنية التيار الجزئي للتشذيب والانتهاة بقناع يُناسب نوع بشرتك. جنبًا إلى جنب مع الرعاية المنزلية الصحيح، يمكنك تحسين مظهر الجلد بشكل ملحوظ بمرور الوقت. تبييض وتفتيح الوجه. أضرار أشعه الشمس، يمكن أن تسبب جميع القضايا البيئية والهرمونية - فرط تصبغ أو كلف على الجلد، وينتج عن ذلك البقع الداكنة غير المرغوب فيها أو التي تغيّر لونها. التبييض أو تركيز علاجات التفتيح تُعزّز إزالة التصبغ وتُثبّت تكوين الميلانين، ممّا يساهم في تغيّر

اللون. مع منتجات العناية المنزلية الصحيحة، تساعد هذه العلاجات في تحفيز تجديد الخلايا حتى لون البشرة وملمسها.

فيشل Aroma Massage: العلاج الأكثر طبيعيّة وسهولة لأولئك الذين يحبّون أنماط الحياة غير الطبيعيّة. عادةً ما يبدأ تنظيف الوجه بخليط من الزيوت العطرية النقية بما يُعزّز الرفاهيّة والتوازن، يُساعد تدليك الوجه المريح على التخلّص من السموم بعيدًا عن الجلد. تسمح الزيوت الطبيعة القوية للزيوت العطرية النقية بعمل مفعولها. ستحصلين على بشرة نقيّة جميلة.

علاجات تجميلية سريرية

عادةً ما تكون هذه الإجراءات أكثر تقدّمًا، تجديدها في مكتب الأطباء وعيادات الأمراض الجلدية ومراكز الجراحة التجميلية. لقد أدرجتُ بعضًا من أكثر العلاجات شيوعًا في فترة إنتاج هذا الكتاب الإلكتروني.



البوتوكس: أشهر أنواع البوتوكس غير الجراحية علاج تجميليّ بأكثر من 6 ملايين علاجات بوتوكس، العلاجات التي تدار كل عام. يستخدم البوتوكس ليعالج الخطوط والتجاعيد والتعرق المفرط. ليس كل شيء هو نفسه البوتوكس، تأكّدي من أنّ الطبيب الخاص بك مؤهل بشكل مناسب ويستخدم بموافقة إدارة الغذاء والدواء. تمّت الموافقة على البوتوكس حتى تتأكّدي من سلامته وفعاليّته.



الحشوات الجلدية: تستخدم حمض الهيالورونيك ومواد مماثلة "لملء" أو ممتلئ الجسم فقدت الحجم والنعومة؛ هذا يتضمن تجاعيد حول الفم، شفاه رقيقة، ووجنتان التي فقدت الامتلاء. يمكن استخدام الحشو في شفاه لخلق عبوس جذاب وعصري، تستخدم أحياناً جنباً إلى جنب مع البوتوكس والإجراءات غير الجراحية الأخرى، يمكن أن تشكل الحشوات الجلدية جزءاً منها من عملية شدّ الوجه في وقت الغداء يُشار إليها أحياناً باسم شدّ الوجه السائل.

مُعزّزات البشرة: تستخدم معززات البشرة الحقن الدقيقة كطريقة لحقن حمض الهيالورونيك في الجلد لجعل بشرتك أكثر اتساقاً وامتلاء. من المعروف أن حمض الهيالورونيك يملأ وينعم ويحسن مرونة الجلد ويحقق بشرة متوهجة بشكل عام ومظهر أصغر سنًا. النتائج يمكن أن تستمر حتى عدّة أشهر بعد العلاجات الثلاثة الأولى.

PRP - البلازما الغنية بالصفائح الدموية:



مشاهير هوليوود مثل كيم كارداشيان تتبع "علاج مصاص الدماء"، المعروف أيضًا باسم البلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP)، ويحظى بشعبية كبيرة في العالم. في السنوات الماضية، يتضمن الإجراء سحب الدم من ذراعك، وتفصل الصفائح الدموية، ثم يتم حقنها في جلدك بواسطة الإبر الدقيقة أو الحقن الدقيقة. يحتوي البلازما على عوامل نمو البشرة التي تساعد على إصلاح الخلايا التالفة وتعزيز الكولاجين. يستخدم PRP في علاج تنذب ما بعد حب الشباب، فرط التصبغ وإعطاء البشرة مظهر أكثر شبابًا وأكثر تماسكًا. كثيرًا ما تستخدم PRP أيضًا في علاج تساقط الشعر.

إبرة دقيقة: يُشار إليها أيضًا بالإبر الدقيقة كعلاج لتحريض الكولاجين، يتضمن استخدام إبر فائقة النعومة لإنشاء مئات من الإبر الدقيقة وغير المرئية جروح ثقب في الطبقة العليا من الجلد. تُحفّز هذه الجروح الجسم على التئام جروح العمليات. يتم إجراء الوخز بالإبر الدقيقة عن طريق الجلد الأسطوانة، ختم ديرمابين أو ديرما. أثناء عملية الشفاء، يُنتج جسمك



الكولاجين الجديد. يحلّ محلّ الكولاجين التالف الذي يُجَدِّد بشرتكِ ممّا يُوَدِّي إلى تحسّنها بشكلٍ عامّ. من خلال «ملء الخطوط» وإزالة التّجاعيد والندبات وعلامات التّمُدّد، يمكن أن يُساعد PRP أن يجعلكِ تبدو أصغر سنّاً مع تقدّمك في العمر.

شدّ الجلد بالآلات: يوجد العديد من الآلات على مدار العقد الماضي تقريباً وتسمح بشدّ الجلد عن طريق الحرارة التي تسمح بإعادة تشكيل الكولاجين ورفع وشدّ الجلد. تشمل التكنولوجيا الليزر، الترددات الراديوية؛ الموجات فوق الصوتية المركّزة عالية الكثافة أو أمزيج من التقنيات.



فراكسل: العلاج بالليزر فراكسل هو ليزر غير جراحيّ تجديد شباب الوجه. يُساعد فراكسل على تقليل النُّدبات وتحسينها علاج فرط التصبغ وعلاج الخطوط الدّقيقة والتّجاعيد وعلاجها، تبدو هذه البشرة أكثر شباباً ونضارة بعد أوّل مرّة علاج أو استخدام. عادةً ما تكون هناك حاجة إلى أربع جلسات كلّ أربع إلى ستة أسابيع.



ثيرماج: ثيرماج طريقة فعّالة وغير جراحية تبصّط وتقلّل من علامات الشيخوخة لأنّها تشدّ بشرتك وتنتج الكولاجين من جديد. التردد الراديوي تقنية (RF) للمساعدة في شدّ البشرة وتنعيم التّجاعيد ويحدّد الوجه والعينين والجسم. يمكن أن تشاهد النتائج أيضاً على الفور ويستمرّ في التحسّن بعد ٣ إلى ٦ أشهر؛ غالباً ما يتكرّر العلاج بعد ١٢ شهراً.



HIFU - RF Micro-Needling: تستخدم هذه التكنولوجيا المذهلة لعلاج الندبات على الجسم وتقليل حجم المسام وعلاجها. الخطوط الدّقيقة والتّجاعيد وشدّ الجلد. مزيج HIFU و Micro-Needling يعطي نتائج مذهلة كلّ زمن. مطلوب متوسط ثلاث جلسات طوال الوقت تسعة أشهر.



شد الخيوط: تعتبر شد الوجه بالخيوط إجراءً جائرًا طفيفًا لأنه على الرغم من أنه يمكن إجراؤها في عيادة الأطباء ، إلا أنها تتطلب تخديرًا موضعيًا وشقوقًا أكثر صغرًا. شد الخيوط هو نوع من الإجراءات التي يتم فيها ؛ تستخدم الغرز المؤقتة لإحداث «شد» دقيق ولكن مرئي في الجلد. بدلاً من إزالة جلد وجه المريض المترهل جراحياً ، يقوم جراح التجميل ببساطة بتعليقه عن طريق خياطة أجزاء منه. هذا له تأثير شد الجلد للخلف قليلاً وبالتالي رفع وشد الوجه. بالإضافة إلى كونها مثالية لشد الجلد ، تساعد الخيوط على إنتاج

الكولاجين، يساعد الكولاجين في الحفاظ على بشرتنا متينة وكثيفة ونضرة. بمعنى آخر ، يوفر شد الوجه بالخيوط تجديدًا مستمرًا وتدرجيًا لأنسجة الوجه. سيلاحظ المرضى الذين أجروا شد الخيوط بغرض تحفيز الكولاجين تحسنًا تدرجيًا في لون بشرتهم وثباتها. لا يستطيع معظم الناس الشعور بخيوطهم على الإطلاق بمجرد أن يلتئم الجلد من حولهم.

بالنسبة للعديد من المرضى ، فإن الميزة الأكثر أهمية لإجراء عملية شد الوجه بالخيوط بدلاً من شد الوجه هي تقليل وقت التعافي المرتبط بشد الخيوط بشكل كبير. التعافي من شد الوجه بالخيوط سهل نسبيًا. أخيرًا ، نظرًا لأن أداء شد الوجه بالخيوط أسهل بكثير من جراحة شد الوجه ، فهي ميسورة التكلفة أكثر.



التدخل الجراحي: إذا فكرت يوقًا في الجراحة التجميلية ، فستجد معلومات حول إجراءات الوجه والرقبة والجسم في هذا القسم. يجب أن يكون العثور على جراح هو الخطوة الثانية في مسارك ؛ يجب أن تكون الخطوة الأولى هي بحثك. ابحث على الإنترنت عن معلومات حول أي إجراءات تفكر فيها ، حتى تكون على دراية جيدة قبل اتخاذ الخطوة التالية ؛ تلقي معلوماتك فقط من مصادر موثوقة.



بمجرد حصولك على المعلومات الكافية ، فإن الخطوة التالية هي العثور على جراح حسن السمعة ، والبحث عن جراح معتمد من مجلس الإدارة ، وخضع لتدريب متخصص في الجراحة التجميلية أو التجميلية.

عمليات جراحية

شدّ الوجه / استئصال الرحم. مع تقدّمنا في العمر، يبدأ الجلد في فقدان مرونته؛ نتيجة لذلك، الوجه والرقبة قد يفقد الحجم مما يؤدي إلى بروز الفك حول الفم وأسفل الوجه، ويصبح الجلد بتجاعيد أعمق والجلد يترهل حول خط الفك والرقبة. بعض الناس قد يختارون خيارات غير جراحية، في شدّ الوجه. خلافًا للاعتقاد السائد، شدّ الوجه لا تحسّن العينين أو الجبين بشكل عام، ولكن تعالج فقط الثلثين السفليين أو الثلث السفلي من الوجه. يتمّ علاج العينين والجبين بإجراءات مختلفة سنستكشفها لاحقًا. هناك أنواع مختلفة من عمليات شدّ الوجه، وسوف ينصحك جراحك بالنوع الذي يناسبك.

شدّ الوجه المصغر مناسب للأشخاص الأصغر سنًا. بحال لديك ترهل وبدأت تشعرين بالحاجة للتدخل الجراحي. يمكن أن يتمّ الإجراء تحت الموضعي أو التخدير العام ويتطلب شقوق أقصر حول الأذن. وقت العودة إلى الشكل الطبيعي أقلّ من شدّ الوجه القياسي. ما يزال، هذا الإجراء غير مناسب للمرضى الأكبر سنًا الذين يعانون من ترهلات أكثر.



عمليات شدّ الوجه التقليدية: للترهلات المتوسطة أو المتقدمة، قد تحتاجين إلى جراحة تقليدية أكثر شدًا للوجه، على الرغم من أنّ هذا الإجراء يتطلب مزيدًا من التدخل وشقوقًا أطول النتائج أكثر دراماتيكية وتستمرّ لفترة أطول. قد يسمّي الجراحون هذا طائفة الجراحة العميقة، SMAS أو SubPeriosteal، وقت الشفاء أطول لهذه الأنواع من عمليات شدّ الوجه، ويتمّ إجراؤها دائمًا تحت تخدير عامّ. عادةً ما تكون نتائج

عمليات شدّ الوجه التقليدية مثيرة للإعجاب وذات مغزى في الجزء الأوسط والسفلي من الوجه والرقبة. غالبًا ما يكون وقت الاسترداد يومًا واحدًا فقط أو أسبوعين في المستشفى وأسبوعين في المنزل. ومع ذلك، قد يحدث تورّم كبير وربما بعض الكدمات. يمكن ملاحظة التحسّن مباشرة، النتيجة النهائية تكون ملحوظة للغاية بعد عدّة أشهر.

شد الجفن: كثيراً ما يقال أنّ العيون هي نافذة الروح، فلا عجب متى يمكن للعيون الإخبار كثيراً عنا. عندما تكبر، تبدأ الحواجب في الترهل، المنطقة تحت العينين قد تصبح منتفخة. قد تظهر أكياس دهنية، وتزداد التجاعيد بعمق. مهما كانت المشكلة بشأن الجراحة التجميلية؛ تعمل جراحة تجميل الجفن أو جراحة الجفن على استعادة مظهر أكثر انفتاحاً ونشاطاً وشباباً لعيون الشيخوخة.



الجراحة التجميلية للعيون: قد تختار إما جراحة الجزء العلوي، جراحة الجفون السفلية أو كليهما. جراحة الجفن العلوي سوف تعالج الجلد الزائد والتمتدلي الذي قد يحجب الرموش أو حتى تؤثر على بصرك. إحداث شق صغير في التجعد الطبيعي للعين والجلد الزائد يمكن إزالتها، ما قد يؤدي إلى سهولة فتح وإغلاق العينين. تساعد جراحة الجفن السفلي في إزالة الترهلات والتجاعيد وأكياس العين عن طريق صنع شق داخل الجفن أو

أسفل خط الرموش؛ مع الحد الأدنى من الندبات المرئية. قد يقرّر الجراح الخاص بك شد العضلات في نفس الوقت. يمكن إجراء جراحة الجفن تحت تخدير موضعي أو عام، في أقل من ساعتين للجفن العلوي والسفلي. يحتاج التعافي وقتاً أقصر من جراحة الوجه الكامل. ومع ذلك، عادةً ما يستغرق المرضى من 10 إلى 14 يوماً من العمل بهدوء التورم والكدمات.



شد الحاجب. تتم عملية شد الحاجب أحياناً في نفس وقت جراحة الجفن ولكن في بعض الحالات يمكن أن يكون إجراء قائم بذاته. يمكن أن يكون لشيخوخة الجبهة تأثير كبير على تعابير وجوهنا، مما يجعلنا نبدو غاضبين أو متعبين أو قلقين. رفع الحاجب يمكن أن يصحح الحاجب المترهل، وإزالة التجاعيد العميقة، واستعادة محيط مسطح وشبابي للمنطقة فوق العينين.

يستخدم الجراحون في جراحة رفع الحاجب، تقنيات مختلفة لرفع الحاجب اعتماداً على الشخص وأهداف العملية ومدى ملاءمتها العملية. شدّ الحاجب بالمنظار هو أقلّ تدخل جراحياً ويشفى بأسرع وقت، يتم إجراء شقّ صغير في خطّ الشعر، ويقوم الجراح بإدخال كاميرا صغيرة جداً وأدوات جراحية دقيقة لرفع وإعادة وضع عضلات الجبهة وإزالة الدهون الزائدة والبشرة. تتطلب عملية شدّ الحاجب الصدغي شقاً أكبر قليلاً في خطّ الشعر وسيقوم الجزء الخارجي برفع منطقة الحاجب لتنعيم الخطوط الخشنة. لا يتم رفع الحاجب الإكليلي الكامل كثيراً هذه الأيام، ولكن كعملية داخلية في بعض الأحيان، لا يزال الجراحون يختارون الإجراء الذي يحتاج شقاً طويلاً واحداً من الأذن إلى الأذن عبر الجزء العلوي من الرأس. يمكن إجراء جراحة لرفع الحاجب تحت التخدير الموضعي أو العام وغالباً ما يتم إجراؤها كجراحة يومية؛ مدة الشفاء حوالي سبعة أيام حسب التقنية.



تتبع الكثير من النساء جراحة شدّ الرقبة بغض النظر عن شكلهنّ. جلد الرقبة سيُشير حتمًا إلى عمرها الحقيقي، بمجرد أن تبدأ الرقبة في الترهل، لا يوجد الكثير ممّا يمكنك فعله حول هذا الموضوع على المدى الطويل بخلاف الجراحة. نتائج قصيرة المدى من HIFU أو RF أو حلول مؤقتة قد لا تُرضي رغبتك في شدّ الفك والرقبة. جراحة نحت الرقبة يخلق مظهرًا أكثر حزمًا ونعومة للرقبة والذقن ويمكن أن يُحسّن بشكلٍ كبير الجلد المترهل المتجدّد الذي يحتمل أن يضيف سنواتٍ إلى عمرك الحقيقي.

العمليات الجراحية لشدّ الرقبة. اعتمادًا على ظروفك، قد يقرّر الجراح الجمع بين شفط الدهون وشدّ الرقبة إذا كان لديك ذقن مزدوج أو رقبة شفط الدهون بسيط نسبيًا، حيث يتم إجراء شقّ صغير ليناسب القناة التي ستمتصّ الدهون الزائدة. عادةً ما تتبع جراحة الرقبة عملية شفط الدهون. يتم شدّ عضلة Platysma، يتم رفع الجلد وإزالة الفائض. غالبًا ما تتم العملية يوميًا تحت التخدير العامّ أو التخدير الربيعي. عادةً ما يكون وقت الشفاء من 10 إلى 14 يومًا، على الرغم من أنّ التورم والكدمات يمكن أن تستمرّ لبعض الوقت.



إعادة تشكيل الأنف / تجميل الأنف: عملية تجميل الأنف أحيانًا يشار إليها باسم عملية الأنف، يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا في شكل شخص ما. سواء كنت تبحثين عن جراحة تجميلية أو متعلقة بالتنفس، سيقوم الجراح بتقديم المشورة لك بشأن أفضل لسير العمل وإبلاغك حول ما سيكون الأكثر جاذبية والخيار الأكثر واقعية. ربما تكون عملية تجميل الأنف المفتوحة هي الأكثر شيوعًا لتنفيذ الإجراء لأنها تسمح للجراح بالوصول الكامل إلى الأنف وقد تسبّب ندبة مخفية جيدًا. لجراحات الأنف البسيطة، جراحك قد تختار عملية تجميل الأنف المغلقة حيث يتم إجراء الشقوق داخل الأنف. تتضمن عملية Tiplasty تغيير طرف الأنف فقط. وقت الشفاء لعملية تجميل الأنف حوالي أسبوعين. ومع ذلك، قد توجد بعض الكدمات الخفيفة، التورم، ومع ذلك، يمكن

أن تستمرّ لعدّة أشهر في البعض في الحالات، من الأفضل ملاحظة النتائج النهائية بعد سنة واحدة تقريبًا.

جراحات أخرى لأن هذا الكتاب الإلكتروني يهتم بشكل أساسي بالعناية بالبشرة والجمال، فلن أذهب في الكثير من التفاصيل المتعلقة بالأدوية. ومع ذلك، سأترك بعض الروابط أدناه لوسائل التواصل الاجتماعي حسابات بعض جراحي التجميل المشهورين عالميًا، والذين يعملون في أوروبا والولايات المتحدة والشرق الأوسط.

درة_القلب https://youtu.be/YlcVf_f6FW0

دجافانديهولت <https://youtu.be/nIq88gpQSdY>

حكاية_مصرية <https://youtu.be/I9PB2NkXQK8>



الفصل الخامس

إذًا، هذا هو الفصل الأخير في هذا الكتاب الإلكتروني المصغّر. الجمال والرعاية الصحية هو شغفي الشخصي، لقد استمتعتُ بالبحث ووضع هذه المعلومات معًا لقرائي، وآمل أن تكونوا قد استمتعتم بالحصول عليها. أريد أن أنهي بإعطائك بعض المؤشرات حول مكان العثور على الأشياء المذكورة في الفصول السابقة وكيفية العثور على مصادر المعلومات الخاصة بك التي ستساعدك في رحلتك الصحية والجمال.

أين تجدها؟



من الصعب تقديم سرد لجميع منتجات المتاجر المختلفة، حيث إنّ المنتجات المُوصى بها يمكنكِ شراؤها لأنني لا أعرف من أين تقطين. أقترح أن تسألني في متاجرك المحلية أو الطلب عبر الإنترنت، تقدم بعض الشركات مجانًا إذا كنت تنفقين أكثر من مبلغ معين، تحققي من بعض ما يلي وشاهدي أين يمكنك الحصول على أفضل صفقة:

مستحضرات التجميل:

- www.amazon.com
- www.skinstore.com
- www.sephora.com
- www.strawberrynet.com
- www.feelunique.com



المكملات :

- www.amazon.com
- www.iherb.com
- www.hollandandbarrett.com