

كيفية بناء روتين العناية بالبشرة في المنزل

By AcuBELLE Holistic & Wellness
Center

يسرا محمد



اعرف في نوع بشرتك

- البشرة الدهنية: تحتاج إلى تنظيف لطيف وترطيب خفيف.
- البشرة الجافة: تحتاج إلى مرطبات غنية وتقشير لطيف.
- البشرة المختلطة: تحتاج إلى توازن بين المنتجات الخفيفة والغنية.
- البشرة الحساسة: استخدمي منتجات خالية من العطور ومهذئة للبشرة.
- البشرة العادية: حافظي على توازنها بعناية خفيفة ولطيفة.



الخطوات الذهبية الثلاث للعناية المنزليه للبشرة

1. التنظيف  — لازالة الأوساخ والمكياج.
2. الترطيب  — للحفاظ على رطوبة البشرة.
3. الحماية  — باستخدام واقي الشمس يومياً.



إضافات اختيارية

- التونر: لإنعاش البشرة وتحقيق التوازن.
- السيروم: لاستهداف احتياجات البشرة الخاصة.
- التقشير: من مرة إلى مرتين في الأسبوع لإزالة الخلايا الميتة.
- قناع الوجه: للترطيب أو التزقية أو منح البشرة إشراقة.



روتين الصباح مقابل روتين المساء

الصباح: غسول للوجه، سيروم فيتامين C، مرطب، واقٍ من الشمس.
المساء: غسول للوجه، نياسيناميد أو ريتينول، كريم ليلي.

روتين عطلة نهاية الأسبوع

جلسه بخار و تقشير



التنظيف هو الخطوة الأولى في أي روتين للعناية بالبشرة، ويهدف إلى:

1. إزالة الشوائب – مثل الأتربة، الزيوت الزائدة، ومستحضرات المكياج.
2. تحضير البشرة – لجعلها أكثر قدرة على امتصاص المنتجات التالية مثل التونر، السيروم، أو المرطب.
3. منع الانسداد – تنظيف المسام يقلل من ظهور الحبوب والرؤوس السوداء.

طريقة الاستخدام:

- استخدمي غسول مناسب لنوع بشرتك.
- دلكي بلطف على الوجه والرقة لمدة 30-60 ثانية.
- اشطفي بالماء الفاتر وجففي بلطف

بدائل طبيعية من المطبخ:

- حليب الصويا أو الحليب العادي: يغذى البشرة وينظفها بلطف، مناسب للبشرة الجافة والحساسة.
- زيت جوز الهند أو زيت الزيتون: يذيب الزيوت والشوائب، ويترك البشرة ناعمة (يمكن غسلها بعده بماء فاتر).
- الشوفان المطحون مع ماء: منظف لطيف للبشرة الحساسة ويهدى التهيج.

صابون طبيعي مصنوع من زيت الزيتون أو زيت جوز الهند: لطيف على البشرة وخالي من المواد الكيميائية القاسية



التونر هو منتج سائل يستخدم بعد تنظيف البشرة مباشرة، ويهدف إلى:

1. توازن درجة حموضة البشرة (pH) بعد الغسل.
2. ترطيب وتنشيط البشرة ليصبح الجلد أكثر جاهزية لاستقبال المنتجات التالية مثل السيروم أو المرطب.
3. تهدئة البشرة وتقليل الاحمرار، خصوصاً للبشرة الحساسة.
4. إزالة أي بقايا من الغسول أو المكياج المتبقية على الجلد.

طريقة الاستخدام:

ضعي كمية قليلة على قطعة قطن أو مباشرة على راحة اليد
امسحي بلطف على الوجه والرقبة أو ربتي بها على البشرة

بدائل طبيعية:

- ماء الورد: يهدئ البشرة ويرطبها.
- شاي أخضر بارد: غني بمضادات الأكسدة ويقلل الاحمرار.
- عصير الخيار المخفف بالماء: ينعش البشرة ويقلل التهيج.



الاسننس هو سائل خفيف يُستخدم بعد التنظيف والتونر وقبل السيروم أو المرطب، ويهدف إلى:

1. ترطيب البشرة بعمق – يحتوي على نسبة عالية من الماء ومواد مرطبة تساعد على حبس الرطوبة.
2. تحسين امتصاص المنتجات التالية – يجعل البشرة جاهزة لاستقبال السيروم والمرطب بشكل أفضل.
3. تغذية البشرة – يحتوي على مكونات فعالة مثل مضادات الأكسدة، البيتايدات، أو مستخلصات نباتية لتحسين نضارة وملمس البشرة.
4. توازن البشرة وتقوية الحاجز الطبيعي – يساعد على تقليل الجفاف والحساسية.

طريقة الاستخدام:

- صبي كمية قليلة على راحة اليد أو استخدمي قطنة.
- ربّطيها بلطف على الوجه والرقبة حتى تمتص البشرة المنتج بالكامل.

بدائل طبيعية:

- ماء الألوفيرا (جل الألوة مخفف بالماء): مرطب ومهدئ للبشرة.
- ماء الأرز: يحتوي على مضادات أكسدة ويعطي النعومة للبشرة.
- ماء الشوفان: يحمي البشرة ويقلل الحساسية والجفاف.



السيروم هو منتج مركز يحتوي على مكونات فعالة بتركيز عالٍ تستهدف مشاكل محددة في البشرة مثل:

1. تجاعيد وخطوط دقيقة – يحتوي على مكونات مضادة للشيخوخة مثل الريتينول أو البيتايدات.
2. البقع والتصبغات – يحتوي على فيتامين C أو أحماض مبيضة لتوحيد لون البشرة.
3. الجفاف وفقدان النضارة – يحتوي على حمض الهيالورونيك أو السيراميدات لترطيب البشرة بعمق.
4. التحكم في حب الشباب أو الدهون الزائدة – يحتوي على أحماض خفيفة مثل الساليسيليك لتقليل المسام.

طريقة الاستخدام:

- يوضع بعد التنظيف والتونر والانس.
- ضعي بضع قطرات على الوجه والرقبة ودلكي بلطف حتى يمتص بالكامل.
- يمكن استخدامه صباحاً ومساءً حسب نوع السيروم والهدف منه

بدائل طبيعية:

- زيت الجوجوبا أو زيت اللوز الحلو: لترطيب وتغذية البشرة.
- عصير الليمون المخفف بالماء: لتفتيح البقع وتتوحيد لون البشرة (يستخدم بحذر على البشرة الحساسة).
- زيت الورد أو زيت شجرة الشاي: لمحاربة حب الشباب وتحسين ملمس البشرة.
- خليط العسل مع بضع قطرات من زيت الزيتون: لترطيب وتجديد البشرة.



التقشير يزيل خلايا الجلد الميتة، يحسن ملمس البشرة، ويعزز امتصاص المنتجات التالية مثل السيروم والمرطب.

بدائل طبيعية من المطبخ:

- سكر بني أو أبيض ناعم مع زيت الزيتون أو العسل: مبشر لطيف ومرطب في نفس الوقت.
- قهوة مطحونة: تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتقشير الجلد بلطف.
- شوفان مطحون مع ماء أو عسل: مثالي للبشرة الحساسة لتهئتها وتقشير الجلد بلطف.
- قشر الفواكه المطحون (مثل البرتقال أو الليمون) مع عسل: لتفتيح البشرة وإزالة الخلايا الميتة (يستخدم بحذر على البشرة الحساسة)



Updated Gua Sha tutorial



- البار بـ الأعشاب: لتنظيف عميق للبشرة.
- التونر: باستخدام الشاي الأخضر أو ماء الورد.
- أقنعة طبيعية: بالعسل أو الألوفيرا.
- التدليك أو استخدام غوا شا: لتحفيز الدورة الدموية، زيادات الصرف في المسارات الليمفاوية وإشراقة الوجه.

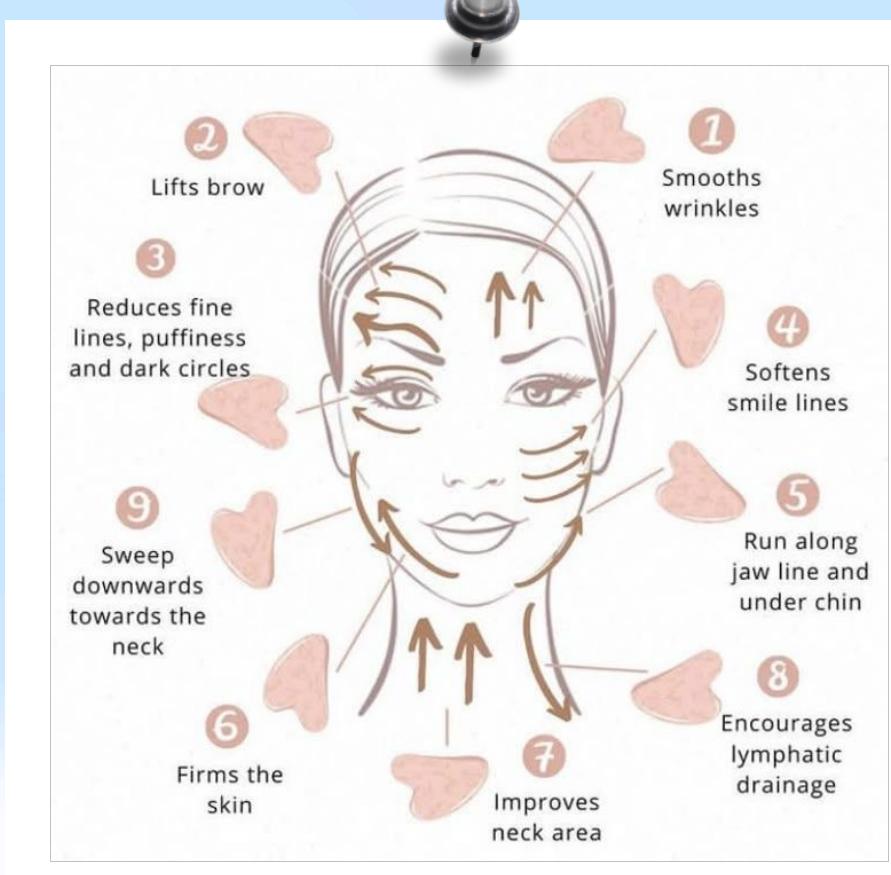


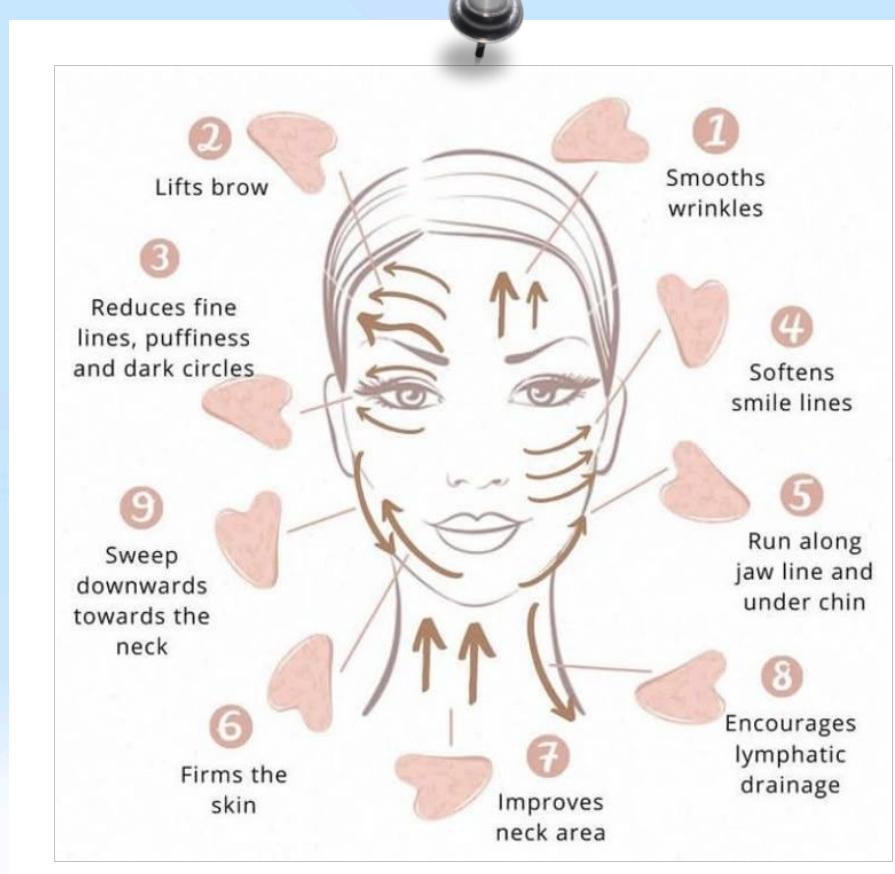
Updated Gua Sha tutorial

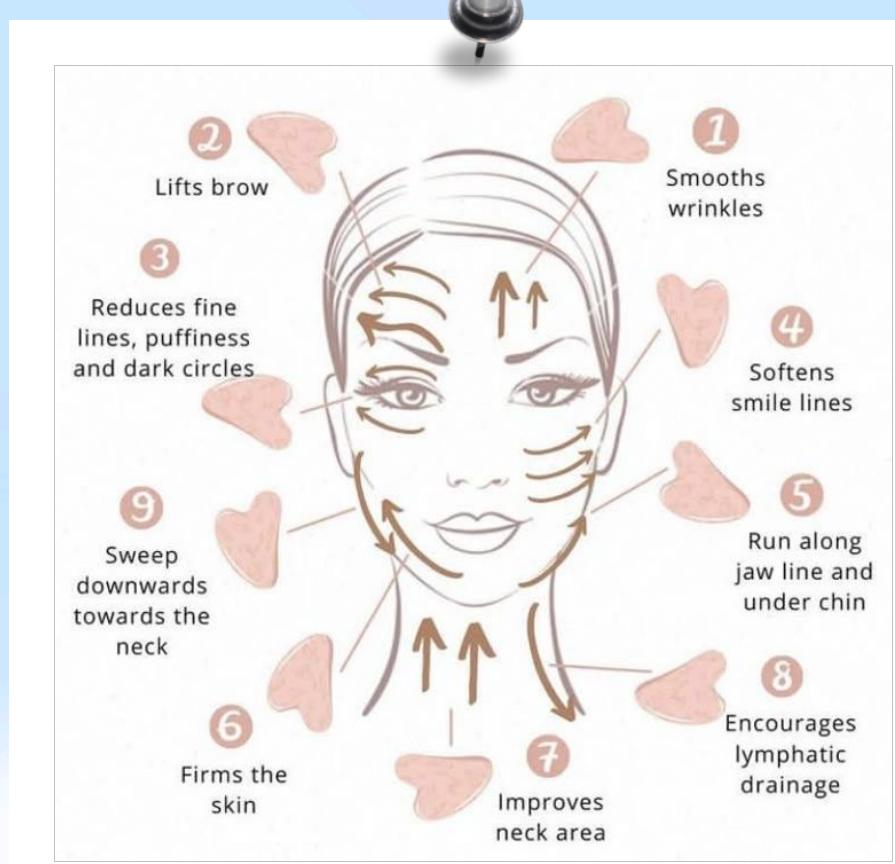


- البار بـ الأعشاب: لتنظيف عميق للبشرة.
- التونر: باستخدام الشاي الأخضر أو ماء الورد.
- أقنعة طبيعية: بالعسل أو الألوفيرا.
- التدليك أو استخدام غوا شا: لتحفيز الدورة الدموية، زيادات الصرف في المسارات الليمفاوية وإشراقة الوجه.



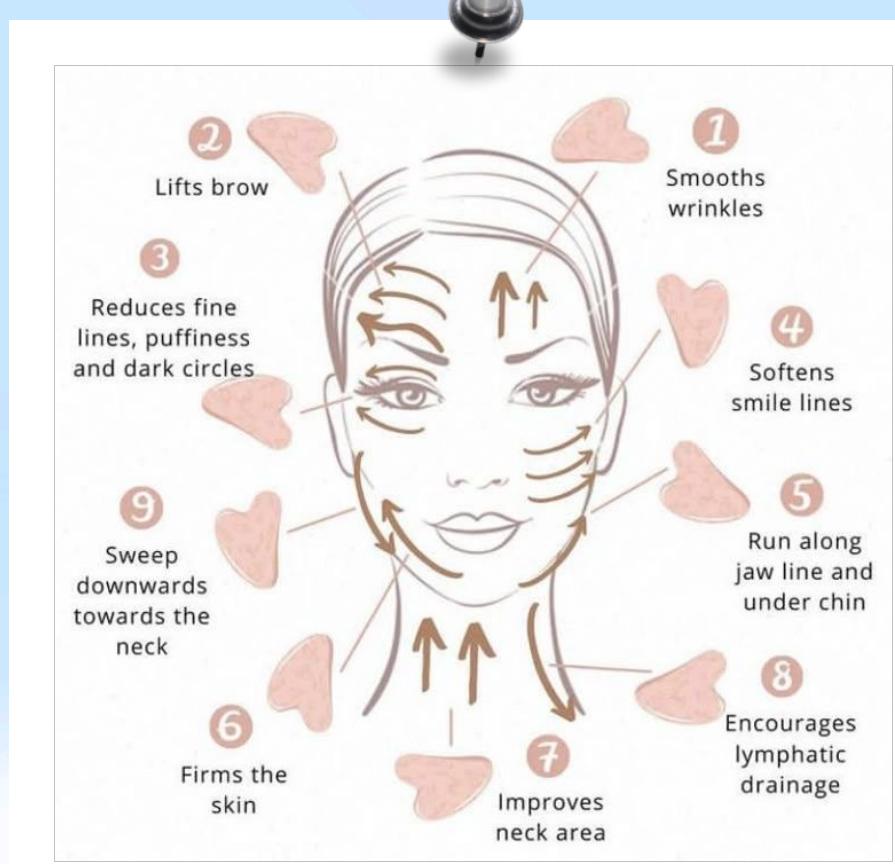






تحذير: 
يجب أخذ الحيطة و الحذر من الإفراط في
التعرض للبخار مما قد يتسبب في حرق
للجلد لا قدر الله





تحذير: 
يجب أخذ الحيطة والحذر من الإفراط في
التعرض للبخار مما قد يتسبب في حرق
للجلد لا قدر الله



أخطاء شائعة يجب تجنبها

- الإفراط في التقشير 
- النوم بالمكياج 
- استخدام الكثير من المنتجات مرة واحدة 
- تخطي واقي الشمس. 



الرؤية الشمولية — حكمة الطب الصيني التقليدي (TCM)

• البشرة الصحية تعكس التوازن الداخلي



- إدارة التوتر
- تناول أطعمة ملونة ومتعددة
- النوم الجيد
- دعم تدفق الطاقة (ال-Qi) والدم عن طريق الوخز بالإبر (Acupuncture)



سعيدة بالإجابة على أسئلتكم





- 397 Bedford Hwy, Halifax, NS. 2nd Floor Suite #205
-  +1 (204) 555-5563
-  info@acubelle-wellness.ca
-  www.acubelle-wellness.ca
- Follow us at:
 -   @acubelle_wellness.center.
 -  Healing from within

