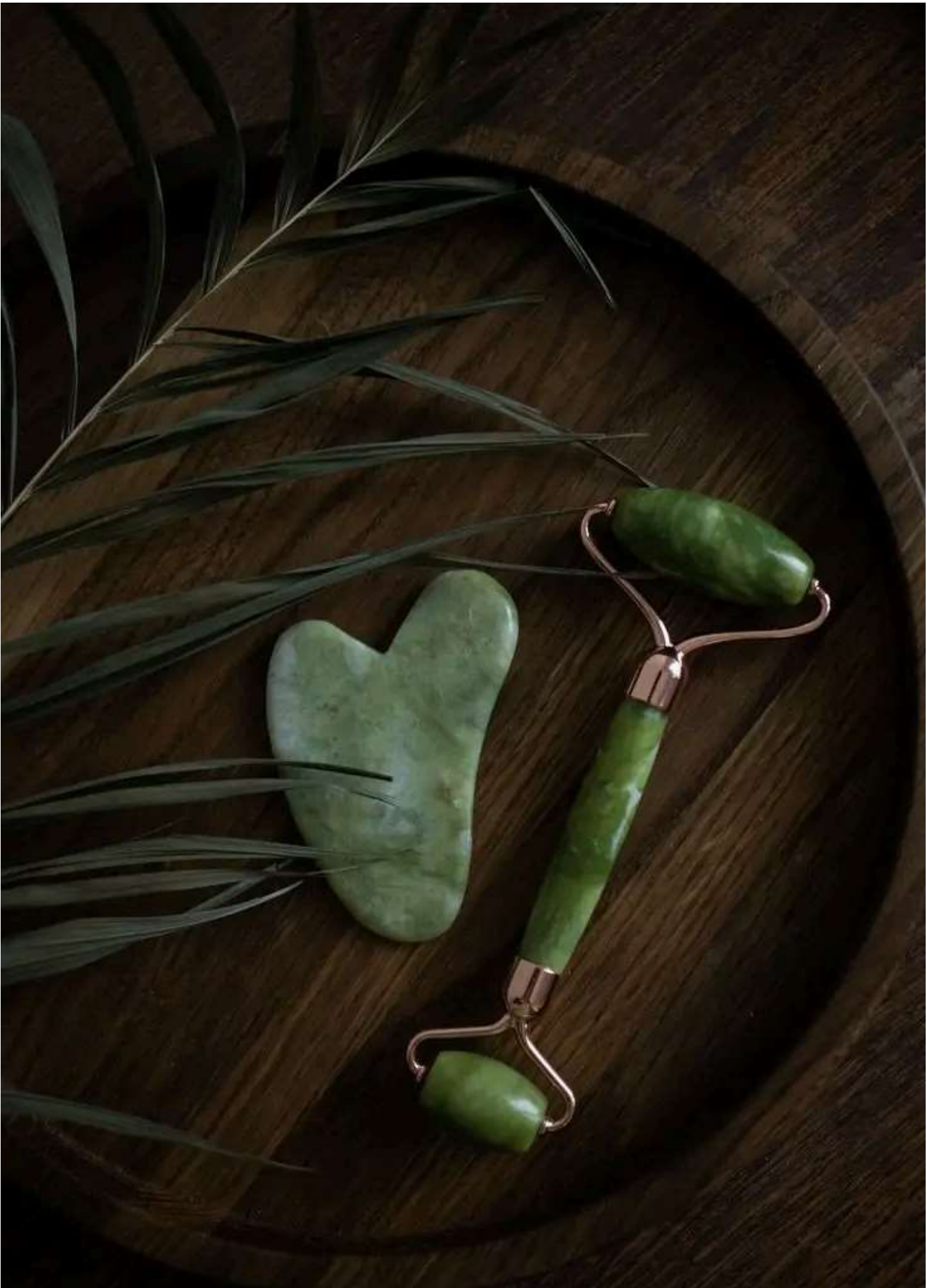


شاع مؤخرًا مصطلح غريب لأداة جديدة تمثل تريند من بين تريندات العناية بالبشرة يُطلق عليها “جواشا”، ويُربط عادة بينها وبين ال Face yoga، فما هي الجواشا؟ وما فوائدها، وكيف يتم استخدامها في مساج البشرة؟ كل ذلك نتناوله في هذا التقرير.

## معنى كلمة جواشا

كلمة “جواشا” تعني حك الجلد بالصيني، والجواشا هي أداة تُصنع من مواد طبيعية، ذات حواف ناعمة ورقيقة، مصنوعة بدقة وعناية لتدليك البشرة وتحسين مظهر الجلد.



## فوائد الجواشا

الجواشا عدة فوائد تتمثل في

- 1- عمل مساج للبشرة.
- 2- شدّ ورفع الخدود.
- 3- تقشير الجلد الميت.
- 4- تخفيف علامات التجاعيد.
- 5- تنعيم خطوط الابتسامة.
- 6- تخفف من شكل الهالات السوداء.
- 7- رفع الحواجب وتحسين مظهر الجبهة.
- 8- تحسين مرونة البشرة وتقليل الجفاف لتحفيز إنتاج الكولاجين.

## طريقة استخدام حجر الجواشا

لاستخدام الجواشا تكنيكات وخطوات معينة يُفضل الإلتزام بها للحصول على النتائج المرجوة.1- قبل كل شيء نظف البشرة باستخدام غسول طبي مناسب لنوع بشرتك.

2- ضع كمية قليلة (من نقطتين لثلاث نقاط) من زيت طبيعي أصلي غير مغشوش مثل (جوز الهند، اللوز الحلو، الجوجوبا، الأرجان، زيت فيتامين e، سيروم بشرتك) على يديك.

3- قم بتطبيق هذا الزيت على كامل الوجه

4- حرك الحجر على الوجه بالكامل، مع القيام بضغوطات صغيرة لمدة لا تقل عن 10 دقائق

5- استخدم الحجر في اتجاه واحد من الأسفل إلى الأعلى، لا تقم بشد الجلد للأسفل أبدًا، فقط للأعلى أو إلى جانبي الوجه لكي لا يحدث ترهل.

6- بعد الانتهاء، اغسل بشرتك بغسول الخاص لإزالة بواقي الزيت التي توجد على سطح البشرة، وقد بحفظ حجر الجواشا داخل الثلاجة.



\* الجواشا ليست ضرورية لعمل مساج (يوجا) الوجه، لكنها تُحسن من نتائج ال Face yoga.

\* هناك بعض الأضرار الجانبية لاستخدام الجواشا في حالة استخدامها بعنف أو طول مدة المساج، لذلك يجب مراعاة المدة والطريقة التي تطبقين بها المساج لمراعاة حدوث أي تهيج أو نتائج عكسية حالة تطبيق المساج بطريقة قاسية، فقد يؤدي ذلك لزيادة التجاعيد.

\* هناك عدد من المقاطع التي ترشدك في تعلم ال Face yoga بطريقة صحيحة. مع عدد المرات والثواني الخاصة بكل تمرين.



Share

Tweet



Send



Share



## موضوعات متعلقة



متحورات كورونا.. تأثيراتها على الصحة وسبل الوقاية والعلاج

2024-12-26



مجانية أم لا؟ أبرز 6 معلومات عن خدمة مكالمات الواي فاي.. وموعد تطبيقها في مصر

2024-12-26



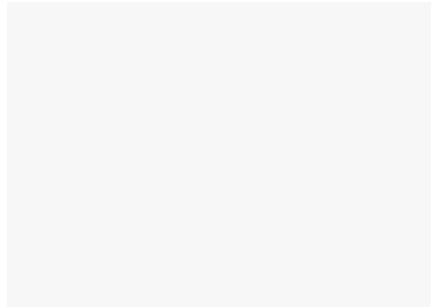
شوف حظك.. تعرف على أكثر 3 أبراج سعادة في عام 2025

2024-12-26



تأثير مستويات سكر الدم على صحة الدماغ.. هل يؤثر داء السكري على العقل والإدراك؟

2024-12-25



سامسونج تطلق سلسلة Galaxy S25 بتقنيات متطورة وكاميرا محسنة

2024-12-25



اضطراب الوسواس القهري.. الأعراض والعلاج وأهمية التدخل المبكر

2024-12-26

