

## الفصل الثاني

# نصائح مهمة للأهتمام ببشرتك



لقد أصبح الاهتمام بالبشرة والعناية بها أحد أهم اهتمامات المرأة العصرية. وقد دفع ذلك العديد من الشركات إلى التنافس فى إنتاج كل ما تحتاج إليه المرأة من مواد ومساحيق وغيرها مما يحقق لها ما تصبو إليه من بشرة ناضرة جميلة.

ولكن، وفى الحقيقة، فإن تلك المساحيق ما هى إلا مواد كيميائية لها آثارها الجانبية الخطيرة على المرأة وصحتها، آثار قد تظهر عند الاستخدام مباشرة أو قد تظهر بعد فترة.

ولذلك ظهرت حديثاً الأصوات التى تنادى بالعودة للطبيعة فى كل شيء للتخلص من تلك الأضرار التى تسببها المواد الكيميائية. ومن أجل الحصول على الجمال الطبيعى بوسيلة فعالة وآمنة للعناية ببشرة الوجه وتنظيفها وتغذيتها وتجميلها لإعطاء الوجه النضارة والانتعاش.

نقدم للسيدات والفتيات مجموعة من النصائح المهمة والمفيدة لكيفية العناية بالبشرة والحفاظ عليها وصيانتها من خلال بعض الأقنعة الطبيعية التى تستخدم فيها الفاكهة الطبيعية الطازجة بعيداً عن المساحيق الكيميائية.

نصائح مفيدة ومهمة للمحافظة على البشرة والشعر، واللذان يعدّان  
أساس جمال المرأة وأنوثتها.

\* ينصحك الخبراء والمختصين، وحتى تحافظى على حيوية بشرتك،  
اتباع الإرشادات التالية :

- يجب اتباع نظام غذائى صحى وسليم، مع الإكثار من تناول الفواكه  
والخضروات.

- الإكثار من شرب الماء، لما يعكسه ذلك من مرونة ونعومة للبشرة.  
- اجتناب السهر بقدر الإمكان، لأن البشرة تتجدد وتجدد خلاياها  
أثناء الليل، وأثناء النوم.

- استخدام الأقنعة التى تحتوى على الزبادى والعسل (عسل نحل)  
والخيار، وزيت الزيتون، فإنها تفيد البشرة بشكل واضح.

- الاهتمام بوضع واقى من الشمس (على الوجه والزرعنين)، قبل  
الخروج من المنزل.

- استعمال كريم لصنفرة البشرة لإزالة الخلايا الميتة المتراكمة على  
سطح الجلد، مما يتيح لخلايا البشرة الفرصة للتنفس، مما يحافظ على  
حيويتها وبريقها.

\* وللتغلب على جفاف البشرة، الذى غالباً ما يصيب الجلد مع قدوم  
الشتاء، باتباع التعليمات التالية :

- اغسلى وجهك مرة واحدة فى اليوم فقط، باستعمال المنظف لإزالة  
المكياج والشوائب.

- يفضل أن تتم عملية غسيل الوجه فى المساء خاصة أن الوجه لا  
يتسخ أثناء الليل. فلا حاجة لغسله فى الصباح باستخدام "المنظف".

- اكتفى بالماء الفاتر لغسل الوجه فى الصباح.

- عند استخدام المنظف، يفضل أن يكون الماء دافئاً، ثم بعد ذلك استخدمى الماء البارد، حيث تقوم هذه العملية بتنشيط الدورة الدموية، وتقوية الشعيرات الرقيقة فى البشرة. فضلاً على أنها تحتفظ بالمغذيات التى يخلفها المنظف فى البشرة.

فإذا بقيت تعانين من جفاف بشرتك بعد هذه النصائح، فعليك أن تغيرى نوع المنظف الذى تستخدميه لبشرتك.

\* نحذر من خطورة إقبال السيدات على تناول الأطعمة المتبلة والغنية بالبهارات الحارة والتوابل القوية. وقال الخبراء "إن تناول كميات كبيرة من الطعام الحار، سواء كان من الشطة أو البهارات الحارة، مع وجود حالة إمساك، يعتبر أكبر عدو للبشرة، فيفقدتها بريقها ونضارتها، حيث تصاب البشرة بالإرهاق وتمتلىء بالبثور.

\* ينبغي تناول طعام صحى ومتوازن، واستهلاك الكثير من السوائل والعصائر الطبيعية الطازجة، وشرب ما يوازى لتر ونصف اللتر من الماء يومياً، مع الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة، فضلاً عن عمل أقنعة التجميل الطبيعية.

\* الاهتمام باليدين مهم جداً، فهى أكثر أجزاء الجسم ظهوراً، وأكثرها استخداماً. فالسيدة تستخدم يديها فى كل أنشطتها اليومية، وفى جميع أعمالها المنزلية. ولذلك كانت العناية بها والحفاظ عليها من الأمور الضرورية.

\* والاهتمام باليدين، حتى أثناء غسل الصحون، وذلك بإضافة القليل من زيت اللوز (حوالى ملعقة)، إلى طبق الماء الذى تستخدمينه فى غسل

الصحون. فالماء سوف ينعم الجلد الخشن. أما زيت اللوز فيساعد على نداوة يديك.

\* قومي بتدفئة كوب من اللبن لمدة (٣٠) ثانية، أو حتى يصل إلى درجة دافئة يمكن لمسه. ثم قومي بنقع يديك لمدة (٥) دقائق. فهذا، يساعد على تقوية أظافرك، ونداوة بشرة يديك. فاللبن يحتوي على "الحامضى اللبنى"؛ الذى يعمل على طراوة الجلد. كما أنه يحتوي على حمض "ألها هيدروكسيل" الطبيعى؛ الذى يعمل على تقشير خلايا الجلد الميتة بلطف. كما أن احتواء اللبن على "الكالسيوم" يساعد على تقوية أظافر يديك.

\* لتفتيح البشرة السمراء، يضاف نبات الأملج المطحون إلى زيت زيتون، ويدهن به الوجه والمناطق الظاهرة من الجسم، مثل: الزراعين والساقين والرقبة.

\* للاهتمام بشعر رأسك وحمايته من التقصف، ضعى مقداراً من زيت الزيتون وجوز الهند مع نصف كيلو قشر موز، على النار لمدة دقيقتين، ثم أضيفى إليه فنجان بن محمصاً مطحوناً. قلبى الخليط على النار. انتظرى حتى يبرد، ثم ضعيه على شعرك لمدة نصف الساعة. ثم اشطفى شعرك بعد ذلك، لتحصلى على شعر ناعم براق غير متقصف.

\* لعلاج سقوط الشعر الناتج عن الأنيميا، ينصحك الخبراء والأطباء بضرورة إضافة شرائح البنجر إلى طبق السلطة عند إعداده.

\* الهالات السوداء التى تتكون تحت العين، وتزعج المرأة وتؤثر على جمالها وحسنها، إنما تحدث وتكون نتيجة عدة عوامل، منها:

- اعتياد السهر

- عدم النوم مبكراً.

- فقر الدم (الأنيميا).

- عدم التوازن فى تناول الحديد.

\* ينصح الخبراء السيدات عدة نصائح، تساعدنا فى التخلص من الهالات السوداء أو التقليل منها، وأهمها:

- ضعى شرائح البطاطس المبشورة على المناطق الداكنة حول العين.

فهى تحتوى على الإنزيم الذى يدخل فى تحضير مستحضرات التجميل وتفتيح البشرة وتساعد على إزالة هذه الهالات السوداء.

- ادهنى أماكن "الهالات السوداء" بخليط من زيت اللوز وعصير النعناع بقطعة من القطن. كررى هذه العملية ثلاث مرات يومياً.

- اكررى من تناول فيتامين ب<sub>2</sub>، حيث إنه يساعد الجسم على إنتاج خلايا الدم، ويحفظ سلامة العين وهو يوجد فى السمك والألبان والحبوب والسبانخ والذرة والخبز الأسمر.

- احرصى على تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة، حتى تحصلى على كميات متوازنة من الحديد.

\* ننصح بعدم الانخراط فى عادة التدخين، فإلى جانب الأضرار الصحية

المؤكدة الناجمة عن التدخين، والتى أثبتتها الأبحاث والدراسات الطبية، مما

أرغم الشركات المنتجة للسجائر أن تكتب عليها العبارات التحذيرية من

التدخين وأضراره فإلى جانب ذلك، فإن التدخين يضر ببشرتك، ويجعلها

أكثر جفافاً، كما أنه يعجل بأن تصيبك أعراض الشيخوخة، وبخاصة تجاعيد

الوجه. كما أن مزاوله عادة التدخين، تصيب أسنانك بالإصفرار، وتسبب

ضعف اللثة.

\* الحرص على النوم لمدة (٨) ساعات على الأقل كل ليلة، فإن ذلك يحافظ على جمال بشرتك. فبالإضافة إلى فائدة النوم على أعضاء الجسم كلها التي تجدد نفسها وتقوى مناعتها، فإن فائدته على البشرة تركز فى زيادة تركيب البروتينات أثناء الليل فى الوقت الذى تتجدد فيه البشرة. فالمعروف أن البشرة أثناء النهار تكون مشغولة فى حماية الجسم من التأثيرات الخارجية. أما فى الليل، فإنها تتفرغ للإصلاح والتجديد.

### **وإليك بعض النصائح التى تفيد البشرة أثناء النوم:**

- النوم والنوافذ مفتوحة، لأن الهواء النقى يزود البشرة بالأكسجين، مما يساعد على عدم ظهور الهالات السوداء حول العينين.

- النوم على الظهر، لأن الجانب الذى تنام عليه البشرة سيكون الأكثر تأثراً بالخطوط والتجاعيد.

- تنظيف البشرة قبل النوم، لأنها تحتاج أن تكون نظيفة حتى تستطيع القيام بمهمتها من حيث إصلاح وتجديد خلاياها.

\* نصيحة مهمة لتفتيح البشرة السمراء؛ نتيجة التعرض بكثرة لأشعة الشمس، وهى أن "تهرسى" المشمش وضعيه على بشرتك لمدة ربع ساعة، ثم أزيليه بالماء، فإن ذلك يساعد على تفتيح البشرة وكذلك ترطيبها.

\* استعمال الطماطم كشرائح أو على هيئة عصير يدهن به جلد الوجه، يساعد على تضييق المسام إذا كانت متسعة. والطماطم بوجه عام تناسب البشرة الدهنية والجافة، ولذلك فهى تستعمل فى عمل أقنعة الوجه والجلد.

\* الأغذية الغنية بعنصر السيلينيوم تساعد على مقاومة شيخوخة الجلد، وظهور التجاعيد، وتحفظ للجلد خاصية المرونة. وعنصر السيلينيوم يتوافر فى الكبد والبيض والطماطم والثوم.

\* يخلط عسل النحل وبياض البيض، ويستعمل فى دهان البشرة الدهنية، كما يخلط عسل النحل مع قليل من اللبن أو الكريمة ويستعمل فى دهان البشرة الجافة. ويمكن عمل حمامات عسل للبشرة، فتكسبها نعومة وحيوية.

\* الفراولة من أنواع الفاكهة المفيدة جداً للبشرة بصفة خاصة، لأنها تعمل على إعادة تجديد "الكولاجين" الذى يساعد على احتفاظ البشرة بنضارتها وشبابها.

\* الفراولة من أفضل أنواع الفاكهة الصالحة لعمل الأقنعة الطبيعية التى تساعد على إضفاء النضارة والإشراق على البشرة. إذا كانت البشرة دهنية، فإنه يمكن مزج الفراولة بعصر نصف ليمونة ووضعها على البشرة لمدة ثلاث دقائق مع التدليك الخفيف. أما إذا كانت البشرة جافة، فيمكن خلط عصير خمس ثمرات فراولة مع بياض بيضة ووضعها على البشرة وتركها لمدة (٢٠) دقيقة قبل غسلها بالماء.

\* قناع الفراولة يناسب صاحبات البشرة الدهنية بدرجة كبيرة.

\* الخس .. يتميز بمفعول مرطب للبشرة، حيث يسهم فى تكوين طبقة عازلة تعمل على وقاية الجلد من حرارة الشمس.

\* يمكن استخدام البطاطس فى صورة شرائح طازجة ككمادات للعين لإزالة التورم الذى يظهر تحتها. ويعدّ عصير البطاطس من أفضل المرطبات

لدوات البشرة الجلدية الحساسة، وذلك من خلال دهان المكان المصاب بعصير البطاطس.

\* الفراولة لها تأثير فعال فى علاج حروق الشمس، فيمكن عمل كمادات من عصير

الفراولة فى مختلف أنحاء الجسم للوقاية من الحروق.

\* الطماطم تناسب البشرة الدهنية والجافة، فيجب على المرأة أن تستخدم أقنعة دائمة من الطماطم.

\* يمكن استخدام منقوع البقدونس للتغلب على مشكلة قشر الشعر. كما يمكن استخدامه لعلاج "حب الشباب"، نظراً لما له من أثر فعال فى تخليص المسام من الدهون الزائدة.

\* يعدّ المشمش من أغنى الفواكه بفيتامين "أ"، وهذا يجعله من أفضل الأغذية لصحة البشرة، وكذلك الشعر والعينين. كما أنه يتميز بمقاومة التجاعيد التى تزحف على الجلد.

\* يستخدم عصير المشمش كدهان لليدين، فيكسبها النعومة والحيوية.  
\* يستخدم "ماء الورد" كعلاج لتشققات الجلد، كما ينصح به فى عمل الحمامات المجلّلة للبشرة.

\* يستخدم الزبادى فى تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشرة، خاصة الأقنعة الرطبة والمغذية لها. فيمكن لصاحبة البشرة الدهنية، وضع طبقة من الزبادى على الوجه ثم شطفه بالماء الدافئ بعد (٢٠) دقيقة.

\* ينصح باستخدام "خل التفاح" لما يتميز به من فوائد صحية عديدة، فهو يسهم فى القضاء على "قشر الشعر"، ويمنح الشعر بريقاً جذاباً.

\* يستخدم منقوع البقدونس كغسول ممتاز لشطف الشعر الغامق، وكمضاد لقشرة الشعر، كما يستخدم فى تنظيف البشرة الدهنية أو المصحوبة بظهور "حب الشباب".

\* تؤكد الأبحاث والدراسات الطبية أن الجمال الأصيل ينبع من الداخل، ووسيلته الرئيسية هى التغذية الجيدة. فإذا توافر للجسم ما يحتاجه من الفيتامينات والمعادن وغيرهما من العناصر الغذائية، ينعكس أثر ذلك على الشعر والبشرة والعينين وغير ذلك من مواطن الجمال.

\* تحذيرات قوية توجهها لك الجهات العلمية المختصة من أثر استخدام مولد العناية بالشعر التى تحتوى على الهرمونات من أنها قد تسبب فى "الشيب المبكر".

\* قناع عصير البرتقال يناسب كا أنواع البشرة، برغم احتوائه على مواد حمضية، ولكنه فى الوقت نفسه يحتوى أيضاً على مواد سكرية وهذا التوازن فى عصير البرتقال يجعله مناسباً لكل أنواع البشرة. كما يمكن استخدامه كغسول للبشرة.

\* يمكن تقطيع البرتقال فى صورة دوائر (شرائح)، ثم توضع على البشرة وعلى الجبهة والذقن، وتترك على الوجه لمدة (١٥) دقيقة، ثم يتم إزالتها ويغسل الوجه بالماء الفاتر ثم البارد للانتعاش.

\* يمكن استخدام قشر الجوافة الطازجة (الطبقة الخارجية للثمرة) كقناع يوضع على البشرة لتطهيرها وامتصاص الدهون منها، مما يحافظ على نضارتها وحيويتها.

\* "صابون الردة" .. له فائدة كبيرة للبشرة الدهنية؛ لأنه يعمل على وقاية

الجلد من العرق. كما يمكن وضع كمية منه فى الجوارب للقضاء على روائح القدمين.

\* يمكن استخدام "الذرة" فى عمل الأقنعة لعلاج حبوب الوجه.  
\* "الدلكة النوبى" وهى الطينة النوبية، والتى اعتادت نساء النوبة السمراوات استخدامها، هى الآن موضحة الفتيات فى عالم التجميل لأنها تنظف البشرة وتكسبها الصفاء والجمال، كما أنها تناسب البشرة الفاتحة.

\* يفضل عمل حمام بخار للوجه فى أثناء وضع القناع، حيث يعمل البخار على تفتيح المسام وتنشيط الدورة الدموية.

\* للتخلص من مشكلة تشقق الشفاه التى تشكو منها بعض السيدات، ينصح خبراء التجميل بتجنب تناول الأطعمة المملحة بكثرة؛ فهى تؤثر على تماسك جلد الشفاه، وعدم استعمال الصابون العادى فهو يساعد على جفافها وتشققها. ويوصى الخبراء بالإكثار من تناول فيتامينات: "ب" المركب، و"ج" و"د"، مع الاستمرار فى استعمال الكريمات والدهانات المرطبة لجلد الشفاه قبل النوم، وخاصة زبدة الكاكاو.

\* يوصى الأطباء السيدات بضرورة ارتداء النظارات الشمسية فى فصل الصيف؛ خاصة على شاطئ البحر. فالعين لا تتأثر فقط بالأشعة المباشرة ولكن تتأثر أيضاً بالأشعة التى تعكسها المياه والرمال. كما أن الأشعة فوق البنفسجية وفوق الحمراء الصادرة من الشمس تصيب الجفون بالتهاب وتؤدى إلى تهيج الملحمة، كما تؤدى إلى تدمير خلايا القرنية.

\* ينصح الخبراء بدعك الوجه والرقبة بشريحة من البطاطس النيئة، ثم شطفها بالماء البارد، مما يعيد للبشرة الباهتة حيويتها.

\* دهن الوجه بعصير الجزر، وتركه عليه لمدة (٢٠) دقيقة، يساعد على صفاء البشرة وجماها. أما شرب عصير الجزر فى الصباح على الريق، فإنه يخلص البشرة من الشحوب، ويساعد على نقاوة العينين، وزيادة بريقهما.

\* نحذرك.. صبغة الشعر.. مصدر خطورة على صحة الإنسان بصفة عامة والسيدات بصفة خاصة. فلقد شاع مؤخراً استخدام الصبغة بين الشباب والكبار بهدف الحصول على لون معين للشعر، وبخاصة لدى النساء، كما دأب كثير من كبار السن- من الرجال والسيدات- على استخدام الصبغة بهدف إخفاء علامات الزمن والزمان، والتخلص من "الشيب" الذى تمكن من شعورهم فحولها من الأسود الحالك على الأبيض الناصع. وتتفاوت الأغراض الجانبية الناتجة عن استخدام الصبغة حسب نوع الصبغة ومحتواها من كيماويات .

\*\*\* \*\* \*\*