

# تذكرة دخول إلى عالم الجميلات

اسألني عما يزعجك وخبرة التجميل ترشدك

- ماذا أفعل لأسناني المصفرة؟
- النمش أصابني باكتئاب .. كيف أتخلص منه؟
- مشكلتي العروق الزرقاء .. ماذا أفعل؟
- كيف أتعامل مع بشرتي المليئة بالحبوب؟
- أعاني من «ذبول» بالعينين .. فماذا أفعل؟
- أظافري ضعيفة مشققة .. فهل هناك علاج؟
- ماذا أفعل لتقوية شعري الخفيف؟
- أعاني من خشونة بالكوعين .. فما المستحضر المناسب؟
- عجينة الشعر لا تنزع الشعر .. فما الخطأ؟
- أصيب شعري بجفاف ملحوظ .. كيف أتصرف؟
- كيف أحافظ على تسريحة شعري لأطول وقت ممكن؟
- الكي والبرمانت أتلفا شعري .. ماذا أفعل؟

وفاء رضوان

اسم الكتاب  
تذكرة دخول إلى عالم  
الجماليات

تأليف  
وفاء رضوان

رقم الإيداع  
١٩٩٩/١٠٤٩٦  
977 - 277 - 176 -4

تصميم الغلاف  
إبراهيم محمد



### للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي - مدينة نصر - القاهرة  
تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)  
Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

### ● جميع الحقوق محفوظة للناشر ●

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق من الناشر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر.

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

**مكتبة الساعى للنشر والتوزيع**

ص. ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٢ - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس : ٦٢٩٤٣٦٧



■ أنساتى .. سيداتى

أقدم هذا الكتاب ليجيب عن أسئلتكن الحساسة وغير الحساسة فيما يتعلق بالناحية الجمالية ، واستخدام مستحضرات ومعدات التجميل ، والانتفاع بالفوائد الجمالية للنباتات والأعشاب الطبيعية.

فستجدن فى هذا الكتاب عشرات الأسئلة التى تحمل شكاوى مزعجة ، واستفسارات حائرة لاشك أنها توافق ما يريد الكثير منكن معرفته .

وهذه النواحي الجمالية التى يتضمنها الكتاب تختص بتجميل الشعر والبشرة والأظافر بالإضافة لنواحي أخرى مختلفة .. بالإضافة إلى بعض الإرشادات المساعدة على التوصل لوزن مناسب رشيق .

وقد حرصت على أن تكون المستحضرات المستخدمة أغلبها مستحضرات طبيعية ، بل يمكن إعداد الكثير منها فى المنزل بسهولة لبساطة مكوناتها وطرق تجهيزها .

■ أنساتى .. سيداتى

إنه مهما كانت درجة الجمال فإنه يمكن ببعض الوسائل البسيطة والعناية المنتظمة الارتقاء به إلى درجة أفضل .

ولاشك أيضاً أن بشاشة الوجه ، وجمال الشخصية ، وأناقة المظهر ، وعفة السلوك ، وسماحة الخلق أشياء من شأنها أن تضيف جمالاً فوق جمال ، وأن تفسح الطريق للدخول إلى عالم الجميلات.

المؤلفة



## تجميل الشعر والعناية به



### •• كيف تعتنين بشعرك؟

إن الشعر ليس هو الجزء الظاهر لنا فحسب ، وإنما هناك جزء آخر داخل فروة الرأس ، هو حويصلات أو بصيلات الشعر .. وهو الجزء الحى من الشعر المتصل بتيار الدم والذي يمر بعملية نمو وتجديد مستمرة . أما الجزء الظاهر فوق سطح الجلد فإنه يتركب من «الكيراتين» وهى مادة بروتينية غير حية تتركب منها كذلك الأظافر .

وبناء على ذلك ، فإن العناية بالشعر لا تستلزم فقط العناية به «من الخارج» باستعمال مستحضرات العناية والتجميل ، وإنما تستلزم كذلك العناية به «من الداخل» من خلال توافر المواد الغذائية الضرورية لصحة ونمو الشعر بالتغذية الجيدة .. هذه هى المواد التى يحملها تيار الدم إلى بصيلات الشعر .. وأهمها : فيتامين (أ) ، وفيتامين (ب) ، والحديد ، والزنك .

وبناء على ذلك أيضاً فإن نمو وصحة الشعر يتأثران بالحالة الصحية العامة ، فإذا كان الدم محملاً بالسموم والنفائات الضارة بسبب وجود مرض ما ، أو بسبب تناول بعض العقاقير الكيميائية ؛ أدى ذلك إلى ضعف الشعر وتعرضه للسقوط السريع .

كما تتأثر كذلك صحة الشعر بمستوى هرمونات الجسم ، وخاصة الهرمونات الجنسية [الاستروجين والبروجستيرون] ولذا يلاحظ بعد بلوغ سن اليأس وانقطاع إنتاج الهرمونات الجنسية من المبيضين تعرض الشعر فى كثير من الأحيان للضعف ، والسقوط السريع ، وهذا يحدث بدرجات متفاوتة بين النساء .

وبناء على ذلك فإنه يمكن أن نعتبر أن الحالة الصحية للشعر تعد مرآة للحالة الصحية العامة فى كثير من الأحيان ، فإذا كان الشعر ضعيفاً سريع السقوط دل ذلك على ضعف الصحة العامة والعكس صحيح .

### ♦♦ كيف تتحدد خواص الشعر؟

يحيط ببصيلات الشعر غدد دهنية تفرز زيوتاً طبيعية لتليين الشعر ، وتمر هذه الزيوت خلال جراب الشعر .. وبناء على درجة نشاط هذه الغدد قد يكون الشعر

دهنياً في حالة زيادة النشاط .. أو جافاً في حالة نقص النشاط .. أو عادياً في حالة اعتدال النشاط .

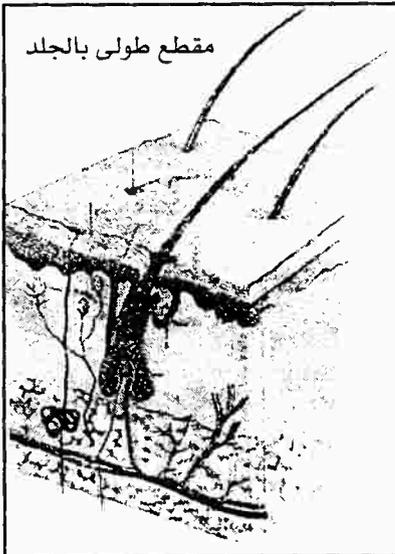
وكثرة غسل الشعر تفيد النوع الدهني ؛ لأنها تخلصه من الدهون الزائدة به لكنها تضر بالنوع الجاف ؛ لأنها تزيل ما به من دهون قليلة . ولذا فإن معدل غسل الشعر أسبوعياً يجب أن يتوافق مع طبيعة الشعر بحيث يفيد ولا يضره .

أما لون الشعر سواء كان أسود أو بنياً أو أشقر أو غير ذلك فإنه يتوقف على طبيعة خلايا ملونة للشعر تسمى خلايا الميلانين (Melanocytes) .

وهذه تنتج صبغات تصبغ خلايا الشعر النامية ، فكلما زادت بالشعر المادة الملونة [الميلانين] صار الشعر أسود ، وإذا قلت صار الشعر بنياً ، فأشقر ، وهكذا .. وهذا اللون المكتسب للشعر يتحدد بناء على الناحية الوراثية .

أما الشعر الأبيض (الشعر الشايب) فإنه يظهر نتيجة لحدوث تغيرات طبيعية مع التقدم في السن ، وتتميز بتولد فقاعات صغيرة جداً من الهواء في الشعر ، وقد يحدث ذلك أيضاً بسبب بعض الأمراض كمرض البهاق .

أما طبيعية الشعر - ناعماً كان أو مموجاً أو مجعداً - فإنها تتوقف على شكل الجراب الشعري (Hair Follicle) .. فالشعر الناعم ينمو من جراب مستدير ، والمموج ينمو من جراب بيضاوي ، أما المجعد فينمو من جراب مفلطح [ كما يتضح من الشكل التالي ] .



## حكاية اختراع الشامبو



### ●● المصريون عرفوا الشامبو قبل الغرب !!

يعتبر المصريون القدماء هم أول من ابتكر فكرة استخدام مستحضرات لتنظيف ومعالجة الشعر [الشامبو] .. وكان أول شامبو ابتكروه مكوناً من الماء وعصير الليمون أو الملح ، واستخدموه كعلاج لقشرة الشعر والتخلص من الدهون الزائدة . ولا يزال هذا المستحضر يستخدم كعلاج فعال لقشرة الشعر .

### ●● من أين جاءت كلمة «شامبو» ؟

أما كلمة شامبو (Shampoo) فقد عُرفت لأول مرة في إنجلترا ؛ حيث اقتبسها مصنفو الشعر من الكلمة الهندية : Champto والتي تعنى : تدليك أو لطم ، واستخدامها لوصف أى مستحضر يدللك به الشعر وفروة الرأس .

أما أول شامبو مطهر ومنظف للشعر فعُرف لأول مرة في ألمانيا خلال التسعينيات من القرن الثامن عشر .

أما صناعة الشامبوهات الحديثة فقد بدأت خلال الثلاثينيات من هذا القرن على يد الأمريكي «جون بريك» الذى ابتكر عدة محاليل لتنظيف فروة الرأس والعناية بالشعر ، وكانت جميعها للشعر العادى ، ثم ابتكر بعد ذلك تركيبات أخرى للشعر الدهنى وللشعر الجاف . وانتشرت هذه الشامبوهات فى صالونات التجميل ؛ لكنها لم تنتشر فى الأسواق إلا بعد فترة .

ويعتبر «جون بريك» أحد الرواد فى مجال العناية بالشعر ، حيث استطاع ابتكار أنواع مختلفة من الشامبوهات والكريمات والسوائل المختصة بالعناية بالشعر ، لكنه رغم ذلك فشل فى إيجاد مستحضر لمقاومة حدوث الصلع الذى كان يشكو منه !

أما فى الوقت الحالى فتعتبر صناعة الشامبوهات فى أزهى عصورها ، فهناك أنواع عديدة من الشامبوهات وليست كلها خاصة بالتنظيف ، ولكن هناك أنواع تستخدم لأغراض عديدة مختلفة مثل : تنشيط فروة الرأس ، وزيادة كثافة أو حجم الشعر ، وتلميع الشعر ، وتلوين الشعر ، وهناك أنواع لإزالة الكلور من الشعر بعد استعمال الحمامات .

## ❖ اختيار الشامبو المناسب :

واختيار الشامبو المناسب يتوقف على نوع الشعر ، فهناك شامبوهات للشعر الجاف ، وأخرى للشعر العادى أو الدهنى ، كما أن هناك نوعيات للشعر الخفيف تساعد على زيادة حجمه وكثافته ، وهناك نوعيات للشعر الخشن المجعد . كما يحتاج الشعر المعالج كيميائياً بالبرمانت إلى استخدام نوعيات خاصة من الشامبوهات ، وإذا لم يمكنك تحديد صفة شعرك وما يناسبه من شامبو ، فيمكنك استشارة مصففة الشعر .

## ❖ الوسط الحمضي - القلوي (PH) :

هذا يصف نوع الوسط الكيميائى للمادة ، والذي يتراوح ما بين صفر إلى ١٤ . والمادة الجافة ليست لها وسط كيميائى معين ، وإنما يشترط وجود نسبة من الماء لتحديد هذا الوسط ، وبناء على ذلك فإن الشعر نفسه ليس له درجة معينة للوسط الكيميائى ، وإنما هناك درجة للوسط الكيميائى لفروة الرأس ، والزيوت الطبيعية التى تحيط بالشعر .

وتعتبر درجة الوسط الكيميائى حمضية إذا قلت عن مقدار ٧ وتعتبر قلوية إذا زادت على مقدار ٧ ، وتعتبر طبيعية (مثل الماء) إذا بلغت مقدار ٧ .

وتتراوح درجة الوسط الكيميائى (PH) لفروة الرأس والزيوت المحيطة بالشعر ما بين ٤ , ٥ - ٥ , ٥ عند غالبية الناس .

وبناء على ذلك فإنه يجب عند اختيار الشامبو أن يكون معتدلاً فى درجة الوسط الكيميائى فتكو درجته ما بين ٤,٥ - ٥,٥ .

أما الشامبوهات التى تزيد أو تقل بها درجة الوسط الكيميائى عن هذين الحدين فتعتبر غير متوازنة ، أو تعتبر شديدة الفاعلية والتأثير ، ولذا لا يفضل استخدامها إلا فى ظروف خاصة ، كما سيتضح .

## نمو الشعر

### ١- هل هناك شامبو يمكن أن يزيد من نمو الشعر؟

هذا ادعاء كاذب بغرض الترويج للشامبوهات وزيادة الأرباح التجارية . فليس هناك أى شامبو يزيد من نمو الشعر ، وإنما هناك أنواع تثقل الشعر فيبدو كثيفاً زائد الحجم .

وهناك نوعيات أخرى تؤثر على نمو الشعر ولكن بشكل غير مباشر ؛ حيث تعمل على تنظيف فروة الرأس وجعلها في حالة صحية جيدة ؛ مما يحفز على نمو الشعر .  
وهذه مثل الشامبوهات المحتوية على البيوتين (Biotin Shampoo) .

## الشامبو اليومي

٢- هل هناك نوعية من الشامبوهات يمكن استخدامها بصورة يومية ؟

إن أغلب النوعيات يكتب عليها عبارة تشير إلى إمكانية استخدامها يومياً (-Every Day Sham- ) والمقصود بذلك أنها تتميز بدرجة حمضية بسيطة لا تؤذي الشعر بسبب كثرة الاستعمال .  
وعموماً فإن هذه الناحية لا تهم عند اختيار الشامبو بقدر أهمية ملاءمة الشامبو لنوع الشعر ، أى : جاف أو دهني أو ملون ، أو معالج بالبرماننت .

## غسل الشعر

٣- هل من الضروري غسل الشعر بالشامبو يومياً ؟

هذا يتوقف على عاملين : الأول هو طبيعة المعيشة ، والثاني هو مقدار الدهون التي تفرز الشعر .

فإذا كان شعرك يتعرض للاتساخ السريع بسبب ظروف البيئة ، أو طبيعة العمل ، أو إذا كان شعرك يتميز بالدهنية الشديدة وجب في هذه الحالة غسل الشعر يومياً بالشامبو .

## عمل الشامبو

٤- هل يجب أن أترك الشامبو على شعري مدة طويلة حتى أضمن الحصول على تنظيف جيد ؟

إن الشامبو لا يمتص الأتربة والقاذورات من الشعر وإنما يطردها .. ولذا فإنه لا يفيد بقاء الشامبو على الشعر مدة طويلة ، فيكفى عمل تدليك سريع للشعر بأطراف الأصابع ثم شطف الشعر بالماء للتخلص من الشامبو وما حمله من أتربة .

## هذا غيد صحيح

٥- هل تؤدي كثرة استخدام الشامبو إلى زيادة درجة دهنية الشعر ؟

لا... إن الشامبو لا يعتبر مزيداً أو مكسباً للدهون .. ولكن في الحقيقة أن كثرة تدليك فروة الرأس مع استخدام الشامبو تنشط الغدد المفرزة للدهون بها .

وعموماً إذا كنت تعانين من جفاف الشعر فيفضل استخدام شامبوهات غنية بالزيوت (Oily Hair Shampoo) مثل المزود بزيت الزيتون أو اللانولين أو البيض .

## تغيير الشامبو

٦- هل يفضل استعمال نوع ثابت من شامبوهات أم استعمال أنواع مختلفة كل أسبوع ؟  
مادام أن الشامبو الذى تستعملينه يناسب طبيعية شعرك فلا داعى لاستعمال أنواع أخرى ، ويكفى عادة غسل الشعر بهذا النوع المحدد من الشامبوهات بمعدل يوم بعد آخر .  
ولكى تتفادى احتمال تراكم أى مخلفات من الشامبو الذى تعتادين على استعماله فلا مانع من استعمال نوع آخر مختلف بمعدل مرة واحدة أسبوعياً .

## المناخ هذه الشامبو

٧- هل صحيح أن الشعر يكتسب مناعة ضد الشامبو إذا استخدم نوع محدد لفترة طويلة ؟  
هذا غير صحيح .

لكنه مع تغير الظروف المناخية قد يصبح من الأفضل تغيير نوع الشامبو المعتاد بما يتوافق مع هذه المتغيرات .. فخلال فترة الهواء الجاف فى فصل الشتاء يفضل استخدام شامبو مرطب للشعر (Moisturizing Shampoo) .. وخلال فترة الصيف والهواء الرطب يفضل استخدام شامبو يزيد من حجم وكثافة الشعر (Volume-Building Shampoo) .

## الشامبو القوى

٨- إنى أميل إلى استخدام الرغاوى (Mousse) والجيلى (Gel) من وقت لآخر لزيادة حجم الشعر ، لكننى لا أعتقد أن الشامبو المعتاد الذى استخدمه لا يزيل مخلفات هذه المواد .. فما الحل ؟

يفضل فى هذه الحالة استخدام شامبو قوى يعمل على حدوث تنظيف عميق لفرورة الرأس (Clarifying Shampoo) .. وتميز هذه النوعية من الشامبوهات العادية بوجود أكثر من مادة منظفة ، كما تتميز بارتفاع درجة الوسط الحمضى - القاعدى (PH) وبناء على ذلك فلا يجب استخدام مثل هذه الشامبوهات بصورة معتادة ، وإنما يكفى استخدامها بمعدل مرة واحدة أسبوعياً فقط .

## قوة تنظيف عالية

٩- وما المركبات التي يجب أن أبحث عنها لاختيار شامبو يتميز بقوة تنظيف عالية ؟  
من أفضل هذه المركبات التي تتميز بقوة تنظيف عالية تزيل أى مخلفات بالشعر  
مادة سلفات لوريث الصوديوم (Sodium Laureth Sulfate) .

## الشعر الخفيف

١٠- إن شعري خفيف رقيق نحيف فهل هناك نوع معين من الشامبوهات يمكن

أن يزيد حجمه وكثافته ؟

يستخدم لهذا الغرض نوعية من الشامبوهات تسمى الشامبوهات المزيده للحجم -Vo  
lumizing Shampoo .. وهذه توجد بأسماء تجارية مختلفة .. والمادة الفعالة الأساسية  
بها هي : بانثينول (فيتامين ب٥) والتي تعمل على إحاطة أعواد الشعر فيظهر أكثر  
كثافة وحجماً .. وهذه مثل (Volumax Shamppoo-Folicure Shampoo) ..

## شامبوهات معينة

١١- ما فائدة المواد الطبيعية التي تضاف للشامبوهات مثل البيض وعسل

النحل والصبار .. إلخ ؟

إن فائدة هذه الإضافات النباتية أو الطبيعية أنها تمد الشعر وفروة الرأس بالبروتينات  
بالإضافة إلى أنها تصقل الشعر وتلينه ، وبذلك قد يغنى استخدام هذه الشامبوهات  
عن استخدام البلاسم .

## شامبو بالأعشاب

١٢- ما فائدة الأعشاب التي تستخدم للشعر ؟

هناك أنواع عديدة من الأعشاب يمكن استخدامها كغسول للشعر بعد تجهيزها  
في صورة شاي (منقوع) ، أو الاستفادة بها من خلال الشامبوهات المحتوية عليها .  
وهذه الأعشاب مثل :

- النعناع (Spearmint) : ويعمل كمطهر لفروة الرأس ، ويساعد على تنظيفها  
من الدهون الزائدة بها .

- البابونج (Camomile) : وهو يناسب الشعر البنى الفاتح ، حيث يضيفى عليه لمعاناً ذهبياً جذاباً .

- المريمية (Sage) : وتستخدم لتغميق لون الشعر ، ويمكن خلط هذا العشب بالحنة .

## الحساسية ضد الشامبو

١٣- يبدو أن لدى حساسية ضد المواد المنظفة الموجودة بالشامبوهات .. فماذا ننصحنى ؟  
ليس هناك نوعية معينة من الشامبوهات لذوى الحساسية ، ولكن يفضل أن تستخدمى الشامبوهات المحتوية على مركبات طبيعية [مثل Aura Or biotera] .

## شامبو الشعر الملون

١٤- كيف أختار نوعاً مناسباً من الشامبوهات لشعرى الملون ؟

يستخدم للشعر الملون أو المصبوغ نوعيات خاصة من الشامبوهات تتميز بانخفاض درجة الوسط الحمضى - القاعدى (PH) حيث تتراوح هذه الدرجة ما بين ٢,٥ - ٤ ، ونظراً لذلك فإن هذه الشامبوهات لا تؤثر على لون الشعر المصبوغ وتحافظ عليه لفترة طويلة .

## شامبو الشعر الجاف

١٥- ما الشامبو المناسب للشعر الجاف ؟

يمكن استخدام الشامبوهات المزودة باللانولين أو زيت الزيتون أو البيض .. أو الأنواع المزودة ببلسم ، حيث إنه يعمل على غلق الطبقة الخارجية لأعواد الشعر وبذلك يقاوم فقد الرطوبة ، كما يقاوم الجفاف الذى يتعرض له الشعر بتأثير أشعة الشمس ، أو استخدام السشوار .

## شامبو الشعر الدهنى

١٦- أعانى من كثرة الدهون بالشعر ، فما الشامبو المناسب ؟

يفضل فى هذه الحالة استخدام أنواع من الشامبوهات كالمحتوية على الليمون ، لأنه يساعد على التخلص من الدهون الزائدة .. كما يفضل شطف الشعر مرة واحدة أسبوعياً بعصير ليمون أو خل مضاف للماء ، حيث يساعد ذلك على اختفاء الدهون التى تتكون بالشعر لفترة طويلة .

## الماء المالح والشعر

### ١٧- كيف يؤثر الماء المالح على الشعر؟ وكيف أتخلص من آثاره؟

عندما يجف الماء المالح بالشعر فإنه يتسبب في تحميل الشعر برواسب معدنية تؤدي إلى زيادة ثقله وانكماشه ، وبالتالي يصعب فرده أو تصفيفه بشكل ملائم ، كما أن نمو الشعر يتعرض مع الوقت للضعف .

ولذا ينبغي غسل الشعر جيداً بعد التعرض للماء المالح ، ويستخدم في الغسل نوع قوى من الشامبوهات (Clarifying Shampoo) .. وهناك نوع مميز من الشامبوهات يحتوى على مضادات للكولورين (Anti - Chlorine Shampoo) يستخدم بعد حمامات السباحة .

## شطف الشعر بعد الشامبو

### ١٨- هل يشطف الشعر بعد استخدام الشامبو بالماء البارد أم الدافئ؟

يساعد الماء الدافئ على تنشيط الغدد المفرزة للدهون بفروة الرأس ؛ ولذا يفضل شطف الشعر الجاف بالماء الدافئ ، أو الساخن بعد الغسل بالشامبو . أما الماء البارد ، فإنه يساعد على غلق طبقة الشعر الخارجية ، كما أنه لا ينشط إنتاج الدهون بفروة الرأس ، ولذا يفضل شطف الشعر الدهنى بالماء البارد بعد الغسل بالشامبو .

## شطف الشعر بالخل

### ١٩- هل يؤدي شطف الشعر بالماء والخل بعد استعمال الشامبو إلى زيادة

بريقه؟

هذا صحيح ، لان الماء البارد والخل الحمضى يساعدان على غلق الطبقة الخارجية لأعواد الشعر . وبالتالي تصبح أكثر انعكاساً للضوء وبالتالي أكثر لمعاً.

## أنواع البلاسم

### ٢٠- ما الفرق بين أنواع بلاسم الشعر المختلفة؟

تحتوى البلاسم (Conditioners) بصفة عامة على مادة السليكون وهي بمثابة الصمغ حيث تقوم بلحم الشقوق الموجودة بالطبقة الخارجية بأعواد الشعر ، وبالتالي يظهر الشعر مصقولاً لامعاً . وتختلف البلاسم فى كمية السليكون الموجودة بها ..

كما أنها تختلف بناء على وجود مواد أخرى مثل : المرطبات ، والبروتينات ، والمواد النباتية والطبيعية مثل الأعشاب .

## شامبو وبلسم من نفس النوع

٢١- هل من الضروري استخدام شامبو وبلسم من نفس النوع أو الماركة ؟

يفضل ذلك .. فالشامبو والبلسم يعملان معاً بشكل متوافق ، وكلما كانا متشابهين في النوعية كانت النتائج أفضل .

## البلاسم الثقيلة

٢٢- هل يؤدي استخدام بعض البلاسم إلى جعل الشعر دهنياً؟

إن بعض أنواع البلاسم تكون ثقيلة ويصعب التخلص منها تماماً بشطف الشعر ، ولذا فإنها تجعل الشعر أيضاً يبدو ثقيلًا مشحماً .  
ولذا يفضل استخدام الأنواع الخفيفة نسبياً من البلاسم لتفادي ذلك وخاصة في حالة الشعر الدهني .

## هل من الضروري ..؟

٢٣- هل من الضروري استعمال البلاسم بانتظام بعد غسل الشعر بالشامبو ؟

فائدة البلاسم هي جعل الطبقة الخارجية للشعر مصقولة وناعمة ، وهذا يؤدي إلى سهولة تصفيف الشعر وزيادة لمعانه .

ولذلك يفضل استخدام البلاسم بانتظام خاصة في حالة الشعر المجهد والشعر الملون، أو المعالج كيميائياً [المعمول له برماننت] .

## تقوية الشعر بالبلاسم

٢٤- هل يساعد استخدام البلاسم بانتظام على تقوية الشعر وزيادة نموه ؟

البلاسم الجيدة المحتوية على بروتينات تعمل بالفعل على تقوية أعواد الشعر حيث تساعد على تقوية بنائها بإضافة البروتينات للطبقة القشرية بها ، ويمكن استخدامها لهذا الغرض بصورة يومية خاصة مع الشعر المجهد أو الضعيف .

ولكن لا تؤدي البلاسم ولا أى مستحضرات موضعية أخرى إلى زيادة نمو الشعر.

## تخديره مصففة الشعر

٢٥- قالت لى مصففة الشعر: إن كثرة شد الشعر على «الرولو»، أو الاعتياد على تصفيفه

للخلف لعمل «ذيل حصان»، أمر يهدد بإضعاف الشعر وسقوطه، فكيف أقاوم ذلك؟

إن الشد العنيف للشعر سواء أثناء التصفيف العادى أو أثناء عمل «الرولو» يعد أحد أوجه الإساءة للشعر التي تهدد بسهولة سقوطه، كما أن شد الشعر للوراء لعمل تصفيفات معينة (مثل ذيل الحصان) يهدد بسقوطه من الأمام.

ولذا ينبغي التعامل مع الشعر برفق، وللمقاومة تأثير الشد على الشعر يعمل له علاج بالبروتينات (Protein Treatment) بمعدل مرة واحدة أسبوعياً أو يمكن بدلاً من ذلك الانتظام على استخدام بلسم جيد غنى بالبروتينات ليسانع على تقوية الشعر وزيادة درجة تحمله.

## تغطية الشعر

٢٦- هل تفيده تغطية الشعر بعد الغسل بالشامبو والبلسم؟

إن جعل الرأس دافئة بعد استخدام البلسم يساعده على فتح الطبقة الخارجية للشعر، وبالتالي على زيادة اختراق البلسم لأعواد الشعر. ولذلك يفضل لف الشعر بفضة دافئة بعد استعمال البلسم.

## حمامات السونا والشعر

٢٧- أميل لعمل حمامات البخار والسونا.. فهل ذلك يفيد أم يضر شعري؟

حمامات البخار أو السونا لا تضر الشعر. ويمكنك الاستفادة بدفء هذه الحمامات فى عمل البلسم.

فقبل عمل هذه الحمامات اغسلى شعرك بنوع جيد من البلاسغ غنى بالبروتين، وستلاحظين أن الدفء سيزيد فاعلية البلسم فى تقوية الشعر.

## كيف يرجع شعري كما كان؟!

٢٨- لقد تعرض شعري للتلف بسبب كثرة المعالجة والكى.. فما الذى ينبغي أن

أفعله ليعود إلى حالته الأصلية؟

أولاً: يجب أن تتوقفى عن تعريض شعرك للسخونة والمواد الكيمائية من خلال عمل الصبغات أو البرمانت وكثرة استخدام السشوار.

ثانياً : إن شعرك في هذه الحالة في حاجة ماسة للمرطبات والبروتينات فاستخدمى بانتظام شامبو مرطباً للشعر وبلسما غنياً بالبروتين .

## علاج تقصّف الشعر

٢٩- أعانى من حدوث تقصّف وتشقق ملحوظ بأطراف شعرى ، فما العلاج المناسب ؟

يجب فى هذه الحالة قص وتهذيب أطراف الشعر بصفة منتظمة مع استخدام بلسم جيد غنى بالبروتين لمساعدة تقوية أعواد الشعر .

وللحصول على نتائج أفضل استخدمى مستحضراً من الأنواع الخاصة بتلميع الشعر (Hair Shiners) والتي تعتمد فى مفعولها على مادة السليكون ، والتي تقوم بملء الفراغات بين أعواد الشعر المكسورة فتلحمها . ويستخدم هذا المستحضر بدهان أطراف الشعر به بصفة منتظمة .

ومن الضرورى أيضاً لعلاج هذه الحالة تجنّب تعريض الشعر لسخونة شديدة من خلال عمل الشوار ؛ لأن ذلك يؤدى إلى جفافه وبالتالي يسهل انكسار أعواده .

## البيض والشعر

٣٠- هل يفيد استخدام البيض النيى كبلسم للشعر ؟

يفيد استخدام البيض النيى على الشعر كملين وملمع مؤقت له ، لكنه فى الحقيقة لن يعمل بعمق وفعالية مثل البلاسم ؛ لأن جزيئات البروتين بالبيض النيى تكون كبيرة ولا تخترق أعواد الشعر .

## زيت الزيتون والمايونيز

٣١- ما فائدة استخدام زيت الزيتون أو المايونيز كدهان للشعر ؟

إن مثل هذه المواد تليّن الشعر ، وترطبه وتلمّعه ، كما أنها تقاوم انكسار أعواده ، ولكن يعيبها أنها لا تشطف تماماً من الشعر ؛ حيث يتبقى دائماً بقايا منها تجذب إليها الأتربة .

ولذا يفضل استخدام التركيبات المجهزة الخاصة بالشعر من هذه المواد ولا يفضل استخدامها فى صورتها الخام .

## العقاقير الكيميائية والشعر

### ٣٢- هل تؤثر العقاقير الكيميائية على حالة الشعر؟

نعم .. إن كثيراً من العقاقير الكيميائية يفرز جزء منها خلال الشعر ، ولذا فإنها تترك طبقة رقيقة شفافة على الشعر قد تؤثر مؤقتاً على طبيعته . ولذا يفضل في هذه الحالة الانتظام على استخدام شامبو يتميز بتنظيف عميق للشعر (Clarifying Shampoo) وخاصة في حالة الشروع في عمل أى معالجة للشعر كالتلوين حتى تكون النتائج جيدة .

## ما العلاج الزيتي للشعر؟

### ٣٣- ترى مصففة الشعر أننى بحاجة إلى عمل علاج زيتى دافئ فما هو ؟

#### وكيف أقوم به بنفسى ؟

يهدف هذا العلاج إلى تعويض الشعر عن فقد الزيوت الطبيعية وإعادة الرطوبة له ، وذلك باستخدام زيت ملين فى وسط دافئ لمساعدة امتصاصه .

ويمكنك ببساطة القيام بهذا العلاج فى المنزل بدهان الشعر بزيت مناسب ثم وضع غطاء الشعر البلاستيكى ، ثم استخدام الغطاء الكهربائى للرأس .. أو يمكنك بدلاً من ذلك دهان الشعر بالزيت ثم لف الشعر بقطعة دافئة لمدة نصف ساعة .

## تقصف بأطراف الشعر

### ٣٤- أصيب شعرى بجفاف ملحوظ وتقصف بالأطراف ، فماذا يمكننى أن أفعل

#### لإعادته إلى حالته الطبيعية ؟

اغسلى شعرك بمعدل مرة أسبوعياً بشامبو يحتوى على زيت لمثل شامبو زيت الزيتون أو اللانولين] ثم استخدمى نوعاً من البلسم غنياً بالبروتين . وبعد غسل الشعر قومى باستخدام مجفف الشعر لمدة ١٠ دقائق ، مع مراعاة أن تكون درجة الحرارة ضعيفة إلى متوسطة . وذلك لمساعدة الشعر على امتصاص المغذيات الموجودة بالبلسم . ويجب أن تتجنبى كثرة استخدام السشوار ، أو الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس ، وتجنبى كذلك استخدام بخاخات الشعر لاحتوائها على كيماويات تساعد على جفاف الشعر . وأثناء التقصيف ، يجب أن تلتزمى بحركة خفيفة لحماية الشعر من الإصابة والتقصف .

## زيت الخروع والشعر

### ٣٥- ما فائدة زيت الخروع للشعر؟

يساعد على تليين الشعر ، ويدعم صحة فروة الرأس ، مما يساعد بالتالي على تحسين نمو الشعر .

## الشعر المتكسور...!

### ٣٦- شعري ينكسر بسهولة .. فماذا يمكنني أن أفعل؟

إن انكسار أعواد الشعر دليل على ضعف الشعر .

وعلاج ذلك يعتمد على أمرين : الأول هو الاهتمام بالناحية الغذائية ، والثاني هو محاولة إعادة القوة لأعواد الشعر بعمل علاج أسبوعي بالبروتين لمدة شهر على الأقل (Protein Treatments) ولهذا الغرض يستخدم أحد المستحضرات الغنية بالبروتينات [أو الأحماض الأمينية] الخاصة بتقوية الطبقة الخارجية للشعر . كما يجب المداومة على استخدام الشامبو والبلسم .

## قص الشعر

### ٣٧- هل يساعد قص الشعر على زيادة نموه؟

إن قص الشعر لا يزيد من معدل نموه ، على عكس ما يعتقد البعض . ولكن في الحقيقة أن الاهتمام بتسوية أطراف الشعر وتهذيبه كل ستة أسابيع تقريباً يساعد على جعل الشعر أكثر صحة وحيوية [ينمو الشعر بمعدل نصف بوصة شهرياً] .

## تصفيف الشعر المبلل

### ٣٨- ما النوع المناسب من الأمشاط والفرش للشعر المبلل؟

يفضل استخدام أمشاط بلاستيكية من نوعية جيدة وفرش لينة ذات أسنان متسعة .

## الرهاوي والجيلي

### ٣٩- ما الفرق بين رهاوي الشعر (Mousse) والجيلي ولوسيونات أو كريمات التصفيف؟

الرهاوي [موس] : مستحضر رهاوي يتميز بسرعة الجفاف ، ويقوم بعمل تثبيت خفيف للشعر ويجعله أكثر امتلاء ، علاوة على أنه يوفر الحماية للشعر ضد أشعة الشمس والجفاف .

الجيلي (GEL) : مستحضر سميك يستخدم على الشعر الجاف أو المبلل لإعطاء تسريحة لامعة ، كما أنه يساعد على التحكم في شكل التسريحات المرادة بالنسبة للشعر الثقيل أو المجعد .

- **لوسيونات وكريمات التصفيف** : هذه مستحضرات تستخدم على الشعر المبلل لزيادة حجم الشعر وسهولة تصفيفه ، ولعمل اللفائف .

## الوقت المناسب

٤٠- هل ينبغي وضع الرغاوى أو الجيلى قبل استخدام مجفف الشعر أم بعد

استخدامه ؟

يستخدم الجيلى أو الرغاوى قبل استخدام مجفف الشعر ، فعلاوة على فائدة هذه المستحضرات وسهولة تصفيفه فهي تحتوى كذلك على مواد تحمى الشعر من تأثير حرارة المجفف .

## ماذا أفعل لحل هذه المشكلة ؟

٤١- مع استخدام الجيلى يبدو شعري سميكا باهت المنظر، فهل هناك

مستحضر آخر يساعد في تثبيت الشعر بحيث يبدو طرياً جذاباً ؟

يفضل فى هذه الحالة استخدام مستحضر الرغاوى بدلاً من الجيلى ؛ لأنه أخف وأرق من الجيلى .

ويمكنك استخدامه بدءاً من جذور الشعر لجعل الشعر مشدوداً عن فروة الرأس ، واستخدامه كذلك فى جانبي الشعر لإضفاء لمعة جذابة على الجانبين . كما توفر الرغاوى الحماية للشعر ضد السخونة وأشعة الشمس .

## مقدار الرغاوى

٤٢- هل هناك مقدار معين من الرغاوى يناسب كل شعر ؟

بالنسبة للشعر القصير ، استخدمى مقداراً يعادل حوالى حجم كرة البنج بونج .. وبالنسبة للشعر الذى يصل طوله للكفتين استخدمى مقدار ملء راحة اليد .. وبالنسبة للشعر الأطول من ذلك استخدمى مقدار ملء راحة اليد والأصابع .

## كيف أزيد حجم شعري؟!؟

٤٣- أرغب في زيادة حجم شعري ولا أود عمل البرماننت .. فما الطريقة المناسبة؟  
قومي بتقصير شعرك على هيئة طبقات واستخدمي الرغاوى أو الجيلي لزيادة حجمه .

## الشعر والجو الحار

٤٤- أعيش في منطقة حارة رطبة مما جعل شعري يبدو (منكوشاً) مجدداً  
أغلب الوقت .. فما المستحضر المناسب لعلاج هذه المشكلة؟

يفيدك في هذه الحالة استخدام مستحضرات الشعر المحتوية على السليكون ، حيث إنه يغطي الطبقة الخارجية للشعر ويصقلها مما يقاوم بالتالي اختراق الرطوبة للشعر .  
ويوجد السليكون في أغلب أنواع البلاسم ، كما يوجد في صورة مستحضر قائم بذاته (A silicone Shiner) في صورة نقط وبخاخات للشعر .

## المحافظة على «فوهة» الشعر

٤٥- كيف يمكنني المحافظة على تسريحة الشعر في نهاية اليوم؟

قومي بتصفيف شعرك بالمشط وهو جاف أو ببليله بالماء ، ثم استخدمي بخاخة الشعر للمحافظة على شكل التسريحة .

## أفضل طريقة ..

٤٦- ما أفضل طريقة لاستخدام الجيلي؟

يستخدم الجيلي على الشعر الرطب أو المبلل وذلك بوضع كمية من الجيلي على راحة اليد ثم فركها باليدين ، ثم دعك الشعر باليدين بدءاً من الجذور حتى النهايات .

## المستحضر المناسب للشعر المجعد

٤٧- ما أفضل مستحضر يمكن استخدامه للشعر المجعد بعد الغسل بالشامبو؟

الرغاوى أم الجيلي أم البخاخة؟

تعتبر جميع هذه المستحضرات مناسبة للاستعمال غير أن تغذية الشعر بالجيلي بدءاً من الجذور تتيح مزيداً من السيطرة على الشعر المجعد ، وتساعد على جعله مشدوداً عن فروة الرأس ، كما أنه يجعل اللفائف أكثر امتلاء .

## الوقاية من الرولو الساخن

٤٨- كيف أوفر الحماية لشعري ضد التأثير الضار للسخونة أثناء عمل الرولو الساخن ؟

هناك لوسيونات خاصة لحماية الشعر من تأثير السخونة .. أو يمكنك دهان الشعر بالجيلي أو الرغاوى قبل عمل الرولو الساخن .

## الشعر الباهت وعلاجه

٤٩- إن شعري يبدو باهتاً ، فماذا يمكنني أن أفعل لأكسبه بعض اللمعان ؟

يمكنك استخدام أحد المستحضرات الملمعة للشعر (Hair Shiners) ، وهذه توجد في صور مختلفة كالبخاخات أو الكريمات أو السوائل .. وتحتوي على مادة السليكون أو مادة سيكلوميثيكون (Gyclomethicone) ويفضل استخدامها بعد غسل الشعر .

## مستحضرات تلميع الشعر

٥٠- وهل يفضل استخدام ملمعات الشعر على الشعر الجاف أم الشعر المبلل ؟

يفضل أن يكون الشعر جافاً أو محدود البلل . كما تستخدم الملمعات كخطوة أخيرة بعد عمل التسريحات .

## مشكلة اللمعان الزائد

٥١- أقوم باستخدام كريم ملمع للشعر لكنه يجعل شعري الخفيف يبدو دهنياً مشحماً .. فكيف يمكنني أن أمنع ذلك ؟

إن هذا اللمعان الزائد الذي يجعل الشعر يبدو دهنياً مشحماً راجع في الحقيقة إلى استخدام كمية زائدة على الحاجة . فيجب أن تكون الكمية المستخدمة مناسبة لحجم الشعر وطبيعته ، فبالنسبة للشعر المتوسط الطول تستخدم كمية في حجم عملة معدنية خمسة قروش وتوضع على راحة اليد ، ثم تفرك اليدين ببعضهما ، ثم يدعك الشعر بالكريم .  
وبالنسبة للشعر الأطول من ذلك تزيد الكمية قليلاً .

وبالنسبة للشعر الخفيف الرقيق يفضل استخدام البخاخات الملمعة للشعر بدلاً من الدهانات .

## بخاخة الشعر

٥٢- هل هناك ضرر من استخدام المشط أو فرشاة الشعر بعد استخدام بخاخة

الشعر؟

نعم .. فاستخدام الفرشاة أو المشط بعد استخدام البخاخات أو المستحضرات المثبتة للتسريحة يمكن أن يؤدي إلى تقصف أو انفلاق أعواد الشعر .

كما يجب ملاحظة عدم الإفراط في استخدام هذه المستحضرات في حالة الاضطرار لتصفيف الشعر أثناء النهار . كما يجب اختبار مشط أو فرشاة ذات أسنان متسعة للتصفيف .

## مستحضرات الشعر وقشر الشعر

٥٣- بعد استخدام الجيلي اكتشفت قشور بالراس ، فهل تتسبب هذه

المستحضرات في الإصابة بقشر الشعر؟

لا يؤدي استخدام الجيلي ولا غيره من مستحضرات التصفيف إلى الإصابة بقشر الشعر ، ولكن مع الإفراط في استخدام هذه المستحضرات فإنها ترسب في فروة الرأس وعلى الشعر مكونة قشراً يشبه قشر الشعر ، ولذا لا ينبغي استخدام كميات كبيرة من هذه المستحضرات ، ويفضل غسل الشعر يومياً بالشامبو ، كما يفضل استخدام شامبو قوى لعمل تنظيف عميق لفروة الرأس مرة كل أسبوع (Clarifying Shampoo) .

## مستحضرات خاصة للشعر

٥٤- ما فائدة استخدام مستحضرات التصفيف المحتوية على مواد مضادة

لأشعة الشمس (Sunscreen) ؟

تساعد هذه المستحضرات ، علاوة على فائدتها في تصفيف وتجميل الشعر ، على حماية الشعر من التأثير الضار للأشعة فوق البنفسجية ، فهي تحمي الشعر من الجفاف وانطفاء اللون .

## كيف اختيار الشامبو المناسب؟

٥٥- توجد أنواع عديدة من الشامبوهات بالأسواق مثل شامبو بالببيض وشامبو بالليمون وغير ذلك .. فكيف اختيار النوع المناسب؟

إن هذه المواد المميزة للشامبوهات تجعل الشامبو يناسب نوعاً معيناً من الشعر . فشامبو البيض يناسب الشعر الجاف ؛ لأنه يساعده على تليينه وتعويض نقص الزيوت الطبيعية به .. أما شامبو الليمون فيناسب الشعر الدهني ، لأنه يساعد على التخلص من الدهون الزائدة كما يساعد على مقاومة ظهور قشر الشعر . أما الشعر العادى فإنه لا يحتاج إلى تركيبة معينة من الشامبوهات ، وإنما يمكن استخدام شامبو عادى ، ويفضل استخدام شامبو مقوٍ للشعر .

## اعتقاد خاطئ عن الشامبوهات !

٥٦- هل تفيد زيادة كمية الشامبو المستخدمة في زيادة التنظيف؟

هذا اعتقاد خاطئ .. فغسل الشعر لا يحتاج عادة إلا إلى كمية صغيرة من الشامبو تعادل حوالى ملء ملعقة كبيرة أو أقل من ذلك . وزيادة الكمية على هذا الحد لن تؤدي إلى مزيد من التنظيف وإنما تؤدي إلى إهدار المال !!

## المعدل المناسب

٥٧- ما المعدل المناسب لغسل الشعر أسبوعياً؟

هذا يتوقف على طبيعة الشعر ، والبيئة المحيطة بك ، ومقدار التلوث الذى يتعرض له الشعر . وبصفة عامة يحتاج الشعر الدهنى إلى الغسل أكثر من الشعر الجاف أو العادى ؛ وذلك للتخلص من الدهون الزائدة به والتي تلتقط الأتربة من الجو مما يجعل شكل الشعر يبدو بمنظر غير لائق . فالشعر الدهنى يحتاج إلى الغسل بمعدل ٣-٤ مرات أسبوعياً على الأقل .. أما الشعر الجاف فيكفى غسله بمعدل مرتين أسبوعياً وذلك حتى لا تتسبب كثرة الغسل فى إزالة الزيوت الطبيعية منه فيتعرض لمزيد من الجفاف .

## فائدة تدليك الرأس

٥٨- ما فائدة عمل تدليك لفروة الرأس بالنسبة لصحة الشعر؟

إن إجراء هذا التدليك بصفة منتظمة مع كل غسل للشعر يعد أحد أوجه العناية

بالشعر وخاصة لشعر الجاف .. فذلك التدليك ينشط الدورة الدموية بفروة الرأس مما يؤدي بالتالى إلى زيادة إمداد الشعر بالمغذيات والأكسجين من خلال تيار الدم .. كما يساعد هذا التدليك على تنشيط الغدد الدهنية وزيادة إفرازها مما يفيد الشعر الجاف .

## استخدام البلسم

٥٩- هل يستخدم البلسم لكافة أنواع الشعر أم يستخدم لتوع معين من الشعر؟  
فائدة البلسم هو أنه يحتوى على مواد [مثل السليكون] تصقل أعواد الشعر ، وتسد التشققات الموجودة بالطبقة الخارجية بها ، وبالتالي يصبح الشعر أكثر ليونة وأكثر استجابة للتصفيف علاوة على زيادة لمعانه . وهذه الفائدة تستفيد منها كل أنواع الشعر وخاصة الشعر الجاف والمجهد .

## تغذية الشعر

٦٠- ما المأكولات التى ينصح بتناولها للحفاظ على صحة وحيوية الشعر؟

إن الشعر يتغذى من خلال تيار الدم ويحتاج إلى مغذيات مختلفة ، وفى حالة نقص هذه المغذيات يصاب الشعر بالضعف ويصبح سريع السقوط .  
وأهم هذه المغذيات هى ما يلى :

- فيتامين (أ) : ويتوافر فى الجزر وزيت كبد الحوت والخضراوات والفواكه عموماً .

- فيتامين (هـ) : ويتوافر فى الزيوت النباتية والمكسرات والقمح الكامل .

- فيتامين (ب) : هذه تتوافر بصفة عامة فى الحبوب واللحوم والخضراوات .

- الحديد : ويتوافر فى الكبد واللحوم والخضراوات الطازجة .

## الهامبورجر والشعر...!

٦١- أعتد فى غذائى إلى حد كبير على الوجبات السريعة (مثل الهامبورجر

وخلافه) ، فهل يؤثر هذا النظام الغذائى على صحة الشعر؟

إن هذه الوجبات الغربية المجهزة ، التى انتشر الإقبال عليها إلى حد كبير من الشباب والفتيات ، تفتقر فى الحقيقة إلى العديد من الفيتامينات ، والمعادن الضرورية لصحة الجسم عامة ، والشعر على وجه الخصوص ؛ ولذا يفضل للحفاظ على صحة

الشعر أن يكون الاعتماد الأكبر على الأغذية الطبيعية الغنية بالألياف ، والتي تتوفر في الخضراوات والفاكهة الطازجة والحبوب بالإضافة للبروتينات المأخوذة من اللحم والأسماك .

## احذرس من هذا الخطأ...

٦٢- إنى أهتم بالناحية الغذائية وأداوم على توفير الفيتامينات والمعادن بغذائى اليومى ورغم ذلك فإن شعرى سريع السقوط .. فما السبب المحتمل وراء ذلك ؟

إن إساءة معاملة الشعر سبب شائع لسقوط الشعر ، بصرف النظر عن الناحية الغذائية ، ومن أهم أوجه هذه الإساءة : تمشيط الشعر بعنف ، وكثرة تعرضه للسخونة من خلال استخدام مجفف الشعر أو المكواة الكهربائية أو من خلال الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس ، وتعرض الشعر لكيميائيات ضارة كالتى تدخل فى عمل البرماننت وصبغات الشعر ، ولذا ينبغى مراعاة هذه الناحية .

## الحالة النفسية والشعر

٦٣- وهل يمكن أن يؤدي اضطراب الحالة النفسية إلى سقوط الشعر ؟

هذا ممكن جداً .. فكثير من الفتيات يصبن بحدوث سقوط سريع للشعر سواء كلياً أو بمنطقة محدودة عقب حدوث أزمة نفسية مثل فسخ الخطوبة ، أو الإجبار على قبول الزواج ، أو وفاة شخص عزيز . ويلاحظ أنه بعد استقرار الحالة النفسية تستقر كذلك حالة الشعر ويعود إلى حالته الأولى .

## التسريحة المناسبة

٦٤- ما التسريحة المناسبة للشعر الخفيف أو السريع السقوط ؟

كلما كان الشعر طويلاً ظهر تأثير السقوط عليه بوضوح .. ولذا يفضل أن تقصرى شعرك وتختارى تسريحة موافقة للملامح وجهك .

## خل التفاح والشعر

٦٥- هل هناك فائدة من استخدام خل التفاح للشعر؟

إن خل التفاح له فوائد صحية عديدة .. كما أنه مفيد للشعر ، فهو يساعد على حفظ التوازن القلوى - الحمضى للشعر (PH) ، ويكسب الشعر لمعاناً جذاباً ، ويساعد فى التخلص من قشر الشعر .

ويستخدم خل التفاح للشعر مخففاً فى صورة محلول يحضر بإضافة ملعقة كبيرة من الخل لكل فنجان ماء ، ويستخدم هذا المحلول فى شطف الشعر بعد الغسل بالشامبو .

## ماذا أفعل للشعرى؟!

٦٦- رغم استخدامى للبلمسم بصفة منتظمة فإن شعري الجاف لا يظهر عليه تحسین واضح .. فماذا أفعل؟

يحتمل أن يكون البلمسم من نوع ردىء ، فجربى استخدام نوع آخر ... أو يمكنك زيادة فاعلية بلمسم الشعر الذى تستخدمينه بخلط كميته منه ببياض بيضة واحدة ، فذلك يساعد على إكساب الشعر الجاف نعومة وبريقاً لفترة طويلة من الوقت .

## فُرَشَةُ الشعر

٦٧- متى ينبغى تنظيف فُرَشِ الشعر؟ وكيف يتم ذلك؟

يجب أن يتم هذا التنظيف بصورة منتظمة ، وهذا يتوقف على مقدار الزيوت والشعر ومستحضرات العناية التى تتجمع بالفرشاة .

ويتم التنظيف بإزالة الشعر المجتمع بأسنان المشط ثم غسل الفرشاة بماء دافئ وصابون خفيف المفعول .

## أفضل الأنواع

٦٨- ما أفضل أنواع الفُرَشِ للشعر؟

هذا يتوقف على الغرض الذى تستخدم الفرشاة لأجله . ولكن بصفة عامة تعتبر الفرشاة التى تتميز بأسنان ذات نهايات مكورة هى أفضل الأنواع للتصفيف وخاصة

فى حالة الشعر الخشن أو المجمع ، وكذلك فى حالة زيادة حساسية فروة الرأس ..  
حيث أن هذه النهايات المكورة تنزلق بين أعواد الشعر بسهولة مما يقاوم حدوث  
خدوش بفروة الرأس أو انكسار أو شد عنيف لأعواد الشعر .

## تصنيف الشعر الخفيف

### ٦٩- وما أفضل أنواع الفرش للشعر الخفيف الرقيق ؟

تستخدم لهذا النوع من الشعر فرشاة ذات نهايات مكورة ، وأسنان متسعة لتقليل  
الضغط على الشعر وأيضاً لزيادة حجم الشعر أثناء استخدام المجفف .

## استخدام المشط

### ٧٠- متى تستخدم الأمشاط للشعر ؟

يستخدم المشط لأغراض مختلفة ، مثل إزالة اشتباكات الشعر ، وفصل أجزاء  
الشعر ، وتثبيت التسريحات ، ويراعى عند استخدام الأمشاط لإزالة اشتباكات الشعر  
أن يستخدم مشط متسع الأسنان وأن يكون الشعر مبللاً بدرجة خفيفة .

## المقاس المناسب للورلو

### ٧١- اكتشفت أن استخدام الورلو يجعل شعرى ملتقاً مجمداً.. فما السبب ؟

السبب الغالب وراء ذلك هو استخدامك لمقاس صغير من الورلو لا يناسب شكل  
القصة أو اللفة التى تريدين عملها .

## قص الأطراف

### ٧٢- أعاني من وجود نهايات مقصفة بشعرى .. فمتى ينبغى أن أقوم بقص

### وتهذيب أطراف الشعر ؟

ينبغى القيام بذلك كل ٤-٦ أسابيع .

## السشوار العادى وغير العادى

٧٣- ما الفرق بين مجفف الشعر (السشوار) الذي تستخدمه مصنفات الشعر وبين النوع العادى لغير المحترفات؟

يتميز النوع الأول عن الثانى بوجود موتور قوى قادر على العمل لمدة طويلة ، وبالتالي فإنه يولد هواء بقوة دفع كبيرة وحرارة مرتفعة نسبياً بالنسبة للنوع العادى .

## سشوار خاص للرحلات والسفر

٧٤- أريد شراء مجفف للشعر لأستخدامه أثناء السفر.. فكيف أختار النوع المناسب؟

يجب أن تراعى عند الشراء أن يكون المجفف خفيف الوزن ؛ بحيث يسهل حمله.. وهناك أنواع تتميز بوجود يد قابلة للثنى مما يقلل من الحجم . كما يجب أن تختارى نوعاً يعمل بأكثر من قوة كهربائية ، بحيث يمكن تشغيله فى بلدان مختلفة . كما يفضل أن يحتوى على الأقل على سرعتين مختلفتين .

## مقدار المسافة

٧٥- ما مقدار المسافة بين مجفف الشعر والشعر التي يجب أن ألتزم بها أثناء الاستعمال؟

هذه تكون فى حدود ٤ سم .

## تجفيف الشعر المعمول بالرولو

٧٦- ما مقدار الوقت المناسب لاستخدام المجفف لتجفيف الشعر المعمول بالرولو؟ وما السرعة المناسبة؟

تعتبر مدة ٢٠ دقيقة مدة كافية تماماً لتجفيف الشعر الملفوف على الرولو .. لكن يتوقف أيضاً على مقدار طول الشعر ، ولذا قد تطول هذه المدة إلى ٤٠ دقيقة .  
وتعتبر السرعة المناسبة هى السرعة التى تشعرين معها بارتياح وتقبل لدرجة الحرارة .  
ويكون من الأفضل دائماً استخدام سرعة منخفضة لمدة طويلة عنى استخدام سرعة عالية لمدة قصيرة . ويجب بعد الانتهاء من التجفيف تشغيل المبرد لمدة ٥ دقائق [تمتاز بعض أنواع المجففات بوجود مبرد] .

## استخدام المشوار للبنات الصغيرات

٧٧- ما مقدار السرعة أو الحرارة المناسبة عند استخدام المجفف لشعر طفلتى ؟  
يجب أن تستخدمى أقل سرعة حيث إن رأس الطفل حسّاس للحرارة ، كما أن شعر الرأس لا يتحمل درجات حرارة مرتفعة .

### تجفيف الشعر

٧٨- هل من الأفضل تجفيف جذور الشعر فقط وترك الأطراف لتجف تلقائياً؟

لا .. فللحصول على نتيجة أفضل جففى شعرك بأكمله ابتداء من الجذور وحتى الأطراف . وإما أن تتركى شعرك ليجف بأكمله تلقائياً .

### أضرار المشوار

٧٩- وهل يؤدى مجفف الشعر إلى حدوث أضرار بالشعر؟

من المستبعد حدوث أضرار بشرط استخدام المجفف بطريقة صحيحة وبدرجة حرارة ليست مرتفعة .. ولضمان سلامة شعرك احرصى على الحصول على أقل درجة من الجفاف .. أى أوقى العمل بمجرد زوال البلل .

### المشوار السريع

٨٠- ما نوع المجفف المناسب للاستخدام السريع ؟

إذا كان وقتك لا يسمح بتجفيف الشعر على مهل ، ففى هذه الحالة اقتنى مجفف الشعر الخاص بالمحترفات والذي يتميز بقوة كهربائية عالية (درجة عالية من وحدة الوات) حيث إنه يضخ هواء أكثر سخونة من المجفف العادى [مثل نوع : Avanti 1600 W] .

### جهاز مشوار للاستعمال اليومي

٨١- كيف أختار مجفف شعر مناسب للاستخدام اليومي ؟

فى هذه الحالة يفضل أن تقتنى نوعاً متعدد السرعات .. ويفضل أن يكون له فلتر

قابل للفك ليسهل تنظيفه .. ويفضل كذلك أن يكون له سلك طويل ليسهل استعماله في أماكن مختلفة أو الانتقال به من مكان لآخر .

## ما فائدة ذلك ؟

٨٢- يوجد نوع من مجففات الشعر مزود بمجموعة من الأنابيب الإضافية ،

### فما فائدتها ؟

فائدة هذه الأنابيب (Nozzles) أنها تركز الهواء الساخن بدرجات مختلفة ، حيث يحمل هذا الأنبوب الهواء إلى حيز ضيق مما يركز الهواء أثناء الاستخدام على منطقة محددة من الشعر .

## ماذا أفعل ؟

٨٣- عندما أستخدم مجفف الشعر الخاص بي أشعر أن الهواء يتشتت ولا

### أستطيع توجيهه للجزء المراد التركيز عليه ؟

قومي بتوصيل الأنبوب الخاص بتركيز الهواء ، واستخدمي المجفف بأقل سرعة ممكنة لعمل تجفيف للموضع المراد .

## أنواع مكواة الشعر

٨٤- هل هناك أنواع مختلفة من مكواة الشعر الخاصة بعمل اللهايف والقصص ؟

نعم .. فهناك أنواع رفيعة وأنواع عريضة حسب الغرض المستخدم .

كما أن هناك اختلافا في المواد التي تستخدم في تغطية شريحتي المكواة ، فهناك نوع له شريحتان مطليتان بالكروم ، وهذا أكثر الأنواع انتشاراً ، ويمكن استخدامه لمختلف أنواع الشعر .

وهناك نوع يُطلق بمادة التيفلون [التيفال] لأن هذه المادة تمنع التصاق الشعر بالمكواة أثناء التسخين .. وهذا النوع يناسب الشعر الخفيف .

وفي صالونات التجميل تستخدم أنواع مطلية بالذهب ؛ لأن الذهب سريع التوصيل للحرارة ، وبالتالي فإن هذه النوعية تكون أسرع وأكثر سخونة .

## لغفة الشعر باللكوة

٨٥- ما أفضل أنواع مكواة الشعر لعمل موجة أو حلقة أو لفة شعرية متماسكة ؟  
إن هذا يتوقف على طول الشعر . فالشعر القصير يستخدم له مكواة رفيعة قصيرة حتى تكون اللفائف (Curls) محكمة ، والعكس صحيح .

## أضرار مكواة الشعر

٨٦- هل يمكن استخدام مكواة الشعر يومياً دون حدوث ضرر للشعر ؟

قد يمكن ذلك بشرط استعمال البلسم يومياً ، واستعمال المستحضرات الواقية من الحرارة [مثل الجيلي والرغاوى وغيرهما] ، ويشترط كذلك عدم استخدام درجة حرارة مرتفعة .

## الاستخدام الصحيح

٨٧- وهل تستخدم مكواة الشعر للشعر الجاف أم للشعر المبلل ؟

لا ينبغي استخدام مكواة الشعر للشعر المبلل ، فيجب أن يترك الشعر حتى يجف تماماً بعد الغسل ثم تستخدم المكواة ، وذلك لأن كثرة البلل تتحد مع الحرارة الناتجة من المكواة ، وقد يحدث ذلك حرقاً بفروة الرأس .

## المكواة والبرماننت

٨٨- هل يمكن استخدام مكواة الشعر مباشرة بعد عمل البرماننت ؟

يمكن ذلك عادة .. باستثناء الشعر الخفيف أو ذوى القابلية الزائدة للانكسار ، إذ يجب فى هذه الحالة تأخير استخدام المكواة إلى يوم أو يومين .

## الفرشاة الكهربائية

٨٩- ما الفرق بين استخدام الفرشاة الكهربائية واستخدام المكواة الكهربائية

فى عمل اللفائف ؟

الفرشاة الكهربائية هى عبارة عن مجفف للشعر يدفع هواءً ساخناً خلال فرشاة مزودة به ويخرج هذا الهواء من بين أسنان الفرشاة .

وتستخدم هذه الفرشاة للإمساك بخصل الشعر وعمل لفائف خفيفة على حسب

التسريحة المرادة ، وتستخدم الفرشاة الكهربائية على الشعر المبلل فقط بغرض تخفيفه وتصنيفه . أما المكواة الكهربائية فإنها تعمل لفائف أكثر تماسكاً وتستخدم على الشعر الجاف .

## طريقة التنظيف

### ٩٠- هل هناك طريقة معينة لتنظيف مكواة الشعر؟

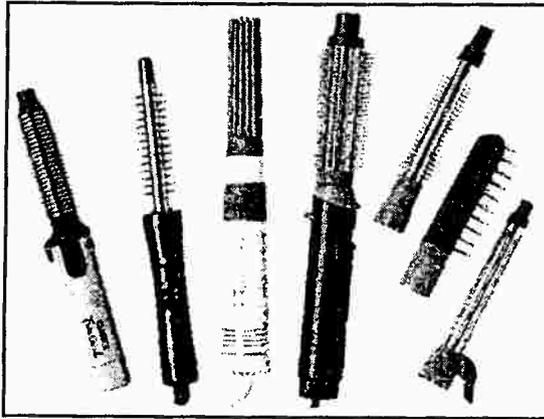
قومي أولاً بإزالة أى مخلفات للشعر بالمكواة ثم بللي قطعة قماش وامسحي طرفي المكواة .. واحرصي على عدم تسرب أى مياه أو سائل داخل وحدة التشغيل . ويجب تجنب تنظيف المكواة المطلية بالكروم بأى أدوات تؤدي للخدش .. وتستخدم صودا الخبيز في تنظيف الأنواع المطلية بالتيفال .

## درجة الحرارة المناسبة

### ٩١- اشتريت مكواة للشعر مزودة بست سرعات فما درجة الحرارة المناسبة

#### للاستخدام؟

إن هذا يتوقف على نوع شعرك . فبالنسبة للشعر الخفيف تستخدم درجة حرارة منخفضة .. أما بالنسبة للشعر المجعد الثقيل فتستخدم درجة حرارة مرتفعة نسبياً . وفي جميع الأحوال يجب أن تكون درجة الحرارة موافقة لتحملك .



أشكال مختلفة من الفرشاة الكهربائية

## كيف أتغلب على هذا العيب؟!

٩٢- يتميز وجهي بطول زائد لافت للنظر، فما أفضل تسريحة للتغلب على

ذلك؟

اختارى دائماً التسريحات التى تظهر الوجه بشكل عريض مثل التى يعمل بها لقات على الجانبين تجاه الأذنين . كما يفضل أن يكون شعرك متوسط الطول .  
ولاتختارى التسريحات التى يعمل بها لفات فوق الرأس لأنها تعطى إحياء بزيادة طول الوجه .

## مشكلة الجبهة العريضة

٩٣- يتميز وجهي بجبهة عريضة مرتفعة، فما التسريحة المناسبة لإخفاء

هذا العيب؟

اختارى التسريحات التى يصفف فيها الشعر للأمام بحيث يتدلى فوق الجبهة (القصة) ليختزل طولها . وتجنبى عمل التسريحات التى يصفف فيها الشعر للوراء أو التى يعمل بها فرق بمنتصف الرأس .

## إخفاء الشعر الشائب

٩٤- كيف يمكن إخفاء الشعر الأبيض؟

يمكنك إخفاء الشعر الأبيض بصباغته .. أو من الأفضل تلوينه بلون غامق بالأعشاب ، فباستخدام الحنة يكتسب الشعر الأبيض لوناً أحمر فاتحاً .. وبعض أنواع الشعر تستجيب كذلك للاصطباغ بعشب المريمية .. ولهذا الغرض ينقع ملء ٤ ملاعق مريمية فى ماء مغلى (ملء كوبين) لمدة ساعتين .. ثم يستخدم هذا المنقوع بارداً فى دهان الشعر كل مساء قبل النوم . مع ملاحظة أن يدهن الشعر خصلة خصلة ابتداءً من الجذور حتى الأطراف .

## تجميل البشرة والعناية بها ما هو الجلد؟ وكيف تعتنيه به؟



### •• تركيب الجلد :

الجلد هو أكبر أعضاء الإنسان ، فهو يمثل حوالي عشر وزن الجسم ، وهو بمثابة غطاء واقٍ للجسم يحميه من غزو الميكروبات ، كما يقوم الجلد بتنظيم درجة حرارة الجسم من خلال حدوث العرق ، وتمدد وانكماش الأوعية الدموية الموجودة به وفقاً لدرجة حرارة الجو الخارجى . كما يوجد بالجلد نهايات الأعصاب مما يجعله يقوم بوظائف الإحساس واللمس والحرارة والبرودة وغير ذلك . كما يعتبر الجلد أحد أعضاء الإخراج ، حيث يتخلص من خلال حدوث العرق من الفضلات والمواد السامة .

ويتركب الجلد من طبقتين أساسيتين هما البشرة والأدمة . وتتكون البشرة من خلايا بشرية تنتهى عند السطح بطبقة قرنية تحمى باقى أجزاء الجلد . وتتكون الأدمة من نسيج ضام ليفى تنتشر به الأعصاب والأوعية الدموية والتى تحمل الغذاء للجلد . ويحتوى الجلد على بصيالات الشعر والأظافر .. كما يحتوى على نوعين من الغدد وهما غدد عرقية وغدد دهنية .

وفائدة الغدد الدهنية إفراز مادة دهنية لتليين الجلد وترطيبه وتقليل البخر ووقايته من الميكروبات .

وهذه الطبقة الدهنية تزول عند غسيل الجلد بالماء والصابون ، ولذا قد يتعرض الجلد للجفاف بسبب كثرة استعمال الصابون .

## كيف يتحدد نوع البشرة؟



بناء على درجة نشاط الغدد الدهنية بالجلد يتحدد نوع البشرة سواء كان دهنيًا أم جافًا أم عاديًا وتتحدد بالتالي طرق العناية المناسبة .

### البشرة العادية

فالبشرة العادية هي التي تعادل في إفراز الدهون فيظهر الجلد ليناً لا هو خشن ولا هو زيتي . ومثل هذه البشرة تقل فرصتها للإصابة بالحبوب . ويجب الحفاظ على طبيعتها بتجنب كثرة استخدام الصابون حتى لا تتعرض للجفاف .. وتستخدم مرطبات البشرة والأقنعة المغذية من وقت لآخر لتوفير الحماية لها ضد عوامل البيئة .

### البشرة الدهنية

أما البشرة الدهنية فهي التي يزيد بها نشاط الغدد الدهنية وبالتالي يزيد بها إفراز الدهون .. وتبعاً لذلك تزيد قابلية هذا النوع من البشرة للإصابة بالحبوب والبثور والرؤوس السوداء والإكزيما الدهنية [التهاب الجلد بمناطق زيادة الدهون] . وتظهر البشرة الدهنية مشحمة زيتية لامعة . ولهذا النوع من البشرة ميزة واحدة وهي انخفاض قابليتها للإصابة بالتجاعيد .

ومن أهم أوجه العناية بالبشرة الدهنية الاهتمام بغسل وتنظيف الوجه للتخلص من الدهون الزائدة .. كما يستخدم بعد الغسل مستحضرات قابضة للمسام [مثل عصير الليمون] للحد من تراكم الدهون .

وكان يعتقد أن تناول بعض المأكولات ، مثل الأطعمة الحريفة والبهارات والتوابل والشيكولاتة يسبب للبشرة الدهنية لتنشيط إفراز الدهون بها ولكن في الحقيقة قد ثبت أن هذا الاعتقاد غير صحيح .

### البشرة الجافة

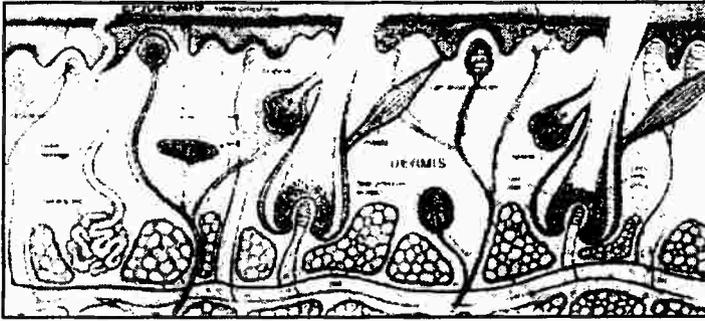
أما البشرة الجافة فهي التي يقل بها نشاط الغدد الدهنية ويقل بها بالتالي إفراز الدهون ، ولذا تبدو خشنة فاقدة الحيوية ، وتتعرض لسرعة القشف .. كما تزيد قابليتها للإصابة بالحساسية والالتهاب ، ولذا ينبغي الحذر من وضع أي مساحيق قبل التأكد من ملائمتها للبشرة وإلا قد تؤدي إلى التهاب الجلد .

ومن أهم ما يجب الالتزام به مع البشرة الجافة هو تجنب كثرة استعمال الماء والصابون.. ويفضل استخدام مستحضرات للتنظيف غير صابونية . كما يجب الاهتمام بعمل الأقمعة المرطبة والمليئة للبشرة . مع استعمال الكريمات والزيوت كذلك من وقت لآخر .

## البشرة المختلطة

وهناك نوع آخر من الجلود يجمع بين البشرة الجافة والبشرة الدهنية ، ولذا يسمى بالبشرة المختلطة . وعادة تكون المناطق الدهنية فوق الأنف والذقن وتكون المناطق الجافة هي العُذان وباقي الجبهة ومناطق العين .

وتستلزم العناية بهذه البشرة تقديم العناية اللازمة للمناطق الدهنية والعناية اللازمة للمناطق الجافة كما سبق الوضوح .



قطاع طولى فى الجلد

## الأغذية الضرورية لصحة وجمال بشرتك

إن العناية بالجلد لا تحتاج منك إلى استخدام مستحضرات التجميل فحسب ، وإنما يجب أن تعتنى كذلك بجلدك «من الداخل» عن طريق الاهتمام بتوفير العناصر الغذائية الضرورية لصحة وسلامة الجلد والتي تصله من خلال تيار الدم . والجلد من الأعضاء التي تتأثر بوضوح بحالات سوء أو نقص التغذية والتي تظهر به العديد من العلامات كالتشققات والبقع اللونية وانطفاء الحيوية والشحوب . كما أنه يعكس أيضاً بوضوح الاهتمام بالناحية الغذائية وتوافر الصحة والحيوية ، حيث يبدو في هذه الحالة ناضراً متورداً .

والجلد ، كغيره من أعضاء الجسم ، يحتاج إلى مجموعة معينة من المغذيات التي يجب توافرها فى الغذاء اليومي .. وهذه تشمل على فيتامين (أ) ، وفيتامين (ب) ، وفيتامين (هـ) .

### فيتامين (أ) :

يعتبر توافر هذا الفيتامين بالجسم شيئاً أساسياً للحفاظ على نعومة وحيوية البشرة ..

ويؤدي نقصه إلى جفاف الجلد وتشققه ، ويحدث كذلك جفاف بقرنية العين والإصابة بمرض العشى الليلي .

ويعتبر الجزر من أغنى مصادر هذا الفيتامين ، ويقال إن تناول جزرة واحدة في اليوم يفي الجسم بما يحتاجه من هذا الفيتامين . كما يتوافر فيتامين (أ) في الزيوت ، وخاصة زيت كبد الحوت ، وفي المشمش والسبانخ والخضراوات الورقية .

### **فيتامين (ب) ، وأهمها فيتامين ب٢ (ريبوفلافين) :**

فيؤدي نقصه إلى ظهور تشققات عند زاويتي الفم ، كما يتسبب ذلك في زيادة الدهون بالبشرة . ولذا ينصح بتناول هذا الفيتامين أو مجموعة فيتامينات (ب) كعلاج للبشرة الدهنية . وهو يتوافر في اللبن واللحوم والبيض والحبوب الكاملة والخميرة .

### **فيتامين (ب٦) :**

ونقص هذا الفيتامين قد يكمن وراء زيادة إفراز الدهون بالبشرة والإصابة بالبثور الحمراء ، كما أن الجسم يحتاجه بصفة عامة للاستفادة من الدهون والبروتينات من خلال عملية الأيض .

وهو يتوافر في الموز والحبوب غير منزوعة القشرة والدجاج والبقول والبيض والكبد والبندق والخميرة وأغلب الخضراوات ذات الأوراق القاتمة .

### **النياسين وحمض البانتوثينك :**

وكلاهما من مشتقات فيتامين (ب) المركب ونقصهما يؤدي إلى جفاف الجلد ويساعد على ظهور التجاعيد والشيخوخة المبكرة للجلد .

ويتوافر النياسين في الحبوب غير منزوعة القشرة وفي الكبد واللحوم والنخالة والخميرة . ويتوافر حمض البانتوثينك في الكبد والبيض والحبوب .

### **فيتامين (هـ) :**

وهذا الفيتامين له أثر مقاوم لشيخوخة خلايا الجسم بما في ذلك خلايا الجلد لذلك يقاوم ظهور التجاعيد ، كما يساعد على عملية تجديد الخلايا .

وهو يتوافر في الحبوب غير منزوعة القشر وفي البندق واللوز وزيت الخضراوات والمرجرين . ونظراً لفائدة فيتامين (هـ) وفيتامين (أ) للبشرة تستخدم الكبسولات منهما بتفريغ محتواها في عمل الكريمات والأقنعة المغذية للبشرة .

## معلومات عن جلدك



### ●● ما النمش ؟

النمش عبارة عن بقع دقيقة في الجلد تحتوي على كمية كبيرة من الميلانين ، ويقل ظهور النمش في الشتاء لكنه يعاود الظهور بوضوح في فصل الصيف .

### ●● وما الشاممة ؟

أما الشاممة فهي شبيهة بالنمش ، ولكنها تحتوي على كمية أكبر من الميلانين ، كما أنها لا تختفي في الشتاء ، كذلك فإن ظهور النمش بكثرة على الجلد يعني أن صاحبه يتعرض بكثرة للاحتراق بفعل أشعة الشمس .

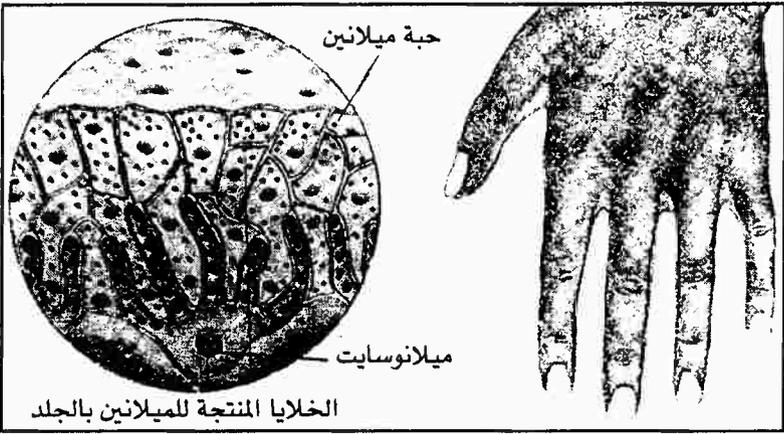


### ●● ما الفرق بين الجلد الأبيض والجلد الأسمر ؟

إن لون الجلد يتحدد بناءً على الناحية الوراثية ، والمادة التي تكسب الجلد لونه المميز هي نوع من الصبغات تسمى ميلانين (Melanin) وكلما زادت كمية الميلانين اغمق لون الجلد ، فالجلد الأسود (الزنجي) يحتوي على كمية كبيرة مركزة من الميلانين .. والجلد الأسمر يحتوي على كمية متوسطة .. أما الجلد الأبيض فيحتوي على كمية صغيرة من الميلانين .

### ●● لماذا يغمق لون الجلد عند التعرض للشمس لفترة طويلة ؟

إن صبغات الميلانين تنتجها خلايا خاصة بالبشرة تسمى الخلايا المنتجة للميلانين (Melanocytes) .. وهذه الخلايا تنشط بأشعة الشمس القوية ، وبالتالي يزيد تركيز الميلانين بالجلد مما يؤدي إلى غمقان لون الجلد .



## ●● فائدة كريمات الحماية من الشمس (Sunscreen) :

إن الميلانين لا يلون الجلد فحسب ، لكنه يحميه إلى حد ما من التأثير الضار لأشعة الشمس القوية ، ولذا يزداد تركيزه عند التعرض لأشعة الشمس القوية لفترة طويلة .

وفائدة كريمات الحماية ضد أشعة الشمس شبيهة بفائدة الميلانين من هذه الناحية ، لكن تأثيرها يكون أسرع وأقوى ، فالجلد يحتاج إلى فترة طويلة لزيادة كمية الميلانين لحمايته من تأثير الشمس .

وتعتبر الأشعة فوق البنفسجية (UVR) هي الجزء الضار من أشعة الشمس بسلامة البشرة ، حيث إن الإفراط في التعرض لها يحفز على حدوث التجاعيد ، وينشط حدوث سرطان الجلد ، ويحفز على تحوّل الشامّة إلى ورم سرطاني . وتعمل الكريمات الواقية من الشمس على توفير الحماية ضد هذه الأشعة عن طريق امتصاص أو عكس الأشعة فوق البنفسجية .

ويجب أن تستخدم هذه الكريمات أو السوائل الواقية من الأشعة فوق البنفسجية قبل التعرض للشمس بحوالى نصف ساعة .

وجدير بالذكر أن الأشعة فوق البنفسجية تكون أكثر تركيزاً ، وبالتالي ضرراً في بعض المناطق من العالم أكثر من غيرها ، وهي المناطق التي تتميز بضعف طبقة الأوزون الواقية من أشعة الشمس ، مثل أمريكا الجنوبية وأستراليا .. مما يجعل استخدام المستحضرات الواقية من أشعة الشمس ضرورة مهمة وخاصة في فصل الصيف الحار.

- يزن جلد الإنسان البالغ حوالي ٣,٥-٤,٥ كيلو جرام ويغطي مساحة تبلغ حوالي ٢ متر مربع .

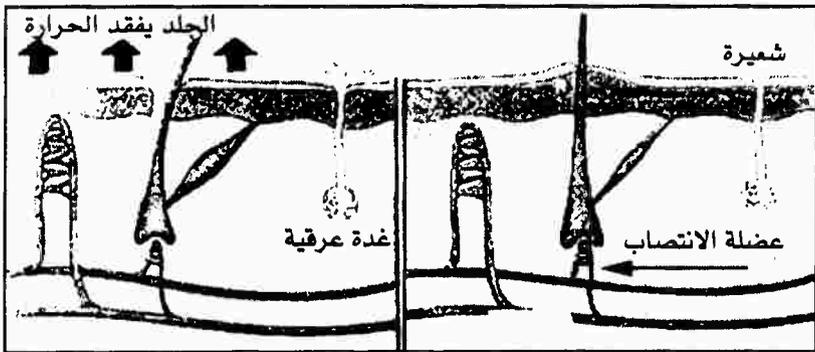
- يتجدد جلد الإنسان تلقائياً خلال مراحل نموه المختلفة .. فيحدث تجدد للجلد بمعدل كل ثلاثة أسابيع تقريباً ، حيث تتكون بالأدمة خلايا جديدة تأخذ طريقها للسطح لتحل محل الخلايا المتهالكة والمتساقطة .

- إذا كان الإنسان يمارس عملاً يدوياً شاقاً فإن ذلك يتسبب في زيادة سمك جلد الكفين وزيادة كمية مادة الكيراتين بهما .

- تتراوح كمية العرق التي تفرز يومياً من الشخص البالغ ما بين ٥٠٠-٨٠٠ جرام ، وتختلف باختلاف الفصول والمناخ والأشخاص .  
وكلما زادت كمية العرق نقصت كمية البول .

### ●● كيف يتكيف الجلد مع درجات الحرارة ؟

يُكيف الجلد نفسه مع درجة حرارة الجو بحيث يساعد على تدفئة الجسم [في المناخ البارد] أو تبريد الجسم [في المناخ الحار] . فعندما يكون الجو بارداً تنقبض عضلة الانتصاب (Erector Muscle) فتنصب الشعيرات الدقيقة بالجلد لتحتفظ بطبقة من الهواء الساخن . وعندما يكون الجو حاراً فإن هذه العضلة ترتخي ، مما يسبب ارتخاء الشعيرات الدقيقة على سطح الجلد ، وذلك يساعد على دوران الهواء فيبرد سطح الجلد ، إضافة إلى ذلك فإن الغدد العرقية تفرز قطرات العرق التي يساعدها دوران الهواء على التبخر ، وبالتالي يساهم ذلك في التبريد .



التغيرات التي تحدث بالجلد للتكيف مع درجات الحرارة

## تنظيف البشرة الجافة

١- إن بشرتى من النوع الجاف ، فهل أحتاج إلى استخدام نوع معين من

المنظفات ؟

إن الصابون العادى يمكن أن يزيد من جفاف البشرة ، ولذا يفضل تنظيف البشرة الجافة بالسائل اللبنى أو الكريمات المنظفة ، ويمكن استخدام هذه المستحضرات بمعدل مرتين يومياً .

يراعى كذلك عدم استخدام ماء ساخن فى تنظيف البشرة الجافة ، وإنما يستخدم ماء بارد على قدر الإمكان .

ويراعى أيضاً عدم بقاء الماكياج لمدة طويلة على البشرة . وإزالة الماكياج يفضل استخدام الكريمات المنظفة حيث تمتاز بفاعلية جيدة فى هذه الناحية .

## تنظيف البشرة العادية

٢- وما الطريقة المثالية لتنظيف البشرة العادية ؟

لا يفضل الإكثار من استخدام الصابون حتى لا تتعرض البشرة العادية للجفاف . وبالنسبة لمستحضرات التنظيف ، يراعى استخدام مستحضرات معتدلة ، أى لا زيتية ولا مجففة ، ويمكن استخدام هذه المستحضرات بمعدل مرتين يومياً إحداها فى الصباح والأخرى فى المساء قبل النوم ، وبعد التنظيف تجفف البشرة ، ويوضع مرطب خفيف .

## تنظيف البشرة الدهنية

٣- كيف أقوم بتنظيف بشرتى الدهنية ؟

من أهم أوجه العناية بالبشرة الدهنية كثرة الغسل والتنظيف للتخلص من الدهون الزائدة وما تجذبه إليها من أتربة وقاذورات ، فيجب غسل البشرة بمعدل لا يقل عن ثلاث مرات يومياً بالصابون العادى أو يستخدم فى التنظيف أحد المستحضرات الخاصة بتنظيف البشرة الدهنية [تجنبى الأنواع المحتوية على قاعدة زيتية] ، وبعد الغسل تجفف البشرة جيداً ويوضع مستحضر قابض للمسام (Astringent) .

## حبوب الوجه



### ٤- ما سبب ظهور حبوب الوجه ؟

هناك عوامل مختلفة تؤدي إلى الإصابة بحبوب الوجه (حب الشباب) ويعتبر حدوث تذبذب بمستوى الهرمونات هو أهم هذه العوامل ، كما يحدث ذلك أثناء فترة البلوغ والمراهقة ، أو أثناء الدورة الشهرية .. ومن العوامل الأخرى المساعدة: إهمال العناية بنظافة البشرة ، واستخدام مستحضرات غير مناسبة للبشرة ، والتوتر النفسى ، وتهيج البشرة بسبب الحك المتكرر .. وكان يعتقد أن بعض الأغذية لها علاقة بظهور حب الشباب ، لكن الدراسات الحديثة أثبتت عدم صحة ذلك .

### تنظيف البشرة المحيطة

#### ٥- أعاني من وجود حبوب بالوجه ورؤوس سوداء ، فهل أستمر في استخدام

#### الصابون العادي كمنظف للبشرة ؟

فى الوقت الحالى ، لا يفضل كثير من الأطباء استخدام الصابون كمنظف للبشرة المصابة بالحبوب ، وينصح باستخدام منظف غير صابونى للبشرة (Non Soap Cleans- er) ويفضل من هذه المنظفات الأنواع المحتوية على الكولاجين كقاعدة بروتينية .

ويراعى عند التنظيف عدم حك البشرة بعنف ، وإنما يتم التنظيف بتحريك الأصابع على البشرة بحركة دائرية خفيفة ، ويستخدم فى التنظيف ماء فاتر وليس ساخنا ، كما يراعى أثناء التنظيف عدم عصر الحبوب ، لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى انتشار الإصابة بها علاوة على حدوث ندوب يصعب زوالها .

### أفضل المستحضرات للحبوب

#### ٦- وما أفضل المستحضرات العلاجية لحبوب الوجه ؟

نصيحتى ألا تتسرعى باستخدام أى مستحضر يُقال إنه يزيل حبوب الوجه ، حيث إن بعض هذه المستحضرات قد يضر البشرة ، فيجب أن يكون المستحضر المختار قائما على أساس علمى وليس على أساس تجارى بحت !

وتعتبر المستحضرات الفعالة ضد حبوب الوجه هى المحتوية على مادة : بنزويل

بيروكسيد (Benzoyl Peroxide) أو مادة حمض الساليسيليك (Salicylic Acid) أو حمض هيدروكسي (Alpha Hydroxy Acids) .

## فائدة حمض الساليسيليك

٧- وما فائدة المستحضرات المحتوية على حمض الساليسيليك في علاج حبوب الوجه ؟  
إن حمض الساليسيليك يعمل كمقشر للبشرة ، وبالتالي يعمل كمنظف عميق للبشرة يؤدي إلى إزالة الرواسب من مسام الجلد ولذلك فإنه يفيد في العناية بالبشرة الدهنية وخاصة المصحوبة بوجود رؤوس سوداء .

## الرؤوس السوداء

### ٨- وما الرؤوس السوداء ؟

الرؤوس السوداء هي خليط من خلايا جلدية ميتة وبكتيريا ودهون ، وهي بذلك تشبه تركيب الحبوب البيضاء ، لكن هذا الخليط عندما ينكشف ويتعرض للهواء يحدث نوع من التفاعل الكيميائي يؤدي إلى اسوداده .

## فائدة حمض فيتامين (أ)

### - وما فائدة حمض الريتينويك في علاج حب الشباب ؟

حمض الريتينوك (Retinoic Acid) هو حمض فيتامين (أ) ، وهو يعتبر من العلاجات المهمة لحب الشباب ؛ حيث إنه يسرع من عملية تكوين خلايا جلدية جديدة مما يساعد على زوال الحبوب الملتهبة وإحلال خلايا جديدة بدلا منها ، وحديثاً بدأ استخدام هذا الحمض كعلاج للتجاعيد .

## طريقة العلاج

### ٩- وكيف يستخدم حمض الريتينويك ؟

يوجد هذا الحمض في صور مختلفة كالمسائل والكريم والجل . ويستخدم بوضعه على الحبوب كأى كريم .. لكن ذلك لا بد أن يتم تحت إشراف الطبيب .

## المستحضرات القابضة

### ١٠- ما المقصود بالمستحضرات القابضة للبشرة ؟

المستحضرات القابضة للبشرة (Astringents) والمستحضرات الشاذة أو المقوية

للبشرة (Toner) هي مستحضرات مخصصة للعناية بالبشرة الدهنية ، حيث تعمل على إزالة الدهون الزائدة بالبشرة وتقبض المسام بصورة مؤقتة للحد من إفراز الدهون . كما يمكن استخدامها للبشرة المختلطة (Combination Skin) أى التى تجمع بين المناطق الجافة والمناطق الدهنية .

وتستخدم هذه المستحضرات كخطوة تالية للعناية بعد تنظيف البشرة .

## هل هناك حل لهذه المشكلة ؟!

١١- مهما أفعل لبشرتى فإنها تصير دهنية مشحمة بحلول الظهيرة .. فما الحل ؟

بعد تنظيف البشرة فى الصباح قومى بعمل مس للمناطق الدهنية بمستحضر قابض للبشرة بوضعه على قطعة قطن .. وبعد ما يجف المستحضر قومى بتغطية هذه المناطق بطبقة خفيفة من البودرة .

## الشمس والبشرة

١٢- كيف تضر أشعة الشمس بالبشرة ؟

يعتبر الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس ، أو بالتحديد للأشعة فوق البنفسجية ، أهم سبب من أسباب حدوث التجاعيد المبكرة ، حيث يؤدى ذلك إلى حدوث تلف بطبقة الكولاجين التى تكسب الجلد خاصيته المرنة .

كما يعتبر الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس من أهم العوامل المسببة لسرطان الجلد . ولذا ينبغى تجنب الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس واتخاذ السبل الوقائية الكافية فى حالة الاضطرار للتعرض لها والتى من أهمها دهان الجلد بطبقة من الكريمات أو السوائل الواقية من تأثير الأشعة فوق البنفسجية [Sunscreen Creams] .

## التدخين والبشرة

١٣- وما تأثير التدخين على البشرة ؟

إن التأثيرات الصحية السيئة لعادة التدخين لا تنعكس على الأعضاء الداخلية فحسب كالقلب والرئتين ، لكنها تنعكس كذلك على الجلد . فالتدخين يؤدى إلى نقص إمداد الجلد بالأوكسجين ، ولذا تبدو بشرة الوجه شاحبة عند المدخنين والمدخنات . كما يتسبب كذلك فى حدوث تلف وتكسير بطبقة الكولاجين ، مما يسفر عن ظهور تجاعيد مبكرة .

بل وجد كذلك أن طريقة تحريك الفم المميزة أثناء سحب وطرده دخان السجائر تساعد مع الوقت على حدوث تجاعيد بالشفة العليا .

## الماكياج وسلامة البشرة

### ١٤- هل لعمل الماكياج تأثيرات سيئة على البشرة؟

إن الاستعانة بالوسائل الطبيعية للتجميل لا شك أنها أفضل من استخدام مستحضرات التجميل المحتوية على مواد كيميائية .

ويمكن أن يتسبب الماكياج في تأثيرات سيئة بالبشرة إذا لم يستخدم على أسس سليمة .. ولتفادي ذلك يراعى الالتزام بالآتي :

- يجب بصفة عامة اختيار أى نوع من المستحضرات بحيث يكون مناسباً لنوع البشرة .
- لا يجب أبداً ترك أى ماكياج على البشرة لليوم التالي ، لأن بقاء الماكياج لمدة طويلة يؤدي إلى انسداد المسام وعدم قدرة الجلد على التنفس . كما يؤدي بقاء الماكياج على الجلد الرقيق تحت العين بصفة خاصة إلى حدوث تلف وعمقان به .
- يراعى دائماً غسل أداة وضع الماكياج قبل كل استعمال متى أمكن ذلك لتجنب حدوث تلوث بالبكتيريا .

## التعامل مع البشرة المحيطة

### ١٥- هل تحتاج البشرة المصابة بحبوب إلى معاملة خاصة؟

إن جميع أنواع البشرة يجب التعامل معها برفق والتأكد من ملاءمة المستحضرات المستخدمة لها ، ولهذا أهمية كبيرة بالنسبة للبشرة المصابة بحبوب أو ذات القابلية الزائدة للإصابة بالحبوب . وعند التعامل مع هذا النوع من البشرة يجب تجنب الحك والخدش ، وتجنب استخدام أدوات التجميل التي تعتمد على حك البشرة ؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى فتح الحبوب مما يساعد على انتشار الإصابة ، وحدث نذب قد يصعب زوالها ، كما يجب الامتناع تماماً عن تصفية الحبوب . ومن أهم أوجه العناية بهذه البشرة كثرة الغسل للتخلص من الدهون الزائدة التي تصاحب عادة البشرة المصابة بالحبوب .

## غمقان تحت العينين

### ١٦- أعانى من وجود غمقان بالجلد أسفل العينين . فما العلاج المناسب ؟

هذا الغمقان [الهالات السوداء] يرتبط غالباً بالإجهاد النفسى أو الجسمانى ، ولذا

فإن علاجه يستلزم أخذ قسط كافٍ من النوم ومحاولة تجنب الضغوط النفسية أو التكيف معها . كما يجب الاهتمام بالناحية الغذائية وتوفير الأغذية الغنية بفيتامين (أ) ، (ج) ، (هـ) على وجه الخصوص ، حيث إن هذه النوعيات تعمل كمضادات للأكسدة وبالتالي فإنها تقاوم «الشقوق الحرة» التي تتعرض لها في البيئة والتي تهدد سلامة البشرة .

## فائدة الماسك

### ١٧- ما فائدة الأقنعة (الماسكات) التي تُعمل للوجه ؟

تقوم الأقنعة بتحقيق فوائد مختلفة للبشرة . فهناك أقنعة منظفة [Cleansing Masks] تحدث تنظيفاً عميقاً للبشرة ، ولذا تبدو البشرة بعدها لامعة ناضرة . وهناك أقنعة مرطبة [Moisturizing Masks] أو كريمات تستخدم كالقناع وهذه تعمل على ترطيب وتليين البشرة الجافة .

## ماسك البشرة الدهنية

### ١٨- ما أفضل أنواع الأقنعة للبشرة الدهنية ؟

تعتبر أقنعة الطين الخزفي [Clay Masks] من أفضل الأقنعة للبشرة الدهنية ، حيث إنها تمتاز بقدر كبير على امتصاص الدهون . وهذه تباع في صورة أجهزة للاستعمال ، وتستخدم بمعدل مرة واحدة أسبوعياً .

## فائدة المرطبات

### ١٩- ما المرطبات ؟ وهل تحتاج إليها البشرة بأنواعها المختلفة ؟

المرطبات [Moisturizers] هي عبارة عن مستحضرات تعمل على ترطيب البشرة وحمايتها من عوامل البيئة المسببة للجفاف ، وأهم المواد الفعالة بها هي الماء ومواد نباتية ، أو حيوانية ذات قاعدة زيتية . وبعض المرطبات لا تحتوي على زيوت ، وإنما تحتوي بدلاً من الزيوت على جلسرين أو حمض اللاكتيك أو مواد أخرى والتي تعمل على سحب الماء إلى الطبقة الخارجية للجلد [Stratum Corneum] .

وهذه المرطبات توجد في صورة كريم أو سائل ، وعادة تستخدم السوائل أثناء النهار ، وأما الكريمات فتستخدم قبل النوم ، وتعتبر البشرة الجافة أكثر احتياجاً عن غيرها للمرطبات .

## هل من الضروري؟..

٢٠- هل من الضروري استخدام المرطبات بعد إزالة الماكياج بالكريمات المنظفة؟

يفضل ذلك .. وخاصة في حالة البشرة الجافة . ولكن يجب أن تتأكدى قبل وضع المرطب من إزالة آثار الكريم المنظف تماماً ، حيث إن بعض أنواع الكريمات على مواد صابونية قوية قد تزيد من جفاف البشرة إذا تركت عليها لمدة طويلة .

## سؤال مهم ..

٢١- إن بشرتى ليست جافة فهل من الضروري استخدام مرطب للبشرة؟

إذا كانت بشرتك دهنية أو عادية فإنك لست فى حاجة لاستخدام مرطبات البشرة، ولكن إذا كنت تتعرضين من وقت لآخر لظروف مناخية قاسية إلى حد ما كأشعة الشمس الساخنة ، أو الرياح .. أو إذا كنت تتعرضين لأجهزة تكييف أو تسخين من وقت لآخر فإنه من الأفضل فى هذه الحالة استخدام المرطبات بصفة منتظمة لضمان حماية البشرة من هذه العوامل المناخية .

## ما بعد الاستحمام

٢٢- هل من الضروري استخدام مرطبات البشرة بعد الاستحمام؟

إذا كانت بشرتك دهنية فلا داعى لذلك ، أما بالنسبة للبشرة الجافة أو البشرة الحساسة على وجه الخصوص فإنه يفضل استخدام المرطبات بعد الاستحمام .

## المقصود بهذه الحالة ..

٢٣- ما المقصود بتعبير «العجز الضوئى»؟

المقصود بالعجز الضوئى [Photoaging] هو حدوث شيخوخة أو عجز للبشرة بسبب الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس ، أو بالتحديد للأشعة فوق البنفسجية ، وهذه الشيخوخة تتمثل فى حدوث تلف بطبقة الكولاجين ؛ مما يضعف من مرونة الجلد ويؤدى بالتالى إلى حدوث التجاعيد ، كما تتعرض الأوعية الدموية الدقيقة للتكسير والنزف بالإضافة إلى حدوث تلون بالبشرة وزيادة فى سمكها .

## سبب الحساسية الزائدة

٢٤- وماذا يتميز بعض الناس بحساسية زائدة ضد التعرض للشمس أكثر من غيرهم؟

إن درجة الحساسية ضد أشعة الشمس والتي يزيد بزيادتها التلف الذى تتعرض له

البشرة أمر يرتبط في الحقيقة بكيفية توزيع الصبغات الملونة بالجلد والمعروفة باسم ميلانين ، فكلما قل توزيع هذه الصبغات زادت درجة الحساسية ضد أشعة الشمس ، وزادت درجة التلف الذي تتعرض له البشرة . ولذا فإن الجنس الأبيض أكثر حساسية ضد أشعة الشمس بالنسبة للجنس الأسود .

## الكريمات الواقية

٢٥- متى وكيف أستخدم الكريم الواقى من أشعة الشمس ؟

يجب أن يوضع الكريم أو السائل الواقى من أشعة الشمس [Sunscreen] قبل التعرض للشمس بنحوالى نصف ساعة . ويوضع على جميع مناطق الجلد المعرضة للشمس بما فى ذلك الكوعين ، وسطحي القدمين .

## هل يجوز ذلك..؟!؟

٢٦- هل يجوز استخدام الكريم الواقى من أشعة الشمس للوجه وباقى الجسم ؟

إذا كانت بشرة وجهك دهنية أو ذات قابلية زائدة للإصابة بالحبوب فيفضل أن تستخدمى نوعاً من المستحضرات الخالية من الزيوت لبشرة الوجه . أما فيما عدا ذلك فيمكنك استخدام نفس المستحضر الواقى من أشعة الشمس للوجه وباقى الجلد .

## ماذا أفعل؟!؟

٢٧- أعاني من حساسية ضد المستحضرات الواقية من أشعة الشمس حيث

تصاب بشرتى بتهيجٍ وحرقان .. فماذا أفعل ؟

تحتوى العديد من المستحضرات الواقية من أشعة الشمس على نفس المادة الفعالة المعروفة باسم : PABA [ حمض بارا - أمينو بنزويك ] .

ولذلك فمن المحتمل أن تكون لديك حساسية ضد هذه المادة . ولكن هناك أنواع أخرى خالية من هذه المادة .. فاخترى نوعاً منها وقومى بتجربته بوضع كمية بسيطة جداً على بشرتك لاختبار مدى ملاءمة البشرة لهذا المستحضر .

وفى حالة وجود حساسية لديك ضد صبغات الشعر فيجب أن تتجنبى المستحضرات الواقية من أشعة الشمس المحتوية على مادة : PABA ؛ لأنه من المحتمل فى هذه الحالة حدوث تفاعل بين هذه المادة وصبغة الشعر المستخدمة مما يؤدى إلى تهيج البشرة عند أطراف الوجه .

## الأعشاب وحب الشباب



### ٢٨- هل هناك أعشاب تفيد في علاج حبوب الوجه ؟

نعم .. هناك أنواع مختلفة من الأعشاب تساعد على انكماش وزوال حبوب الوجه ، أو منع انتشارها ، كما أن بعضها يتميز بمفعول مطهر للبشرة .  
ولهذا الغرض يمكن استخدام نبات البقدونس في صورة مغلى .. حيث تغلى كمية من نبات المقدونس تعادل ملء قبضة يد في لتر ماء دافئ لمدة ١٥ دقيقة ، ويستخدم هذا المغلى فائراً كغسول للوجه صباحاً ومساءً .. فذلك يساعد على زوال الحبوب والبثور وإكساب البشرة نضارة واضحة .

كما يفيد عصير النعناع في تطهير حبوب الوجه وزوالها .. ولهذا الغرض يعمل مس بعصير أوراق النعناع الطازجة للبثور الحمراء ، ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ بعد أن تجف طبقة العصير .

## الصبار والبشرة

### ٢٩- ما فائدة نبات الصبار للبشرة ؟

لنبات الصبار أنواع عديدة يعد أفضلها على الإطلاق نوع : Aloe Vera والجزء المستخدم من هذا النبات هو المادة اللزجة أو العصارة التي تظهر عند قطع أوراق النبات الخضراء المميزة . وتتكون هذه العصارة أساساً من الماء ، بالإضافة إلى ما يزيد على عشرين حمضاً أمينياً وكربوهيدرات ومواد أخرى .

لهذه العصارة فوائد عظيمة ، فهي تعتبر من أفضل المواد الطبيعية المليئة ، والمملطة والمنظفة للبشرة ، كما تساعد بدرجة كبيرة على التئام وتطهير الحروق . ولذا فإن

عصارة الصبار تدخل في العديد من مستحضرات العناية بالبشرة ، كما يمكن استخدامها في صورتها الطبيعية الخام .

## أيهما أفضل..؟

٣٠- أيهما أفضل :تنظيف البشرة بالصابون أم بمستحضرات التنظيف الخاصة ؟

بعد الصابون أفضل ما يعتمد عليه لتنظيف البشرة وتخليصها من الشحوم وتطهيرها من الجراثيم ، ولكن يعيبه أنه قد يؤدي إلى جفاف البشرة ، وسبب ذلك هو أن الصابون قلوي ، بينما البشرة مائلة للحمضية . ولذا فإنه بعد غسل البشرة بالصابون يفرز الجلد حمضاً واقياً يكون بمثابة وشاح للوجه لعزل المواد الصابونية عنه، وهذا ما يجعلك تشعرين أحياناً بحدوث شد بجلد الوجه وإحساس بالجفاف بعد استعمال الصابون وخاصة في أيام الشتاء الباردة .

أما كريمات أو سوائل التنظيف والتي تستعمل على قطعة قطن لتنظيف البشرة فإنها لا تحتوى على مواد صابونية ، ولذا فإنها لا تسبب جفافاً للبشرة لكنها في الوقت نفسه أقل كفاءة من الصابون في تنظيف البشرة .

بناء على ذلك ، إذا كنت لا تجددين أى مشكلة في استخدام الصابون كمنظف للبشرة فمن البديهي أن تستمرى في استعماله .. أما إذا كنت تتعرضين مع استعمال الصابون لحدوث جفاف بالبشرة ففي هذه الحالة يمكنك الاعتماد على مستحضرات التنظيف .



## خشونة الكوعين



٣١- أعاني من خشونة بجلد الكوعين ، فهل هناك وصفة تفيد في علاج هذه

المشكلة ؟

يمكنك استخدام أحد كريمات العناية بالبشرة بصفة يومية . كما يساعد في التخلص من خشونة الكوعين وتبييض الجلد بهذه المنطقة حك الجلد بنصف ليمونة عدة مرات يومياً .



١- للتخلص من خشونة الكوعين وتبييض الجلد بهذه المنطقة ادعكي الكوع بالسطح الداخلي لنصف ليمونة بصفة منتظمة .

٢- ثم ضعي أى كريم مرطب للبشرة لمقاومة التأثير الجفاف لعصير الليمون .

## السيقان الجميلة

٣٢- ماذا أفعل لتحسين بشرة الساقين ؟

بعد إزالة الشعر الزائد بالطريقة المعروفة ، قومي بدهان الجلد بطبقة من زيت السمسم وزيت اللوز ، فذلك يكسبها نعومة وبريقاً جذاباً .

## النساء والجزر

٣٣- هل صحيح أن الجزر غذاء مفيد للبشرة ؟ وكيف يستخدم في عمل

الأقنعة ؟

هذا صحيح ، فالجزر يحتوى على نسبة مرتفعة من فيتامين (أ) اللازم لصحة

البشرة والمحافظة على حيويتها ونضارتها ، كما أنه ضرورى لقوة الإبصار كما يستخدم الجزر موضعياً لتجميل البشرة من خلال عمل الأقنعة .

ولهذا الغرض يطبخ الجزر ، ثم يهرس ، ويستخدم كقناع ، لكن أفضل طرق استخدام الجزر لتجميل البشرة تكون بتقطيع الجزر إلى عدة شرائح صغيرة ونقعها فى كمية مناسبة من زيت نباتى لبضعة أيام ، ثم تصفية هذا الزيت واستخدامه كدهان للبشرة ، أو إضافته إلى مواد أخرى لعمل مستحضرات مختلفة .

## الأفوكادو والبشرة

٣٤- يوجد مستحضرات بالأسواق يدخل في تركيبها ثمرة الأفوكادو .. فما

### فائدة الأفوكادو للبشرة ؟

الأفوكادو نوع من الفاكهة يعرف كذلك باسم كمثرى التمساح ، وتنتشر زراعته فى المكسيك والأريزونا ، كما يزرع فى مصر وبعض البلاد العربية ولكن على نطاق محدود .

وتعتبر ثمرة الأفوكادو من أغنى الفواكه بالفوائد الصحية والجمالية ، فهى تحتوى تقريباً على كل المواد والعناصر الغذائية اللازمة لصحة الجلد ، كما تحتوى على نسبة مرتفعة من الزيوت الطبيعية التى تلطف وترطب البشرة وتكسبها النعومة والحيوية . كما تحتوى ثمرة الأفوكادو على قدر ممتاز من البوتاسيوم ، وفيتامين (ب) ، وبيتا كاروتين ، وفيتامين (هـ) وكمية بسيطة من الحديد .

وتدخل ثمرة الأفوكادو فى العديد من مستحضرات التجميل ، كما يمكن استخدامها فى صورتها الطبيعية بطرق مختلفة .. فيمكن استخدامها فى عمل قناع مغذ ومرطب للبشرة بعد هرسها فى صورة عجينة ، ويستخدم السطح الداخلى لجلد الثمار فى دعك الجلد قبل الاستحمام كنوع من التنظيف العميق للبشرة .

## عشب الأنجرة

٣٥- هل هناك فوائد جمالية لعشب الأنجرة ؟

يستخدم شاي (منقوع) الأنجرة كغسول منظف للبشرة وقابض لها ، كما يستخدم أيضاً كغسول للشعر لتقويته وحمايته من التسقوط .

## علاج النمش

### ٣٦- ما المستحضر المفضل لعلاج النمش والبقع الجلدية ؟

هناك مستحضرات عديدة فى الأسواق لهذا الغرض ، لكن أغلبها فى الحقيقة لا يؤتى نتائج جيدة . وأنصحك بدلاً من ذلك بتحضير هذا المستحضر الفعال بنفسك .

المكونات : شرش لبن (أو لبن زبادى) ٥ ملاعق كبيرة .

عصير ليمون طازج . ملعقتان كبيرتان .

جذور فجل مبشورة . ١/٢ ملعقة كبيرة .

[يفضل الفجل البلدى الحار] .

تخلط المكونات جيداً مع بعضها البعض ، وتوضع كمية من هذا المستحضر على الجزء المراد من الجلد [مع تجنب وضعه بالقرب من العينين] .

ويستمر استعمال هذا المستحضر يومياً لمدة شهر تقريباً للحصول على نتائج جيدة .

## هذه المشكلة الحساسة

### ٣٧- أعاني من غزارة العرق بمنطقة الإبطين وانبعاثه برائحة كريهة .. فماذا

أفعل ؟

لا أنصحك بالإفراط فى استخدام بخاخات أو مزيلات العرق لاحتوائها على مواد كيميائية تضر بسلامة الجلد .

وأنصحك بالمداومة على غسل هذه المنطقة بالماء والصابون لتطهيرها من الجراثيم التى تخلل العرق ، وباستخدام خل التفاح كدهان للإبط بعد الغسل لأنه يقاوم غزارة العرق ويحفظ هذه المنطقة بحالة نظيفة لمدة طويلة ، وستلاحظين مع بدء الاستخدام حدوث حرقان بسيط لكنه يختفى بسرعة .

وكبديل لخل التفاح ، يمكنك أيضاً استخدام عصير اللفت كدهان للإبط ،

حيث يتميز بمفعول مشابه لخل التفاح .

## أسلحة مضادة للتجاعيد



### ٣٨- كيف أحافظ على بشرتي من ظهور التجاعيد ؟

- تجنبى الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس ، وفى حالة الاضطراب لذلك استخدمى أحد المستحضرات الواقية من الأشعة فوق البنفسجية [Sunscreen].
- تجنبى التدخين والتواجد فى مجالس التدخين .
- اهتمى بالناحية الغذائية .. وأنصحك بتناول ملعقة كبيرة من الخميرة مع كوب لبن يومياً لاحتواء الخميرة على مغذيات ضرورية لسلامة الكولاجين .. وهى المادة المسئولة عن توفير المرونة للجلد .
- يفيد عمل قناع الموز فى توفير الوقاية من التجاعيد والحد من انتشارها . ولهذا الغرض تهرس بعض ثمار الموز وتفرد على البشرة لمدة نصف ساعة ثم يشطف الوجه بالماء العادى .

### مشكلتى العروق الزرقاء..!

### ٣٩- أعانى من ظهور أوردة زرقاء بإحدى ساقي مما يشوه منظرها.. فهل هناك

#### علاج مفيد للتغلب على هذه المشكلة ؟

- من أفضل ما يساعد على تخفيف ظهور هذه الأوردة تجنب الوقوف لفترة طويلة ، وتمديد الساقين فى مستوى مرتفع عن الجسم أثناء الجلوس ، وعمل كمادات خل التفاح .
- وتعمل هذه الكمادات بوضع قطعة قطن مبللة بخل التفاح على الوريد المنتفخ ، ويفضل أن تربط فى مكانها بضمادة ، وترفع الساق على جسم مرتفع لمدة نصف ساعة ، ويكرر ذلك مرة فى الصباح وأخرى فى المساء لمدة شهر للحصول على نتائج جيدة . ولزيادة فاعلية هذا العلاج أنصحك كذلك بتناول ملعقتين صغيرتين من الخل فى كوب ماء دافئ مرة واحدة يومياً .

### تشقق الشفتيه

### ٤٠- أعانى من حدوث تشققات متكررة بالشففتين .. فما العلاج المناسب ؟

- قد يرجع سبب ذلك إلى وجود نقص فى الفيتامينات مثل فيتامين (أ) وفيتامين (ب) المركب ، ويتميز نقص فيتامين (ب) المعروف باسم : ريبوفلافين بحدوث

تشقق عند زاويتي الفم ، ويلاحظ زيادة هذا التشقق في فصل الشتاء لزيادة فرصة حدوث الجفاف بسبب التعرض للهواء الجاف . وأحياناً يكون السبب هو الاعتقاد على حك الشفاه بالأسنان أو لعقها باللسان مما يسبب تهروؤ الغشاء المخاطي وتشققه . ولعلاج هذا التشقق تدهن الشفاه بمادة مناسبة لتليين الغشاء المخاطي مثل زبدة الكاكاو أو الجلسرين .. إلى جانب تناول مجموعة فيتامينات لتعويض أى نقص بها .

## زيت الزيتون وسقوط الشعر

### ٤١- هل يفيد دهان الشعر بزيت الزيتون في علاج مشكلة سقوط الشعر؟

إن علاج مشكلة سقوط الشعر يكون بعلاج السبب المؤدى إلى هذه الحالة . وقد تبين فى الحقيقة من تجارب الآخرين أن استخدام خليط من زيت الزيتون وزيت الحصابان فى تدليك فروة الرأس بصفة منتظمة يقاوم سقوط الشعر ، ويجعل الشعر أكثر تحملاً للأذى . كما يستخدم فى شاي الحصابان [منقوع أوراق النبات] كغسول للشعر للتخلص من قشرة الشعر .

## خشونة باليديه

### ٤٢- أعاني من خشونة وقشف ببشرة اليدين ، فما المستحضر المناسب لعلاج

#### هذه الحالة؟

يمكنك استخدام أحد مستحضرات العناية بالبشرة التى يدخل فى تركيبها فيتامين (هـ) . كما يفيد عصير المشمش كدهان لبشرة اليدين فى إكسابهما النعومة والحيوية . وهناك مستحضرات يدخل فى تركيبها المشمش . كما يستخدم قناع المشمش المسلوق المهروس لبشرة الوجه لنفس الغرض السابق .

## تجاعيد تحت العينين

### ٤٣- أعاني من وجود بعض التجاعيد بالجلد تحت العينين . فكيف يمكننى

#### معالجتها أو الحد من انتشارها؟

يُدهن الجلد بطبقة من زيت اللوز أو زيت المشمش ثم يعمل تدليك خفيف .. يكرر ذلك يومياً .

## قشّب بلكب القدميه

٤٤- أعانى من وجود قشّف وتشققات بلكب القدم .. فما العلاج المناسب ؟

قومى يومياً بلكب الجلد الزائد بحجر الخفّاف [Pumice Stone] ، ثم تليين الجلد بدهانه بكرىم أو زيت مناسب أو جلسرين .

## الوصفة الفعّالة

٤٥- هل هناك وصفة معينة لتجميل جلد القدمين ؟

هناك العديد من الوصفات والمستحضرات لهذا الغرض .. مثل هذه الوصفة :

المكونات : - ٦ نقط زيت قرنفل . - ٥ ملاعق كبيرة زيت سمس .

تخلط المكونات جيداً ، ويستخدم الخليط الناتج كدهان لجلد القدمين .

يساعد أيضاً هذا المستحضر على تسكين آلام القدمين .

## النساء واللبن

٤٦- ما فائدة اللبّن للبشرة باستخدامه موضعياً ؟

يستعمل اللبّن ، أو شرش اللبّن كمنظف ومرطب للبشرة وهو يعطى نتائج جيدة .

وهناك مستحضرات يدخل فى تركيبها اللبّن لها نفس الفوائد السابقة بالإضافة

إلى أنها تكون طبقة رقيقة على البشرة تحميها من التأثيرات البيئية ، وتقاوم كذلك

تكون الرؤوس السوداء . وهى تناسب خاصة البشرة التى تتعرض للجفاف .

## المستحضرات اللبّنية

٤٧- وما المستحضرات التى يدخل اللبّن فى تركيبها ؟

هناك العديد من المستحضرات الجاهزة والمستحضرات التى يمكنك ببساطة

تجهيزها فى المنزل ، مثل الأنواع التالية :

### - مستحضر لبّن الفراولة :

تهرس ثمار الفراولة جيداً بواسطة «شوكة» ثم يضاف إليها قدر مناسب من اللبّن ،

ثم يخلط اللبّن مع الفراولة جيداً .. ويستخدم هذا الخليط بوضعه على البشرة لمدة

٢٠ دقيقة ، ثم يشطف الوجه بالماء البارد .

تعتبر الفراولة من الفواكه المفيدة جداً للبشرة ، وتعمل من خلال هذا المستحضر على

تحسين لون البشرة وصفائها وشدّها مما يضىف لمسة من الجمال واضحة على الوجه .

## - مستحضر لبن الخيار :

تقشر شرائح الخيار ، وتُعصر ، وتُهرس جيداً ثم تغطى باللبن ويُترك الخيار لينقع فى اللبن لمدة ثلاث ساعات ثم يصفى الخليط ويستخدم كدهان للوجه .  
يساعد هذا المستحضر على تبييض لون البشرة وصفائها كما يساعد على زوال الهالات السوداء تحت العينين .

## - مستحضر لبن العسل :

يصب الماء على العسل ، ويسخن تسخيناً هيناً حتى يذوب العسل ، مع مراعاة التقليب المستمر .  
يرفع الإناء من فوق النار ، ويضاف اللبن وصفار البيض ، ويقلب الخليط الناتج جيداً ويستخدم بارداً كدهان للوجه .  
لهذا المستحضر فوائد جمالية عديدة .. فهو يكسب البشرة النضارة والحيوية ، ويحسن من لونها ويقاوم ظهور التجاعيد .

## آه.. آه.. البشرة الحساسة!

### ٤٨- أعانى من مشكلة البشرة الحساسة .. فما القناع (الماسك) المناسب

#### لتنظيف البشرة وتجميلها ؟

هناك أنواع عديدة من الأقنعة يمكنك تجهيزها بنفسك فى المنزل .. مثل القناع التالى :

#### قناع الجزر والعسل :

يقطع الجزر إلى شرائح ، ويُعصر ، ويصفى .. ثم يضاف عصير الجزر إلى العسل ، ويخلط الاثنان جيداً .  
يستخدم هذا الخليط كدهان للوجه ، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠-١٥ دقيقة .

## حمامات الوجه

### ٤٩- ما فائدة حمامات البخار للوجه ؟

تفيد هذه الحمامات البشرة الدهنية على وجه الخصوص ، حيث تعمل على تنظيف المسام جيداً ، والتخلص من الدهون المتراكمة بها ، كما أنها تلين الرؤوس السوداء مما يسهل إزالتها بعد ذلك بأطراف الأصابع .  
ويعمل حمام البخار للوجه بتعريض الوجه لبخار ماء متصاعد من إناء ماء يغلى ، مع لف فوطة حول الرأس لتركيز سقوط البخار على الوجه .

## ماكولات تفيد وماكولات تضر



٥٠- إذا كانت هناك مأكولات مفيدة للبشرة فهل هناك مأكولات مضرّة للبشرة ؟

نعم .. لقد أصبح من المؤكد أن المأكولات المجهزة والمحتوية على مواد كيميائية سواء للحفظ أو لإكساب النكهة لا تفي الجسم بحاجته من المغذيات الضرورية اللازمة ، بل إنها قد تضر بصحة الجسم .. وهذا ينطبق كذلك على صحة البشرة بوجه خاص .

لذا ينبغي أن يكون الاعتماد الغذائي الأساسي على الأغذية الطبيعية الغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف .

## النساء وشرب الماء

٥١- وهل هناك فوائد للماء بالنسبة للبشرة ؟

إن الماء ضرورة للحياة ولا يمكن الاستغناء عنه ، ويعتبر تناول الماء ، وخاصة المياه المعدنية ، بكميات كافية يومياً وسيلة طبيعية للحفاظ على سلامة وصحة البشرة ، حيث يعمل على تخليص الجسم من السموم والمواد الضارة ، وينشط الدورة الدموية . ولذا يجب سد حاجة الجسم يومياً من الماء أو تناول كمية تعادل حوالي ٥-٦ أكواب مياه يومياً ، مع زيادتها في المناخ الحار .

## مشاكل بالبشرة بعد الحمل

٥٢- لاحظت بعد الحمل ظهور بعض الخطوط الحمراء الدقيقة بأعلى

الخصدين وأسفل البطن ، فما السبب ؟ وكيف أتجنبها ؟

هذه الخطوط تظهر بين الحوامل بسبب حدوث تمدد شديد بالأنسجة المطاطية الموجودة تحت البشرة إلى درجة زائدة تصل إلى حد التمزق ، ولذا تسمى بالخطوط الناتجة عن شد الجلد [Stretch Marks] .

وللوقاية من ظهور هذه الخطوط والحد من انتشارها يجب الاحتراس من عدم حدوث زيادة كبيرة بالوزن بتنظيم الناحية الغذائية . كما يجب استخدام مستحضر يساعد على مرونة ونعومة الجلد ، ويفضل استخدام أحد الكريمات التي تحتوي على فيتامين (هـ) أو اللانولين بصفة منتظمة .

كما وجد أن توافر بعض الفيتامينات والمعادن المعينة وهى ، فيتامين (ج) ، وفيتامين (ب6) والزنك .. يعمل على تقوية الأنسجة المطاطية الموجودة تحت البشرة أكثر ويجعلها مقاومة للشد دون حدوث تمزق بها ؛ ولذا يراعى الحصول على هذه المغذيات بالتحديد بوفرة من الغذاء اليومي أو من خلال الاستعانة بمجموعة فيتامينات ومعادن .

## التخلص من الشعر

### ٥٣- ما الطريقة العملية المفضلة للتخلص من الشعر الزائد ؟

إن الطريقة العلمية التى يتبعها أطباء الأمراض الجلدية للتخلص من الشعر الزائد هى طريقة كى جذور الشعر أو إحداث ضمور لجذور الشعر باستخدام التيار الكهربائى [Electrolysis] ولكن هذه الطريقة لا يمكن استخدامها للتخلص من مساحات كبيرة من الشعر الزائد ، وإنما تستخدم للتخلص من الشعر بمنطقة محدودة كالذقن مثلاً . وهذه الطريقة تضمن عدم ظهور الشعر مرة أخرى .. وهى تحتاج لمهارة وخبرة لعدم حدوث تشوهات بالبشرة .

أما فى حالة الرغبة فى التخلص من الشعر الغزير فى مناطق كبيرة من الجسم كالساقين مثلاً فيمكن فى هذه الحالة استخدام العجينة أو الخلطة المخصصة للتخلص من الشعر الزائد . ولكن لا يفضل كثرة استخدام الخلطة الجاهزة التى تباع فى الصيدليات لهذا الغرض ؛ لأن بعض الأنواع منها يحتوى على مواد كيميائية قد تضر بسلامة الجلد .

## إخفاء شعر الإبطين

### ٥٤- أعانى من وجود شعر غزير غامق تحت الإبطين .. فهل من الأفضل

#### استخدام المستحضرات المبيضة للشعر أم إزالته ؟

هذا أمر اختياري .. فيمكنك تبييض هذا الشعر لمحاولة إخفائه باستخدام أحد المستحضرات الخاصة بذلك [Bleaching] وأغلبها يعتمد على ماء الأوكسجين كمادة فعالة .. أو يمكنك التخلص من هذا الشعر سواء بالعجينة أو بالماكينة الخاصة بذلك .

## الخلطة المنزيلة للشعر

٥٥- أقوم باستخدام الخلطة المنزيلة للشعر بصفة متكررة لكنني لا أحصل على نتائج جيدة .. فما سبب ذلك ؟

هناك عدة احتمالات ..

فمن المحتمل أن الخلطة غير دافئة بما فيه الكفاية .. أو أن الشعر قصير نسبياً بحيث يصعب شده بالخلطة .. أو أن حركة شد شريط الخلطة من على الجلد تتم بزواية غير مضبوطة .. فيجب أن يتم نزع شريط الخلطة في زاوية مائلة تقدر بحوالي ٤٠ درجة .. أو أن حركة شد شريط الخلطة ليست سريعة بدرجة كافية لنزع الشعر .

## إشادات لنزع الشعر

٥٦- وهل هناك ضرر من استخدام الخلطة ساخنة على الجلد ؟

يجب أن تكون درجة حرارة الخلطة موافقة لدرجة تحملك .. ويمكنك اختبار ذلك في البداية بوضع جزء من الخلطة على ظهر ذراعك .

كما يفضل أيضاً في حالة استخدام نوع جديد من الخلطات اختبار مدى تقبل جلدك له ، وذلك بوضع كمية بسيطة من الخلطة على الجلد وتركها لبضع دقائق . وفي حالة عدم تقبل الجلد للخلطة ، أى في حالة وجود حساسية ضدها ، ستشعرين بعدم ارتياح بمكان الخلطة وقد يظهر احمرار أو طفح بالجلد .

## سؤال في محله

٥٧- هل صحيح أنه لا يجب التعرض للشمس مباشرة بعد عمل الخلطة المنزيلة للشعر ؟

هذا صحيح ؛ لأن هذا التعرض المباشر قد يؤدي إلى تهيج الجلد . فيجب ألا تتعرض للشمس إلا بعد مرور ٢٤ ساعة منذ عمل الخلطة .. ويمكنك التعرض للشمس قبل انقضاء هذه المدة بشرط وضع كريم أو سائل مضاد لأشعة الشمس (Sunscreen) .

## استخدام ماكينة الحلاقة

٥٨- ما الطريقة الصحيحة الواجب اتباعها أثناء استخدام الماكينة لإزالة الشعر ؟

سواء في حالة استخدام الماكينة أو العجينة فإنه يجب أن يتم حلق أو نزع الشعر في اتجاه معاكس لاتجاه نمو الشعر .

## كيف أتجنب هذه الأضرار؟

٥٩- كيف أتجنب حدوث احمرار أو حرقان بالجلد عند إزالة الشعر بالماكينة ؟

يفضل تطهير موسى الحلاقة ومنطقة الجلد المراد نزع الشعر منها بطبقة خفيفة من مطهر البيتادين .. وقومى كذلك بوضع طبقة من « جلى » مناسب على الجلد لتليين الشعر .. ولزيد من السهولة يمكنك إجراء الحلاقة أثناء الاستحمام .

## السروراء هذا الشعر..!

٦٠- اكتشفت نمو شعر غامق خفيف فوق الشفة العليا . فما سببه ؟ وكيف

أتخلص منه ؟

هذا الشعر النامي يرتبط بحدوث تغير هرمونى بجسمك ، وهو ما قد يحدث خلال فترات مختلفة من حياة المرأة ، يكون أبرزها التغير الهرمونى الناتج بعد بلوغ سن اليأس .

وهناك ثلاث طرق مختلفة للتخلص من هذا الشعر أو إخفائه وذلك باستخدام كريم نازع للشعر ، أو استخدام الخلطة (العجينة) ، أو تبييض هذا الشعر بماء الأكسجين وبأحد المستحضرات المبيضة للشعر .

## أفضل طريقة

٦١- وما أفضل الطرق للتخلص من الشعر البارز من الأنف والأذن ؟

يفضل استخدام سبب صغير من الأنواع المخصصة لهذا الغرض . ويمكن استخدام العجينة لنزع شعر الأذن البارز لكن ذلك قد يكون مؤلماً بعض الشيء .

## الحواجب الجميلة

٦٢- وكيف أقوم بتسوية وتهذيب الحواجب ؟

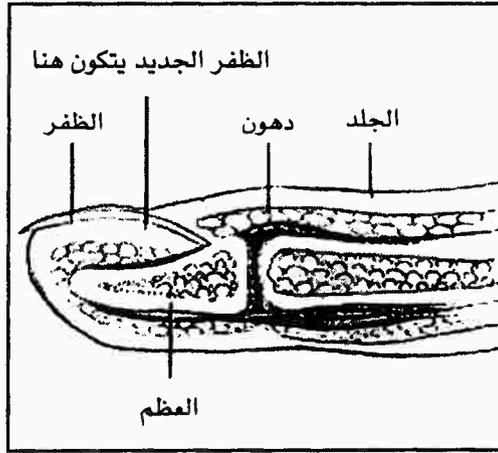
صفى شعر الحواجب فى اتجاه نمو الشعر ، ثم قومى باستخدام الملقاط بنزع أى شعر يكون خارجاً عن الحدود ، واحرصى على نزع كل شعرة على حدة .

## تجميد الأظافر والعناية بها



### ❖ تركيب الظفر:

إن كلاً من الأظافر والشعر يتكون من مادة تسمى كيراتين (Keratin) وهي مادة بروتينية غير حية ، ولذلك فإن تقليم الأظافر أو الشعر لا يؤلم .  
والظفر يتكون تحت الجلد .. ويدفع الظفر الحديث الظفر الذى سبقه .  
ويرتكز الظفر على وسادة تسمى سرير الظفر (Nail bed) .. ويحيط بالظفر عند موضع اتصاله بجلد الأصابع جدار رقيق من الجلد يسمى جلدة الظفر (Cuticle) وهذه الجلدة تحتاج إلى عناية خاصة حتى تكتسب الأظافر والأصابع شكلاً جميلاً .  
وتنمو الأظافر بمعدل حوالى ٣ م شهرياً أو ٣,٥ سم سنوياً . ومن الطريف أن مادة الكيراتين التى يتكون منها شعر الإنسان وأظافره هي نفس المادة التى يتكون منها ريش الطيور وحرشف الزواحف .



### ليس هناك مشكلة

#### ١- أعاني من ظهور جزء أبيض على شكل نصف قمرى بأظافرى فما سبب ذلك ؟

هذا الجزء الأبيض المميز الشبيه بنصف القمر أو الهلال (Lanula) هو ناتج في الحقيقة من انعكاس الضوء عند ملتقى الجزء الذى يبدأ عنده نمو الظفر ويسمى أم الظفر (Matrix) والأنسجة الضامة لقاعدة أو سرير الظفر (Nail Bed) .. وهذا الجزء الأبيض هو ظاهرة طبيعية تماماً ، لكنه يكون أكثر وضوحاً في بعض الأظافر عن غيرها .

## العلاج الحاسم

٢- أعاني من وجود بروز وعدم استواء بجلدة الظفر، فكيف أعالج هذا الأمر؟  
قومي بصفة منتظمة باستخدام أحد المستحضرات من الكريمات أو السوائل أو الزيوت الخاصة بجلدة الظفر ، وذلك بدهان هذا المستحضر مثل الكريم (Cuticle Cream) على جلدة الظفر .. وبعدما تلين الجلدة بما فيه الكفاية ، قومي بدفعها للخلف بالعصا الخاصة بذلك (Cuticle Stick) .  
وفي حالة استمرار ظهور جلدة الظفر بشكل غير مستحب رغم ذلك ، فلا بد إذن من قص وتهذيب الجلدة ، ويفضل أن يجرى ذلك بمعرفة أخصائية التجميل .

## العادة السيئة

٣- أعاني من عادة «عض الأظافر» مما أدى إلى تشويه جلدة الظفر.. فما العلاج؟  
حاولي مقاومة هذه العادة .. وقومي بدهان جلدة الظفر بصفة منتظمة بكريم خاص لذلك (Cuticle Cream) مع تسوية الجلدة ، ودفعها للوراء برفق باستخدام العصا الخاصة بذلك (Cuticle Stick) .

## تجميل الأظافر

٤- ما أهم المستحضرات المفضلة لتجميل وتهذيب شكل جلدة الظفر؟  
يفضل استخدام نوعين من المستحضرات بصفة منتظمة ، وهما الزيت (Cuticle Oil) والمرطب (Cuticle Conditioner) .. فباستخدام هذين المستحضرين يمكن ضمان بقاء جلدة الظفر في حالة لينة مستوية .

## أفضل طول للأظافر

٥- ما أفضل طول للأظافر بالنسبة للأصابع القصيرة؟  
ليس هناك مقدار محدد لطول الأظافر بالنسبة لطول الأصابع . ولكن يفضل بالنسبة للأصابع القصيرة عدم المبالغة في إطالتها خاصة في حالة القيام بأعمال منزلية حتى لا تتعرض للتقصف .

## سـ البقعة البيضاء!

٦- ألاحظ وجود بقع بيضاء على بعض الأظافر.. فما سبب ذلك ؟

كان يقال قديماً للأطفال : إن هذه البقع البيضاء هي «بقع الكذب» بمعنى أنها تظهر وتزيد كلما كذب الأطفال ، لكن هذا غير صحيح بالطبع ، فهذه البقع البيضاء هي عبارة عن ترسيبات للكالسيوم ، نتيجة إصابة الظفر مثلما يحدث عندما يحشر الإصبع بين الباب . لكنها قد تكون بسبب نقص الزنك .

## تقوية للأظافر

٧- هل هناك مستحضرات مقوية للأظافر ؟

إن الظفر عبارة عن مادة بروتينية مينة تسمى كيراتين .. وهناك بالفعل مستحضرات موضعية للأظافر يمكنها أن تخترق الظفر وتزيد من صلابة الكيراتين ، وهذه تحتوى عادة على مادة «فورمالدهايد» ، وبعض هذه المستحضرات تحتوى أيضاً على بروتينات لتقوية الأظافر مثل الكولاجين ، وهناك مستحضرات أخرى لا تخترق الظفر، وإنما تعمل على تقوية سطحه الخارجى ، حيث تعمل بمثابة غطاء له وهذه تحتوى على ألياف صناعية دقيقة مثل النايلون .

كما تحتوى بعض أنواع طلاء الأظافر على فيتامينات للتقوية .

ولكن لا شك أن أهم والوسائل لتقوية الأظافر هي الاهتمام بالناحية الغذائية وتناول قدر كاف من الفيتامينات والمعادن ، مع تجنب الإفراط فى تعريض الأظافر للماء والصابون .

## الطبقة الواقية

٨- وهل يمكن تقوية الأظافر بالمستحضرات المحتوية على الكالسيوم ؟

تساعد هذه المستحضرات على عمل طبقة حامية مقوية للظفر ، وبالتالي يصبح أكثر احتمالاً للأذى أو الإصابات (مثل مستحضر : Orly Calcium Shield Nail Builder).

## روشتة لتحسين نمو الأظافر



٩- ماذا يمكنك أن أفعل لجعل أظافري تنمو بدرجة أقوى ؟

إن تحسين نمو الأظافر يكون بتنشيط الدورة الدموية بالأصابع وتدعيم الناحية الغذائية . ويمكن محاولة زيادة صلابة الأظافر باستخدام المستحضرات الموضعية الخاصة بذلك والمحتوية على بروتينات .

### هل هناك علاقة ..؟

١٠- هل هناك علاقة بين قوة وصلابة الأظافر وبين الناحية الوراثية ؟

إن قوة أو ضعف الأظافر يمكن بالفعل أن يرتبط بالناحية الوراثية . ولكن إذا كانت أظافر أمك ضعيفة فلا تيأسى .. فيمكنك العمل على تقوية أظافرك بالتغذية الجيدة وبالاستعانة بالمستحضرات الموضعية التي تساعد على تقوية الأظافر .

### الاختيار السليم

١١- وكيف أختار المستحضرات الموضعية المناسبة للأظافر؟

إذا كانت أظافرك جافة مشققة فاستخدمى أحد المستحضرات المرطبة للأظافر .. أما إذا كانت ضعيفة هشّة فاستخدمى أحد المستحضرات المقوية المحتوية على مواد بروتينية .

### الفورمالدهايد والأظافر

١٢- لماذا تستخدم مادة «الفورمالدهايد» في مستحضرات الأظافر؟ وهل هناك

خطورة من كثرة استخدام هذه المستحضرات المحتوية على الفورمالدهايد ؟

يدخل الفورمالدهايد في تركيب بعض أنواع طلاء الأظافر بغرض جعل الطلاء يجف بسرعة ، كما يستخدم كمادة مقوية لكيراتين الأظافر . ومع استخدام هذه المستحضرات لمدة طويلة في حدود شهرين قد تصاب الأظافر بتشققات . ولتجنب ذلك ينبغي استعمال مستحضرات غير محتوية على الفورمالدهايد كل شهرين .

(Non-Formaldehyde Formula) .

## الريز، والأظافر

١٣- ما فائدة مادة «ريزين» التي تستخدم في بعض مستحضرات الأظافر؟

ريزين هو عبارة عن مادة صمغية من أشجار الصنوبر (Resin) وتتركب كيميائياً من مادة "Cyanoacrylate" وتعرف بأنها صمغ الأظافر . وتستخدم كطلاء مقوي للأظافر وواقٍ لها من الانكسار والتقصف .

## فطريات الأظافر

١٤- كيف يمكنني التعرف على وجود فطريات بأظافري؟

تظهر الإصابة بفطريات الأظافر في صورة ظهور طبقة بيضاء بين الظفر وسرير الظفر مما يدفع بالظفر لأعلى عن سرير الظفر .

ويجب في حالة ملاحظة بدء تكون هذه الطبقة البيضاء سرعة استشارة الطبيبة لإعطاء مضادات الفطريات المناسبة في وقت مبكر حتى يتم الشفاء سريعاً .

## اصفرار الأظافر

١٥- أعاني من اصفرار بأظافري .. فما السبب؟ وما العلاج؟

السبب الغالب لاصفرار الأظافر هو استعمال طلاء للأظافر دون وضع طبقة قاعدية أو استعمال طلاء شفاف ، ثم التعرض لأشعة الشمس مباشرة (الأشعة فوق البنفسجية) . ولتبييض الأظافر المصفرة يمكن استخدام أحد مستحضرات الأظافر الخاصة بذلك مثل المحتوية على عصير ليمون .. أو يمكن استعمال عصير الليمون كدهان للأظافر .

## الماتيلك، والأظافر

١٦- هل يتسبب بقاء طلاء الأظافر لمدة طويلة في اصفرارها؟

هذا ممكن جداً .. ولتجنب ذلك يوضع قبل الطلاء طبقة قاعدية (Basecoat) ، كما يفضل في حالة التعرض للشمس وضع طبقة علوية (Top Coat) لحماية الطلاء من تأثيرات الأشعة فوق البنفسجية والتي تحدث تفاعلاً يؤدي إلى اصفرار الأظافر .

## إصلاح الظفر المكسور

١٧- ما أفضل طريقة لإصلاح الظفر المكسور أو المقصوف؟

هناك مستحضرات خاصة للحام الأظافر تسمى صمغ الأظافر (Nail glues) وتستخدم بفرد طبقة على الظفر المكسور للحامه عن طريق ملء التشقق الحادث بالظفر .

## غطاء البارافين

### ١٨- ما المقصود بالعلاج بغطاء البارافين؟

البارافين مادة شحمية تستخدم من خلال ما يسمى بالعلاج الحرارى (Heat Treatments) حيث تفرد طبقة دافئة على جلد الوجه واليدين والقدمين لمدة ١٠-١٥ دقيقة .. وفائدة ذلك حدوث توسيع لمسام الجلد وتنظيف لها .. كما يساعد هذا التوسيع على زيادة اختراق مرطبات البشرة التى توضع بعد ذلك . ويؤدى هذا النوع من المعالجة إلى تطرية ونضارة الجلد . كما يستخدم البارافين الدافئ فى تليين جلدة الظفر وجلد اليدين .

## تأثيرات الصابون على الأظافر

### ١٩- هل تؤثر كثرة استخدام الماء والصابون على صلابة الأظافر؟

نعم .. فكثرة تعريض الأظافر للماء والصابون يضعف من صلابتها ، ويجعلها سهلة الكسر والالتواء ، وربما تصاب بتمزقات بنهاياتها .. كما يساعد البلل المتكرر للأظافر على تنشيط نمو الفطريات . وللوقاية من ذلك ، احرصى على استخدام قفاز مطاطى أثناء استخدام الماء والصابون فى القيام بالأعمال المنزلية أو أثناء الاضطرار للملاسة أى مواد كيميائية مثل الكلور .

## سدد الأظافر المتعرجة ..!

### ٢٠- ظهرت ببعض أظافرى تعرجات ممتدة بطول الظفر.. فماذا يعنى ذلك؟

عادة تحدث هذه الحالة نتيجة ضعف الدورة الدموية بالأطراف والذى من علاماته كذلك الإحساس ببرودة الأصابع التى تظهر بوضوح فى فصل الشتاء . ولزوال هذه الحالة ، قومى بعمل تمرينات بصفة منتظمة لأصابع يديك كالثنى والمد عدة مرات ، وارتداء قفاز فى فصل الشتاء ، ويمكن استشارة الطبيب لوصف عقار منشط للدورة الدموية بالأطراف .

## حمام الأظافر

### ٢١- هل يفيد دهان الأظافر بالزيوت فى تقويتها؟

نعم .. ولهذا الغرض يعمل حمام زيتى للأظافر ، وذلك بغمر الأظافر بكمية مناسبة من زيت السمسم أو زيت الزيتون مع عمل تدليك للأظافر أثناء هذا الحمام .

## تغذية الأظافر

٢٢- وما الأغذية التي تساعد على تقوية الأظافر؟

هذه هي الأطعمة الغنية بالزنك (مثل الثوم النيئ والبذور والمكسرات) والأطعمة الغنية بفيتامين ب (مثل الحبوب واللحوم والخضراوات الورقية).

## النساء وعصير الخيار

٢٣- هل صحيح أن عصير الخيار يقوى الأظافر؟

إن الأظافر تقوى بالتغذية الجيدة المتوازنة عموماً .

ولكن وجد في الحقيقة من تجارب الآخرين أن تناول عصير الخيار الطازج بصفة يومية يعتبر بمثابة غذاء مقوٍ للأظافر . فجربى الانتظام على هذا الغذاء لبضعة أيام أو أكثر .

## العناية بجلدة الظفر (Cuticle)

- ١- قومي بتفطيس الأظافر في ماء دافئ مع صابون لتلين جلدة الظفر .. ثم أظافرك .
- ٢- ثم ضعى مستحضراً لتلين جلدة الظفر (كريم أو جل) .. كما يتضح من الصورة .
- ٣- ثم ادفعى جلدة الظفر للوراء بطرف عصا خشبية صغيرة مزودة بقطعة قطن .



## حمام زيتي للأظافر

للعناية بالأظافر ولزيادة صلابتها قومي بصفة منتظمة بعمل حمام للأظافر من زيت الزيتون أو زيت السمسم .

## متفرقات (روشتة لتبييض الأسنان)



٢٤- أعانى من صفرة بأسناني .. فهل هناك مستحضر فعال لتبييض الأسنان ؟

هناك أنواع عديدة من النباتات والأعشاب والمواد الطبيعية يمكن أن تساعد على تبييض الأسنان . وأكثر هذه المواد فاعلية هي :

- عصير الليمون .
- الفراولة .
- الفحم .
- الخبز المحروق المطحون .
- زيت النعناع .
- أوراق عشب المريمية .

قومي بحرق قطعة خبز حتى تتحول إلى رماد وادعكي أسنانك بهذا الرماد ستحصلين على نتائج مبهرة .

- وادعكي أسنانك بالسطح الداخلى لنصف ثمرة فراولة أو ليمونة .
- أو قومي بدعك أسنانك بأوراق المريمية .

## روشتة لجمال عينيك

٢٥- أعانى من «ذبول» واضح بعيني يزيد مع الإجهاد والسهرة، فما العلاج المناسب ؟

المناسب ؟

إنك تعانين من حالة إجهاد للعينين .. ويعتبر النوم المنتظم لفترة كافية من الوقت هو أهم «روشتة» للعناية بصحة وجمال عينيك .

كما يفيد عمل كمادات البابونج أو الشاي للعين المجهدة .

يجهز شاي (منقوع) البابونج بإضافة كيس بابونج أو عدد ٢ ملعقة صغيرة من زهر البابونج إلى فنجان ماء مغلى ، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ، ثم يترك ليبرد تماماً.. ثم يستخدم المنقوع فى عمل كمادات للعين باستعمال قطعة قطن أو شاش طبي معقم .

كذلك يمكن استخدام منقوع الشاي بنفس الطريقة السابقة .. وفى الحالتين تعمل الكمادات فوق العين وهى مغمضة مع الاسترخاء فى الفراش لمدة ١٥ دقيقة .

ويتميز البابونج بوجه خاص بمفعول مساعد على تخفيف التهابات العين .

## ماذا أفعل لهذه الرائحة الكريهة ..!؟

٢٦- أعانى من انبعاث رائحة كريهة من القدمين .. فماذا أفعل؟

يحتمل وجود عدوى فطرية بالأصابع ، وهذه الحالة تحتاج إلى العلاج بمضاد للفطريات بمعرفة الطبيب . ولاحظنى أن ارتداء الأحذية أو الجوارب المصنوعة من مواد صناعية يزيد من بلولة القدمين ويعوق تنفس الجلد مما ينشط حدوث العدوى الفطرية . وعموماً يمكنك تعطير القدمين بعمل حمام للقدمين من مغلى عُشب المريمية مع مراعاة أن يستخدم دافئاً .

## مشكلة الكالو

٢٧- مشكلتي تكرار الإصابة بالكالو .. فماذا أفعل ؟

الكالو أو عين السمكة عبارة عن زوائد جلدية سميكة جافة تظهر بسبب الاحتكاك المتكرر لجلد القدمين .. والسبب الغالب وراء ذلك ارتداء حذاء ضيق غير مناسب يتسبب فى الضغط على الأصابع ؛ ولذا ينبغي تجنب ارتداء أحذية ضيقة ، وللتخلص من الكالو أو عين السمكة يجب أولاً تليين الجلد السميك الجاف فيكون من السهل بعد ذلك استئصاله .

ولتليين هذا الجلد هناك وصفات مختلفة مثل :

- **عصير الثوم** : يدعك الكالو بفص ثوم مهروس أو بعصير الثوم ، وتعمل لبخة بفص ثوم مهروس لليلة كاملة .

- **زيت الخروع** : يدهن الكالو عدة مرات يوماً بعد الآخر بطبقة من زيت الخروع .. فيكون من السهل بعد ذلك استئصاله .. كما يساعد دهان القدم والأصابع بزيت الخروع على الوقاية من حدوث الكالو أو عين السمكة .



## أعشاب للتخسيس



### ٢٨- هل هناك أعشاب تساعد على التخسيس ؟

إن عملية التخسيس (إنقاص الوزن) يجب أن تعتمد أساساً على تقليل كمية الطعام وخاصة الأطعمة المكسبة للطاقة وممارسة أى نشاط رياضى مناسب لمساعدة حرق الدهون المخزنة بالجسم .

وهناك أعشاب عديدة تساعد الجسم بطرق مختلفة على التخسيس ، مثل :

#### - خل التفاح :

فهو يساعد على زيادة حرق الدهون المخزنة بالجسم . ويؤخذ منه يومياً ملء ملعقة كبيرة تخفف فى نصف كوب ماء .

#### - الجريب فروت :

وهو يساعد أيضاً على حرق الدهون .. ويمكنك أن تجهزى إناء من عصير الجريب فروت وتضعينه فى الثلاجة ، وتناولين منه يومياً كوباً أو أكثر .

#### - الخضراوات الغنية بالألياف :

يعتبر الإكثار من تناول الخضراوات الغنية بالألياف وسيلة مساعدة على التخسيس ، لأن الألياف (وهى المخلفات التى لا تهضم ولا تمتص) تملأ البطن وتعطى إحساساً بالشبع ، كما أنها تبطئ من امتصاص السكريات والكوليستيرول من الأمعاء إلى تيار الدم . ولذا يعتبر «طبق السلطة الخضراء» وجبة مهمة للراغبات فى إنقاص الوزن ، ويعتبر الكرنب نموذجاً للخضراوات المحتوية على نسبة مرتفعة من الألياف ويمكن تجهيزه فى صورة «سلطة» من أوراق الكرنب الطرية مع أى إضافات أخرى مناسبة كالطماطم والليمون والخل .

ويؤخذ هذا الطبق كوجبة عشاء يومياً .

## الروائح الجميلة



٢٩- هل يمكنك أن أصنع عطراً من الأعشاب بنفسى ؟

هذا ممكن جداً .. وإليك هذين النموذجين :

- كولونيا النعناع :

المكونات :

- نعناع طازج مُخْرَطُ ملعقتان كبيرتان .
- حصابان طازج مخرط ملعقتان كبيرتان .
- ١/٢ قشرة ليمونة مبشورة . - ١/٢ قشرة برتقال مبشورة .
- ٨ ملاعق كبيرة كحول نقى . - ٢٨٥ مل ماء ورد .

التحضير :

توضع المكونات فى زجاجة ، وتغلق بإحكام ، وتترك لمدة ١٠ أيام .. ثم تُصْفَى ، ويحفظ السائل العطرى الناتج فى زجاجة .  
ويجب رج الزجاجة قبل الاستعمال .

- كولونيا اللافندر :

المكونات :

- ملعقة صغيرة زيت لافندر .
- ٢٨٥ مل كحولى نقى .
- ٦ ملاعق كبيرة ماء ورد .

التحضير :

يُصب زيت اللافندر وماء الورد على الكحول ، ثم ترج الزجاجة وتحفظ فى مكان بارد مظلم ، مع مراعاة تكرار رج الزجاجة يومياً ويكون المستحضر جاهزاً للاستعمال بعد مرور شهر كامل .. وكلما طال حفظه زادت جودته .

## مستحضر لعلاج حروق الشمس

٣٠- أتعرض بسهولة للإصابة بحروق بالجلد بسبب الشمس .. فما المستحضر

المناسب لعلاج هذه الحالة ؟

لا بد أن نحاولي تجنب الإفراط في التعرض لأشعة الشمس وخاصة في وقت الذروة .  
وفي حالة الاضطرار لذلك ، قومي بدهان المناطق المعرضة للشمس بمستحضر  
للحماية من أشعة الشمس (Sunscreen) . ولعلاج حروق الشمس نفسها يمكنك  
تجهيز المستحضر التالي بنفسك :

المكونات :

- ١٠ ملاعق صغيرة كلامينا .

- ١٢,٥ ملعقة كبيرة ماء .

- ٢,٥ ملعقة صغيرة جلسرين .

التحضير :

تخلط المكونات جيداً ببعضها البعض ، وتحفظ في زجاجة ، مع مراعاة رجّ  
الزجاجة قبل الاستعمال .

## تعطير الفم

٣١- أعاني من انبعاث رائحة كريهة من الفم .. فما الحل ؟

إن رائحة الفم الكريهة لها أسباب عديدة ، مثل وجود خراج بالأسنان ، أو التهاب  
باللثة ، أو التهاب بالجيوب الأنفية ، أو وجود عسر هضم . وينبغي بحث الأسباب  
وعلاجه بمعرفة الطبيب .

ولكن يمكنك تعطير الفم ومقاومة هذه الرائحة الكريهة ، مهما كان السبب ،  
بأحد الوصفات التالية :

- البقدونس :

وهو من أفضل النباتات المعطرة للفم لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الكلوروفيل .  
يمكنك مضغ بعض أوراق من البقدونس عند الضرورة .

- بذور السفرجل :

تغلي البذور في الماء حتى تصبح لينة ، ثم يصفى المغلى ، ويستخدم كغرغرة  
مطهرة ومنعشة للفم .

## - النعناع والحصلبان :

يمتاز كل من هذين النباتين برائحة معطرة لئلم .. ويمتاز الحصلبان بمفعول مطهر كذلك .

ويمكن استخدامهما فى عمل غسول مطهر ومعطر للقم على النحو التالى :

### المكونات :

- ملعقة كبيرة من أوراق الحصلبان . - ملعقة كبيرة من أوراق النعناع .
- ملعقة كبيرة من بذور الينسون .
- ماء مقطر أو ماء معدنى (حوالى ٧٥٠ مل) .
- الطريقة :- يغلى الماء ، ثم ينقع به الأوراق والبذور لمدة ٢٠ دقيقة .
- عندما يبرد المنقوع ، يصفى ، ويعبأ فى زجاجة ، ويكون جاهزاً للاستعمال .

## الحلمة المشققة !

٣٢- أعانى من جفاف وتشقق بحلمة الثدي .. فهل هناك مستحضر مناسب

### لعلاج هذه الحالة ؟

عادة يحدث هذا الجفاف والتشقق خلال فترة الرضاعة بسبب بقاء اللبن (أو الكولسترول) على حلمة الثدي لمدة طويلة . ولذا ينبغى مراعاة هذه الناحية ، والعناية بغسل وتجفيف حلمة الثدي ، ثم دهان كريم مرطب مثل زبدة الكاكاو .  
ولعلاج تشققات الحلمة يمكن الاعتماد على هذا المستحضر المكون من غسل النحل مع زيت الزيتون .. حيث تدهن الحلمة يومياً بطبقة من هذا الخليط .  
أو يمكن دهان الحلمة باللانولين .. ولكن لاحظى أن اللانولين قد يتسبب أحياناً فى حساسية الجلد .

## علاج النحافة

٣٣- هل هناك نوعيات معينة من الأغذية يمكن أن تعالج النحافة ؟

إن الأغذية المكسبة للوزن هى الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية ، مثل الحلويات والمسبكات والمحمرات والأرز والخبز والمكرونه .  
كما يساعد على زيادة الوزن تناول «المُسلِيات» مثل الفول السودانى واللب والبندق واللوز والجوز ، وكذلك المياه الغازية .

## أغذية خاصة



٣٤- وهل هناك نوعيات غذائية ينصح بتناولها للتغلب على الضعف العام

المصاحب للنحافة ؟

هناك العديد من الأغذية ، مثل :

- عصير البنجر أو (البنجر) :

يعتبر البنجر من أغنى الأغذية النباتية بالحديد والذي يحتاج إليه الجسم لتكوين الدم .

ولعلاج حالة الضعف العام أو فقر الدم (الأنيميا) ينصح بتناول نصف كوب من عصير البنجر يومياً ويحضر العصير بسلق الجذور ، ثم تقطيعها لشرائح ، ثم عصرها بالمعصرة أو الخلاط .

- الرمان :

نظراً لاحتواء الرمان على نسبة كبيرة من الحديد (الذي يدخل في تركيب المادة الحمراء المعروفة باسم هيموجلوبين ، والذي يوجد داخل كرات الدم الحمراء والمسئولة عن حمل الأكسجين إلى أنسجة الجسم المختلفة) فإنه يستخدم في علاج حالات الأنيميا (فقر الدم) ذلك بالإضافة إلى فوائد صحية أخرى عديدة للرمان .

ولذلك فإن الرمان يعتبر من «فواكه الجنة» .. قال الله تعالى : ﴿ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ [الرحمن : ٦٨] .

- الموز : يحتوي الموز على كميات كبيرة من فيتامين (أ) ، (ب) المركب ، (ج) ، ولذلك فهو غذاء نافع للغاية في علاج حالات الضعف العام ونقص الفيتامينات .

كما يحتوي الموز على نسبة مرتفعة من حمض النيكوتين وهو المعروف باسم نياسين (Niacin) ، ويعرف هذا الفيتامين بالفيتامين الواقي من البلاجرا وهو أحد أمراض سوء التغذية والذي ينتشر في الأوساط الفقيرة التي تعتمد في غذائها على عناصر غذائية محدودة القيمة الغذائية ، ومن ضمن أعراض هذا المرض فقد الشهية للطعام وانخفاض الوزن ، وظهور تشققات بالجلد وجفافه وظهور بقع سمراء عليه ،

وتظهر العلامات في ظهر اليدين والجبهة والرقبة والقدمين وأعلى الفخذين ، ويصبح سطح الجلد خشناً .

## حمامات التجميل

٣٥- أسمع عما يسمى بـ «حمامات التجميل» .. فما هي هذه الحمامات ؟

هذه الحمامات هي عبارة عن حمامات ماء عادية ولكن يضاف لها أعشاب ومواد طبيعية مجملّة للبشرة ، ومنشطة للدورة الدموية ، وبعضها يقاوم الآلام ، وهذه المواد مثل : الأعشاب (مثل البابونج والمريمية والتنعناع) ، والزيوت العطرية مثل (زيت الياسمين ، وزيت اللوز ، وزيت الأفوكادو) ، ومثل حمامات اللبن .

## حمام البابونج

٣٦- وكيف يُعمل حمام البابونج ؟

يعمل هذا الحمام بإضافة كمية مناسبة من شاي (منقوع) البابونج لماء الحمام الدافئ .. ويجهز الشاي بنقع زهر البابونج في الماء المغلي لمدة ٢٠ دقيقة .. وذلك بنسبة ٢ ملعقة من الزهر لكل فنجان ماء مغلي .. أو يمكن وضع كيس من زهر البابونج أسفل صنوبر الماء الساخن بحيث يمر عليه الماء الساخن أثناء ملء الحمام .

وفوائد هذا الحمام هي :

- تليين وتجميل الجلد .
- تهدئة الأعصاب .
- بث الاسترخاء في الجسم .
- مقاومة الآلام والتقلصات .

## حمام خل التفاح

٣٧- وهل يفيد خل التفاح في عمل الحمامات ؟

نعم ..

إن خل التفاح له قيمة صحية عظيمة يشيد بها خبراء الطب الطبيعي .. وإذا أضيف إلى ماء الحمام (حوالي ملعقتين كبيرتين) ساعد على بث النشاط في الجسم ، وزيادة المناعة ضد المرض ، وتخليص الجلد من الرواسب والسموم وساعد على تجميله بوجه عام .

## روشتة للرموش الضعيفة

٣٨- أعانى من ضعف بالرموش .. فهل هناك مستحضر يمكن أن يزيد من

كثافتها وأطوالها ؟

عليك أولاً بالتغذية الجيدة .

أما ثانياً ، فإنه يمكنك زيادة سمك وأطوال الرموش بالانتظام على دهانها بطبقة رقيقة من زيت الخروع يومياً كل مساء .

## أهدار الماسكرا

٣٩- وهل هناك ضرر من استعمال «الماسكرا» للعين ؟

للعناية بسلامة عينيك يفضل ألا تكثري من استخدام «الماسكرا» وأن تخصصى استعمالها للمناسبات الخاصة ؛ لأن كثرة استعمالها يضر بسلامة الجفون والرموش .. ويجب تجنب استعمالها تماماً فى حالات ظهور أى أعراض تشير للحساسية بسبب مستحضرات التجميل ، مثل احمرار العين أو تهيج الجفون .

## العيون الكحيلة

٤٠- وهل يضر «الكحل» بسلامة العين ؟

لا .. فالكحل يصنع من مواد طبيعية مثل الكحل البلدى الذى يصنع من اللبان الذكر واستخدامه لا يسبب أى أعراض للحساسية .. وهناك نوع من الكحل يصنع من نوى التمر وهو يقوى الرموش .

## طلاء طبيعى للشفاه

٤١- هل هناك طلاء طبيعى للشفاه لتجميلها ؟

هناك العديد من الطلاءات مثل هذا المستحضر :

المكونات :

- ٦ ملاعق صغيرة من عسل النحل النقى . - ٤ نقط زيت حصابان .

التحضير :

يخلط العسل جيداً مع الزيت .. ويستخدم الخليط فى دهان الشفاه قبل النوم . ويعمل هذا المستحضر على تطرية الشفاه ، وتجميلها ، وتقوية أنسجتها .



- 1001 Beauty solutions , Beth Barrick hickey .
- THE ULTIMATE BEAUTY BOOK, SALLY NOR-  
TON, KATE SHAPLAND, JACKI WADESON .
- THE COMPLETE BEAUTY BOOK , ARLENE MA-  
THEW .
- SHAHNAZ HUSAIN'S BEAUTY BOOK .
- THE NATURAL BEAUTY BOOK , ANITA GUY-  
TON .

- الأعشاب والنساء د / أيمن الحسيني .



٣	.....	مقدمة
٥	.....	تجميل الشعر والعناية به
٧	.....	حكاية اختراع الشامبو
١١	.....	شامبو بالأعشاب
١٧	.....	ما العلاج الزيتي للشعر
٢٤	.....	تغذية الشعر
٢٦	.....	فرش الشعر
٣٤	.....	تجميل البشرة والعناية بها
٣٤	.....	ما هو الجلد وكيف تعتين به
٣٥	.....	كيف بتحدد نوع الشعر ؟
٣٨	.....	معلومات عن جلدك
٤٢	.....	حبوب الوجه
٤٩	.....	الأعشاب وحب الشباب
٥٤	.....	أسلحة مضادة للتجاعيد
٥٨	.....	مأكولات تفيد ومأكولات تضر
٦٢	.....	تجميل الأظافر والعناية بها
٦٥	.....	روشتة لتحسين نمو الأظافر
٦٩	.....	متفرقات
٦٩	.....	روشتة لتبييض الأسنان
٦٩	.....	روشتة لجمال عينيك
٧١	.....	أعشاب للتخسيس
٧٢	.....	الروائح الجميلة
٧٥	.....	أغذية خاصة
٧٨	.....	المراجع