

إلى كل فتاة مقبلة على الزواج بشرة بلا حبوب وشعر بلا مشاعب

- نمرّة الافوكادو.. ينبوع يفيض بالجمال والحيوية
- علاج الشعر الدهني في مطبخك : زيادى وبيض
- حمّام الأعشاب الخمسة للعناية بالقدمين
- حجر الحفاف : من الصعيد إلى أمريكا
- لا تندھش ، جذور الفجل مضادة للشمس
- علاج مشاكل الشعر بالغذاء المناسب
- برنامج العناية الفائقة ببشرة الوجه

دكتور / أيمن الحسينى

دار الطالعة

اسم الكتاب
بشرة بلا حبوب
وشعريلا متاعب

اسم المؤلف
د. أيمن الحسيني

رقم الإيداع
٢٠٠٥/١١٥٥٤
977 - 277 - 400 - 3

تصميم الغلاف
إبراهيم محمد إبراهيم



للمنشر والتوزيع والتصدير

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

● جميع الحقوق محفوظة للمنشر ●

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

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت: ٢٢٠٩٧٢٨ فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣

تطلب جمع وطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية
مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص. ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٢٣ - هاتف: ٤٣٥٢٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس: ٦٢٩٤٣٦٧



الطبيعة .. تمد يدها لك بالعديد من النباتات والمواد الطبيعية للعناية بجمالك ..

إن عالم الطبيعة زاخر بالعديد من النباتات، والزيوت، والمواد الطبيعية الآمنة والفعالة للعناية بجمالك ومقاومة ما قد يشوبه من متاعب وأمراض وبفاعلية تفوق في كثير من الأحيان ما تفعله مستحضرات التجميل الصناعية، علاوة على ما قد تسببه هذه المستحضرات الصناعية بما يختلط بها من مواد كيميائية من أضرار جانبية .

وفي هذا الكتاب ، نستعرض معاً طائفة كبيرة من هذه المواد الطبيعية بأنواعها المختلفة من نباتات وأعشاب وزيتون وغير ذلك من مواد يمكنك عادة الحصول عليها بسهولة.. كما يتضمن الكتاب العديد من الوصفات السهلة التي تجمع بين مختارات من هذه المواد لعمل مستحضرات فعالة ومجربة يمكنك تجهيزها بسهولة في المنزل.. بالإضافة للعديد من الإرشادات الهامة بالنسبة لطرق العناية، وإبراز أهم الأخطاء الشائعة التي يجب تجنبها .

مع خالص تحياتي ،،،

دكتور / أيمن الحسيني

فواكه وخضراوات



♦ التفاح :

يتميز التفاح بنوعياته المختلفة باحتوائه على نسبة مرتفعة من فيتامينات "ج" و"أ" و"ب" و"ب" و"ب" وهي من الفيتامينات الضرورية لصحة وسلامة البشرة، كما يحتوي على بعض المعادن التي تحتاجها البشرة مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم. كما يعتبر التفاح من أغنى الفواكه ببعض الأحماض الهامة خاصة حمض الترتريك وحمض المالك. وهذه تساعد على تنقية البشرة والتخلص من خلايا البشرة التالفة أو الميتة. ويدخل التفاح في عمل العديد من الأقنعة.. كما يستخدم عصير التفاح كمنقو للبشرة.

♦ الموز :

يحتوي الموز على العديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم كالسيوم والمغنسيوم والفوسفور وبيتا كاروتين وحمض الفوليك وفيتامين "ج". كما يستخدم الموز للعديد من الأغراض التجميلية، فتستخدم عجينة الموز كقناع مغذ ومرطب لبشرة الوجه.. كما تستخدم في نفس الوقت، بوضعها على الشعر، كعلاج لجفاف وتقصف الشعر.

♦ الجزر :

يحتوي الجزر على نسبة مرتفعة من بيتا كاروتين وهو الذي يطلق عليه أحياناً "البيتامين الحافظ للبشرة" .. وهو الذي يكسب بعض الفواكه والخضراوات، كالجزر، لونها الأصفر أو البرتقالي. كما يحتوي الجزر على نسبة مرتفعة من فيتامين "أ" اللازم لصحة البشرة وقوة الإبصار.

ويستخدم الجزر في التجميل بطرق مختلفة مثل عمل الأقنعة بعد طبخه وهرسه.. لكن من أفضل طرق استخدام الجزر لتجميل البشرة تكون بتقطيع الجزر إلى شرائح صغيرة ونقعها في كمية مناسبة من زيت نباتي لبضعة أيام، ثم تصفية هذا الزيت واستخدامه كدهان للبشرة، أو إضافته لمواد أخرى لعمل مستحضرات مختلفة.

♦ الخيار :

عرف عن الخيار منذ زمن بعيد مفعوله كمنظف ومنعش للبشرة.. واستخدمت شرائح الخيار في عمل كمادات للعين لعلاج التورم أسفل العينين، وللتخلص من الهالات السوداء حولها، ولا تزال هذه الاستخدامات شائعة حتى اليوم ويوصى بها خبراء التجميل. كما يستخدم عصير الخيار كمنظف للبشرة الدهنية خاصة .

ورغم أن الماء يعتبر مكوناً رئيسياً للخيار إلا أنه يحتوي كذلك على بعض الفيتامينات والمعادن الضرورية وأهمها فيتامين "ج" والبوتاسيوم والسيليكون والكبريت، وهذه من المغذيات الضرورية لصحة خلايا البشرة واحتفاظ الجلد بخصائصه المرنة مما يقاوم ظهور التجاعيد .

♦ الليمون :

تمتاز كل أنواع الموالح ، بما فيها الليمون ، باحتوائها على نسبة مرتفعة من فيتامين "ج" وهذا الفيتامين يحتاجه الجلد لتكوين الكولاجين .. وهو عبارة عن نسوع من البروتين يعمل على تماسك طبقات الجلد ببعضها البعض ويوفر للجلد المرونة اللازمة ولذلك فإنه عندما تضعف طبقة الكولاجين مع التقدم في العمر يؤدي ذلك إلى ضعف مرونة الجلد وظهور التجاعيد تبعاً لذلك .

كما يحتوي جلد (قشر) الليمون على زيوت طبيعية مفيدة للبشرة، ويمكنك ملاحظة هذه الزيوت إذا تمت بشي قشرة ليمون طازجة فستلاحظين خروج هذه الزيوت من الغدد الزيتية الموجودة على السطح . كما يستخدم عصير الليمون لأغراض تجميلية مختلفة، فممكن استخدامه كمادة حمضية خفيفة لتنظيف البشرة والتخلص من بقايا الصابون بعد الغسل، كما يساعد عصير الليمون على تفتيح لون البشرة والتخلص من البقع الجلدية، ويعمل كذلك على تضيق مسام الجلد المتسعة والتي تكسب البشرة منظراً غير محبب .

♦ الأناناس :

تمتاز فاكهة الأناناس باحتوائها على إنزيم هاضم للبروتين يسمى : برومالين (bromalin)، ويمكن الاستفادة من هذه الخاصية في التخلص من خلايا الجلد التالفة أو الميتة والتي تسد المسام وتحتجز الإفراز الدهني مما يساعد على تكون الحبوب .

ولذلك فإنه من الشائع في سريلانكا، حيث تنتشر زراعات الأناناس، اعتياد النساء على دك أجسامهن بالسطح الداخلي لثمرة الأناناس كنوع من التنظيف العميق للبشرة.

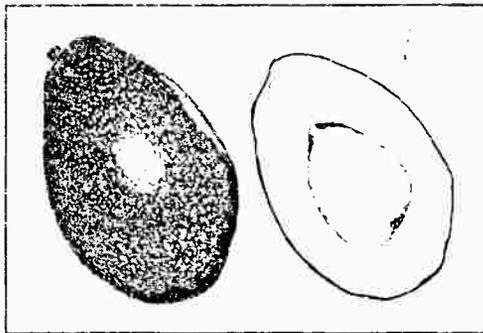
كما يدخل الأناناس في العديد من مستحضرات التجميل كقناع للبشرة وكعلاج لبعض المتاعب الجلدية. نظراً لمفعوله القوي كمنظف للبشرة وكمذيب للدهون الزائدة التي تظهر بالبشرة الدهنية .

♦ البطاطس :

تحتوي البطاطس على نسبة مرتفعة من فيتامين " ج " ، ولها العديد من الاستخدامات للعناية بالبشرة.. فيستخدم عصير البطاطس كمنظف للجلد في جلسات تبيح أو التهاب البشرة.. وتستخدم شرائح البطاطس في عمل كمادات للعين للتخلص من التورم الذي يظهر بأسفل العينين .

♦ الأفوكادو (كمثرى التمساح) :

الأفوكادو نوع خاص من فاكهة الكمثرى يسمى كمثرى التمساح.. وتنتشر زراعته بالمكسيك والأريزونا كما تزرع بمصر وبعض الدول العربية . وتعتبر فاكهة الأفوكادو من أغنى الفواكه بالفوائد الجمالية والصحية كذلك.. حيث تحتوي تقريبا على كل المواد والعناصر الغذائية اللازمة لصحة الجلد.. فهي غنية بالزيوت الطبيعية التي تلمف وترطب البشرة وتكسبها النعومة والحيوية.. كما تحتوي على قدر ممتاز من البوتاسيوم وفيتامين "ب" وبيتا كاروتين وفيتامين "هـ" وكمية بسيطة من الحديد .



ثمرة الأفوكادو .. الغنية بالفوائد الصحية والجمالية .

إلا حظني أن ثمرة الأفوكادو "كثري التمساح" هي النوع المقصود استخدامه في الوصفات التالية]

وتستخدم ثمرة الأفوكادو في الأغراض التجميلية بطرق مختلفة، فيمكن استخدامها في عمل قناع مغذٍ ومرطب للبشرة بعد هرسها في صورة عجينة. ويستخدم السطح الداخلي لجلد الثمار في دكك الجلد قبل الاستحمام كنوع من التنظيف العميق للبشرة.

أعشاب ونباتات



♦ البابونج :

البابونج من النباتات الطبية العريقة ويمتاز كذلك بفوائد جمالية، ويرجع ذلك أساساً إلى احتوائه على مواد تسمى أزولينسز (azulenes) .

والتي تتميز بمفعول ملطف للجلد ومضاد للالتهابات. كما يحتوي البابونج "الألماني" على مستخرج آخر يسمى ألفا - بيسابولول (alphanbisabolol) والذي يدخل في العديد من مستحضرات العناية بالبشرة نظراً لمفعوله المنظف والمرطب للبشرة، كما يمتاز بمفعول مضاد للالتهابات ومسكن للألام.

وتركز فوائد البابونج في الزهر ، وهو الجزء المستخدم طبيًا ، وذلك في صورة شاي (منقوع). فيستخدم شاي البابونج في شطف الشعر الأشقر حيث يكسبه بريقًا ولمعانًا جذابًا.. ويشرب شاي البابونج كمساعد للهضم وكمهدئ وكعلاج للمغص خاصة عند الأطفال .

♦ العنبر :

يستخدم نبات العنبر لأغراض عديدة ، فيستخرج من بتلات النبات صبغة تدخل في صناعة الخبز. كما تستخدم خلاصة العنبر ، والتي نستخرج كذلك من البتلات، كمملطف للجلد في حالات الالتهابات لما تتميز به من مفعول مضاد للجراثيم. ويستخدم شاي الأزهار كغسول قابض للبشرة. كما تدخل خلاصة العنبر في صنع كريمات لتلطيف وترطيب الجلد الرقيق المحيط بالعينين .

♦ من الأسد :

سن الأسد هو نوع من الحشائش التي تنمو بين المزروعات، وهو يشبه حشيشة السريس.

تعتبر أوراق هذا النبات ذات قيمة غذائية عالية فهي من أغنى مصادر الحديد والبوتاسيوم بالإضافة لاحتوائها على أنواع أخرى عديدة من الفيتامينات والمعادن. ونظراً لذلك فإنه ينصح بإضافة أوراق النبات الصغيرة الطازجة إلى أطباق السلطة. كما يتميز منقوع النبات بمفعول مدر للبول ولذلك يمكن الاعتماد عليه كعلاج مخفف للمتاعب التي تحدث لبعض النساء خلال الأسبوع السابق للحيض والتي تنشأ نتيجة لاحتجاز كمية زائدة من الماء والملح بالجسم مما يؤدي لألم وانتفاخ بالثديين وحدوث تورم بالقدمين وغير ذلك من المتاعب .

كما تستخدم جذور النبات في علاج بعض المتاعب الجلدية كالأكزيما والالتهابات عموماً.

كما تستخدم العصارة الموجودة بساق النبات، من خلال بعض الوصفات، كعلاج مزيل للثآليل الجلدية (السنط) .

♦ الشمر :

يستخدم شاي (منقوع) بذور الشمر ككمادات ملطفة لالتهابات أو تعب العينين. كما يستخدم كعلاج لالتهاب الأغشية المخاطية عموماً ، كالتهاب الغشاء المخاطي المبطن للفم. كما يمتاز الشمر بمفعول مساعد على الهضم ومضاد للتقلصات خاصة عند الأطفال، ولذلك فإنه يدخل ضمن تركيب "ماء غريب" .

كما يمكن الاعتماد على شاي الشمر أثناء الحمل كمضاد للغثيان الذي يصيب بعض الحوامل خاصة في فترة الصباح. ويستخدم كذلك لزيادة إدرار اللبن عند المرضعات.

♦ اللافندر :

اللافندر من النباتات الهامة والمميزة التي تدخل في العديد من مستحضرات التجميل والروائح العطرية. وهذه الرائحة المميزة لللافندر يرجع مصدرها إلى الأجزاء الصغيرة الخضراء التي تمثل أوعية البذور (السنف)، حيث تحتوي على الزيت العطري للنبات،

والذي يستخدم كذلك طبيًا كمهدئ ومضاد للقلق والاكتئاب ، كما يمكن استخدامه كذلك كمساعد لالتئام الجروح والحروق .

♦ النعناع :

أول من اكتشف نبات النعناع هو عالم النبات الإنجليزي "جون ريه" وكان ذلك في سنة ١٧٠٠ م .

وهناك أنواع مختلفة من النعناع، يعد النعناع البلدي أفضلها جميعًا. وللنعناع فوائد طبية وجمالية عديدة.. فيحتوي زيت النعناع على عدة مواد من أهمها مادة المتول والتي تستخدم كمادة معطرة ومنعشة ضمن بعض مستحضرات العناية بالبشرة وكذلك تدخل ضمن تركيب معاجين الأسنان حيث يساعد المتول كذلك على تسكين ألم الأسنان واللثة .

كما يستخدم شاي النعناع كمساعد للهضم وكعلاج للقولون العصبي .. وهناك مجموعة من الدراسات الحديثة تشير إلى نجاح استعمال زيت النعناع كعلاج فعال للقولون العصبي .

♦ الورد :

وهو يُلقب بملك الزهور لما يتميز به من رائحة ذكية لا تعادلها رائحة أخرى، ولما يتميز به كذلك من فوائد جمالية.

ويستخدم زيت الورد في صناعة العطور، وهو يعتبر من أغلى الزيوت، فيحتاج إنتاج كمية تعادل ٢٨,٣٥ جرامًا (أوقية واحدة) إلى كمية من بتلات الورد تعادل حوالي ١١٠ كيلوجرامات. ولذلك فإنه من الشائع استعمال ماء الورد أكثر من زيت الورد، فيدخل ماء الورد في صناعة العديد من مستحضرات العناية بالبشرة، ويمكن تحضيره في المنزل بسهولة بنقع كمية من بتلات الورد في الماء .

♦ الحصابان :

وهو عشب جذاب المنظر يتميز برائحة زكية، ويحتوي على نسبة مرتفعة من الزيت العطري، والذي يمكن تحضيره في المنزل بنقع كمية من الزهور في قدر مناسب من زيت الزيتون أو زيت اللوز في زجاجة مغلقة لمدة أسبوع واحد على الأقل، وبعد ذلك يصفى الزيت المحمل بالعطر ويحفظ في زجاجة. ومن أهم استعمالات هذا الزيت،

إضافة بضع نقاط منه إلى ماء الحمام بغرض تحميل البشرة وتعطيرها، كما يمكن استخدامه كدهان مسكن وملطف لتعب القدمين .

كما يستخدم شاي الحصابان لأغراض مختلفة، فيمكن استعماله في شطف الشعر كعلاج لقشر الشعر بالإضافة لإكسابه بريقاً جذاباً. وحديثاً تم اكتشاف مادة بالحصابان تسمى ديوسمين (diosmin) تعمل على تقوية جدران الأوعية الدموية ويمكن الاستفادة من ذلك في علاج حالات الدوالي ومتاعب الأوردة عموماً .

ويستخدم شاي الحصابان لأغراض طبية مختلفة، من أبرزها تناوله كمسكن للصداع والصداع النصفي .

♦ المريمية :

يمتاز عشب المريمية بمفعول قوي كمطهر ومضاد للعدوى.. ولذلك يستخدم شاي المريمية كغرغرة مطهرة للنفم ومقاومة لعدوى الزور، ويحضر بنقع كمية كبيرة من العشب المجفف في فنجان ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق .

كما يستخدم زيت المريمية كدهان للعنق لتلطيف التهاب اللوزتين . كما يستخدم شاي المريمية في شطف الشعر الغامق لإكسابه البريق والحوية .

كما تم اكتشاف مواد بالمريمية لها مفعول مشابه للهرمون الأنثوي (الاستروجين) ولذلك يستخدمه بعض العشائين في علاج اضطرابات الحيض والمتاعب التي تنشأ بعد انقطاع الحيض (سن اليأس) .

♦ الأنجرة :

الأنجرة (أو حشيشة القريص) من الأعشاب ذات الفوائد الطبية والجمالية العديدة. فتحوي الأنجرة على نسبة مرتفعة من فيتامين "ج" المضاد للعدوى والحديد المتقوي للدم وبعض المعادن المقوية للجلد كالسيليكيا والبيرتاسيوم. ويستخدم شاي الأنجرة (منقوع القمم المزهرة من النبات) مضافاً إليه العسل كشراب مقو للجسم ومنظف له. ويذكر عنه كذلك أنه يحتوي على مواد تعمل على تنظيف الكبد خاصة ، بالإضافة إلى أنه يساعد على تمثيل الدهون وتخليص الجسم من الرواسب الدهنية، كما أنه يعمل على تنظيف أو تنقية البشرة من الداخل.

كما يمكن استخدامه كغسول منظف للبشرة وقابض لها. كما يستخدم شاي الأنجرة كغسول مقوٍ للشعر، ويذكر أنه يمنع سقوط الشعر.

♦ الزعتر :

تحتوي أوراق الزعتر على مادة مضادة للجراثيم تسمى ثيمول (thymol) والتي كثيراً ما يستفاد من مفعولها في تركيب بعض المستحضرات الطبية ومستحضرات العناية بالبشرة.

كما يدخل أيضاً زيت الزعتر في تركيب بعض مستحضرات العناية بالبشرة نظراً لمفعوله المقاوم للجراثيم .

كما يمكن استخدام زيت الزعتر في عمل تدليك للعنق كعلاج ملطف لالتهاب اللوزتين وذلك باستخدام بعض قطرات منه مضافة إلى زيت حامل كزيت الزيتون أو اللوز. ويفيد شاي الزعتر كعلاج للتخلص من قشر الشعر وكمقوٍ للشعر وفروة الرأس.

♦ نبات الهامليس :

تكثر زراعة هذا العشب على الساحل الشرقي لأمريكا الشمالية ، وهو من أكثر الأعشاب استخداماً في الولايات المتحدة سواء للأغراض العلاجية أو الجمالية .

يتميز العشب في المقام الأول بمفعول قابض للأوعية الدموية ولذلك شاع استخدامه كعلاج مساعد على وقف التريفي الداخلي، ويرجع هذا المفعول إلى احتوائه على نسبة مرتفعة من مادة تانين (tannin) ذات المفعول القابض.. كما تعمل هذه المادة على حماية البشرة ورفع مقاومتها للعدوى والأمراض حيث وجد أنها تتحد مع بروتين بالجلد (يسمى: ألبومين) وتكون بذلك طبقة واقية للبشرة تحميها من العدوى وتخلصها من الجراثيم التي تسكن بها.

ونظراً لهذا المفعول ، فإنه تم تحضير لوسيونات من هذا العشب للعناية بالبشرة، خاصة في حالات الالتهاب والدمامل .

وهناك أيضاً كبسولات من العشب ، يذكر أن لها مفعولاً قوياً في علاج مشاكل الأوردة كالدوالي والبواسير. كما يمكن عمل كمادات من شاي العشب كعلاج للبواسير.

♦ الحزنبل :

يتميز الحزنبل بمفعول متعدد الفوائد للبشرة، فهو يحافظ على خاصيتها المرنة، مما يقاوم حدوث التجاعيد، ويعمل على تلطيف الالتهابات وسرعة التئام الجروح، كما يتميز بمفعول قابض للبشرة. ويمكن استخراجه هذه الأغراض في صورة شاي مجهز من الأوراق والأزهار. كما يمكن استخدامه كذلك في شطف الشعر لمقاومة سقوطه.. كما يفيد كذلك تناول شاي الحزنبل كعلاج ملطف في حالات البرد والإنفلونزا .

♦ نبات الصبار :

هذا أحد "أدوات التجميل" التي قيل أن كليوباترا كانت تعتمد عليها كمنظف للبشرة.

الجزء المستخدم من نبات الصبار هو العصارة اللبنة التي تظهر عند قطع أوراقه الخضراء الطويلة المميزة. ورغم أن الماء يعتبر المكون الرئيسي لهذه العصارة وذلك بنسبة 99,5%، إلا أن الجزء الصغير المتبقي من العصارة يشتمل على ما يزيد على عشرين حامضا أمينيا مختلفا وكربوهيدرات ومواد أخرى .

ولهذه العصارة فوائد عظيمة بينة الفائدة، فهي تعتبر من أفضل المواد الطبيعية المليئة والمطرفة والنظفة للبشرة، ويمكنها أن تساعد على سرعة التئام الحروق. كما وجد الباحثون بجامعة بنسلفانيا أن عصارة الصبار يمكنها كذلك علاج الحروق انشديدة الناتجة عن الإشعاع الذري بفعالية تفوق غيرها من المستحضرات الدوائية .
وتدخل عصارة الصبار في العديد من مستحضرات العناية بالبشرة، كما تباع بمجهزة في صورتها الطبيعية في عبوات خاصة .

زيوت ومواد طبيعية



♦ زيت الخروع :

يستخرج زيت الخروع من بذور نبات الخروع الذي تنتشر زراعته في شمال الهند وأمريكا الشمالية وكندا .

يستخدم زيت الخروع في العديد من الأغراض الجمالية، فيمكن استخدامه كدهان للشعر الجاف لإكسابه الليونة واللمعان.. كما يدخل في تركيب بعض المستحضرات مثل "أصابع الروح".. ويستخدم كذلك كعلاج ملطف ومساعد على التئام تقرحات الحلمة.

♦ زبدة الكاكاو :

زبدة الكاكاو هي عبارة عن مادة دهنية تستخرج من بدور شجرة الكاكاو . تساعد زبدة الكاكاو على التئام التقرحات كتقرحات الحلمة، كما أنها تستخدم كدهان للوقاية من حدوث علامات أو تشققات يجلد البطن أو أعلى الفخذين. كما يحدث لبعض الحوامل، وهي بصفة عامة تعمل على تليين وترطيب البشرة.

♦ زيت جوز الهند :

يأتي زيت جوز الهند من لب ثمار جوز الهند بعد تجفيفه، وهو يحتوي على نسبة مرتفعة من الدهون المشبعة ولذلك فإنه يتحول إلى حالة صلبة أو نصف صلبة في درجة حرارة الحجرة .

ويدخل زيت جوز الهند في العديد من مستحضرات العناية بالبشرة والشعر وكذلك بعض أنواع الصابون. وهو يتميز بصفة عامة بمفعول مرطب وملين للبشرة. ولذلك فإنه يناسب البشرة الجافة، كما يمكن استعماله كدهان للشعر الجاف ليكسبه الليونة والبريق، ويمكن خلطه ببضع نقاط من زيت عطري، كزيت خشب الصندل، لتعطي الشعر .

♦ الجلوسرين :

يستخرج الجلوسرين عادة من الدهن الحيواني، وهناك أنواع أخرى قليلة تستخرج من الدهن النباتي. ويتميز الجلوسرين في المقام الأول بأنه يجذب الماء إليه، ومن هنا يتميز بخاصيته المرطبة للبشرة حيث إنه يجذب بخار الماء إليه من الهواء الجوي مما يرطب البشرة، لكنه إذا استعمل بكميات كبيرة قد يؤدي إلى امتصاص الماء من البشرة نفسها مما يؤدي إلى جفافها . وبناء على ذلك يمكن استخدام الجلوسرين كملين ومرطب للبشرة، كما أنه يدخل في صناعة العديد من مستحضرات العناية بالبشرة وبعض أنواع الصابون لنفس الغرض .

♦ الحناء :

تأتي الحناء من نفس النبات الذي يحمل هذا الاسم والذي تنتشر زراعته في مصر والشرق الأوسط والهند.

تستخدم الحناء كصبغة طبيعية للشعر وللبشرة أحياناً بعد خلطها بالماء لعمل عجينة، وهي تعطي ألواناً مختلفة ما بين الأحمر والبني .

كما تتميز الحناء كذلك بمفعول قابض للبشرة ومضاد للجراثيم، ولذلك فإنه علاوة على فائدتها كصبغة للشعر فإنها تفيد كذلك في تطهير فروة الرأس من الجراثيم والآفات.

ومن أبرز عيوب الحناء أنها قد تؤدي إلى جفاف الشعر ، ويمكن التغلب على ذلك بخلطها بكمية من زيت نباتي كزيت الزيتون أو جوز الهند. ويجب عند استعمال الحناء تجنب وضعها على الرموش أو الحواجب والجلد الرقيق المحيط بالعينين عموماً .

♦ اللانولين :

اللانولين من المواد ذات الشهرة الواسعة في عالم التجميل حيث أنها تدخل في تركيب العديد من مستحضرات العناية بالبشرة والشعر.

واللانولين عبارة عن مادة شحمية تستخرج من فراء الغنم.. وتمتاز في المقام الأول بأنها تغوص في الجلد بسهولة وتعمل على ترطيبه وتلطيفه .

ومن عيوب هذه المادة أنها تسبب أعراض حساسية أحياناً ، ولذلك يجب وضع هذا في الاعتبار عند استخدام مستحضرات تحتوي على اللانولين وظهور شكوى من حساسية جلدية في نفس الوقت .

♦ حجر الحفاف :

هذا عبارة عن حجر رمادي اللون متوافر بمصر كما ينتشر بشواطئ اليونان.. وهو يحتوي أساساً على مواد تسمى "ساليكات" تساعد على تقشير الجلد وتنظيفه تنظيفاً عميقاً، كما يمكن استخدام الحجر لتبييض الأسنان، ونظراً لهذا المفعول، يستخدم حجر الحفاف للتخلص من القشور الجلدية أو الجلد الخشن الذي يظهر بالقدمين خاصة بين ربات البيوت .

♦ زيت القمح :

يستخرج هذا الزيت من جنين القمح، ويعتبر من أفضل الزيوت النباتية عمومًا سواء من الناحية الصحية أو من ناحية تحميل البشرة .

ونظرًا لاحتوائه على نسبة مرتفعة من فيتامين "هـ" فإنه يعمل على مقاومة شيخوخة الجلد وظهور التجاعيد، بالإضافة كذلك إلى أن فيتامين "هـ" يمتاز بمفعول حافظ للمستحضرات، فإذا أضيف للكريمات فإنه يساعد على تماسكها لمدة طويلة .

كما يحتوي زيت القمح على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والأحماض الأمينية التي تعمل على تقوية الجلد .

ويمكن استعمال زيت القمح بمفرده في عمل تدليك للجسم بغرض ترطيب البشرة والوقاية من ظهور التجاعيد أو الانكماشات وكذلك العلامات التي قد تظهر بالبشرة خلال فترة الحمل ، أو يمكن الاستفادة بفوائده من خلال استعمال المستحضرات التي تحتوي على زيت القمح .

♦ شمع العسل :

يدخل شمع العسل في تحضير بعض أنواع منظفات الأثاث (ورنيش الأثاث) بغرض زيادة فاعليتها في التنظيف والتلميع.. ولفس هذا الغرض يستخدم أيضًا شمع العسل للعناية بالبشرة أي للتنظيف والتلميع.. فيمكن استخدامه في دهان المناطق الخشنة من البشرة كمنطقة الكوعين .

♦ خميرة البيرة :

تمتاز خميرة البيرة في المقام الأول بأنها مادة عالية القيمة الغذائية، وذلك لاحتوائها على نسبة مرتفعة من فيتامين "ب" ، خاصة ثيامين وريبوفلافين وحمض النيكوتين.. ولذلك يمكن أن تستخدم كمقوٍ للجسم.. وكذلك كمادة مغذية للبشرة والشعر، وذلك من خلال استخدامها في تركيب الأقنعة (الماسك) ودهانات الشعر .

♦ دقيق الذرة :

يمتاز دقيق الذرة بقدرة عالية على الامتصاص ولذلك فإنه يمكن استخدامه كمضاد لغزارة العرق.. ولفس هذا الغرض يدخل ضمن تركيب بعض المستحضرات مثل بودرة التلك أو مساحيق الوجه .

♦ زيت الذرة :

يمتاز زيت الذرة باحتوائه على نسبة مرتفعة من فيتامين "هـ" ولذلك فإنه يفيد كمرطب للبشرة كما أنه يحميها من التجاعيد.
ويجب ملاحظة أن زيت الذرة أكثر كثافة من باقي الزيوت النباتية، ولذلك يراعى استخدامه بكميات ضئيلة خلال عمل المستحضرات .

♦ عسل النحل :

يتركب عسل النحل من حوالي ٩٨% سكريات، أما باقي المكونات فهي عبارة عن فيتامينات ومعادن وأنزيمات.. ومن خصائصه الفريدة أن له مفعولاً مضاداً للجراثيم، ولذلك فإن البكتيريا لا يمكنها أن تلوّنه أو تحيا به .
وهناك نوعيات مختلفة من العسل ، من أفضلها العسل الخفيف التعكير إذ أن ذلك يدل على احتفاظه بقدر من حبوب اللقاح الغنية بالفيتامينات.. أما العسل الشديد التعكير فإنه يكون غنياً بالمعادن النافعة أيضاً، وهو أفضل أنواع العسل التي يمكن استخدامها في العناية بالبشرة .

يستخدم عسل النحل كمغذٍ للبشرة ومرطب لها من خلال استخدامه في تحضير مستحضرات العناية بالبشرة خاصة كريمات العناية ببشرة اليدين .

♦ بذر الكتان :

يستخدم بذر الكتان في العديد من الوصفات العلاجية، فيستخدم كعلاج للإمساك، والسعال، و كلبخة لعلاج الخرايج ومساعدة التئام الحروق .
ونظراً لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الزيت ومادة شحمية تسمى ميوسيلاج، فإنه يدخل كذلك ضمن بعض مستحضرات العناية بالبشرة .

♦ زيت الزيتون :

زيت الزيتون ليس فقط مادة غذائية تضاف للطعام، لكنه يدخل كذلك في تحضير بعض مستحضرات العناية بالبشرة أو الشعر.. كما يمكن استخدامه كدهان للشعر الجاف لإكسابه النعومة والبريق .

♦ زيت السمسم :

يرجع استخدام زيت السمسم في أغراض التجميل إلى العصر الروماني، ولا يزال يستعمل حتى الآن من خلال العديد من مستحضرات العناية بالبشرة نظراً لمفعوله الملين والملطف للبشرة علاوة على أنه عديم الرائحة تقريباً .

♦ الخل :

هناك أنواع عديدة من الخل منها خل التفاح و خل الشعير و خل الأرز.. لكن خل التفاح (الخل المنتشر بالدول الأوروبية) يعد أفضل أنواع الخل سواء من الناحية الصحية أو من ناحية استخدامه في أغراض التجميل وذلك لتميزه بدرجة حموضة منخفضة حيث يحتوي على مقدار ٥% تقريباً من حمض المالك.. وهذا الحمض شبيه بالحمض المعدي (حمض الهيدروكلوريك) ، فكما يساعد الحمض المعدي في هضم الطعام، فإن حمض المالك يساعد كذلك على تحلل القاذورات وتنظيف البشرة. كما أنه يعمل على حفظ درجة حموضة البشرة (PH balance) .. كما يمكن استخدام الخل في شطف الشعر للتخلص من قشر الشعر ولإكسابه بريقاً جذاباً.

♦ بياض البيض :

ويدخل في تركيب العديد من مستحضرات العناية بالبشرة لأغراض التنظيف والتجميل عموماً. كما أنه يساعد على تضيق مسام الجلد المتسعة .

الزيوت العطرية : صحة وجمال وحيوية



العلاج بالروائح أو الزيوت العطرية (aromatherapy) أحد الوسائل العلاجية القديمة جداً إذ يرجع تاريخها إلى ٣٠٠ سنة قبل الميلاد.. ورغم ذلك فإنها تعتبر في الوقت الحالي صيحة علاجية رفيعة المستوى، تنتشر في الدول المتحضرة وتلقى رواجاً وإقبالاً شديداً، وهي تهدف بصفة عامة إلى تحسين الحالة الصحية والمزاجية للفرد.

ويتمتع أساسًا العلاج بالزيوت العطرية على مجرد استنشاق الزيت العطري..
ويخضّر هذا الزيت بطرق خاصة من خلاصة بعض النباتات المعينة.. ومن خلال ذلك
يمكن القضاء على بعض المتاعب الصحية كالصداع.. وبعض المتاعب النفسية كالتوتر.
كما يمكن الانتفاع بفوائد الزيوت العطرية عن طريق دك الجلد بما حيث يمكن
أن يحدث لها امتصاص عن طريق الجلد، وتعمل إلى تيار الدم، وبالتالي تكون مؤثرة .
وتخضّر الزيوت العطرية في صورة مركزة بشدة، ولذلك فهي تستخدم في صورة
نقط تقدّر بحسب.. ويجب عند استخدامها في دهان الجلد أن تخلط مع زيت نباتي
حامل لها (مثل زيت اللوز أو زيت الزيتون) . كما يمكن إضافتها مباشرة إلى ماء
الحمام. وتنتشر مستحضرات الزيوت العطرية في صيدليات الدول الغربية، وقد بدأت
كذلك في الانتشار في عالمنا العربي، وهي تأتي في صورة زجاجات صغيرة مـزودة
بأداة للتقطيع.

♦ كيف يمكنك استخدام الزيوت العطرية ؟

♦ الحمامات العطرية :

هذه إحدى الوسائل السهلة للانتفاع بفوائد الزيوت العطرية كوسيلة لتحسين
الصحة العامة والصحة النفسية بالإضافة إلى تجميل وتعطير الجسم بهذه الزيوت .
نضع ٥ نقاط من الزيت العطري المفضل (كما سيتضح من الجدول التالي) إلى ماء
الحمام، ثم استلقي على ظهرك في الحمام، وحاولي بث الاسترخاء في جميع عضلات
الجسم، مع التنفس ببطء وعمق.. وذلك لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة، مع مراعاة إغلاق
جميع النوافذ أو الأبواب لمنع تسرب الرائحة العطرية، ويراعى كذلك عدم استخدام
ماء ساخن لدرجة شديدة حتى لا يتبخّر الزيت العطري.
وعليك أن تختاري زيتًا منعشًا لحمام الصباح، وزيتًا مهدئًا لحمام المساء .

♦ التدليك بالزيوت العطرية :

احرصي دائمًا على استخدام الزيت العطري في عمل جلسات التدليك، فذلك
يساعد على الاسترخاء والارتياح النفسي علاوة على فوائد التدليك كمنشط للدورة
الدموية، ومساعد على استرخاء العضلات المتوترة .

وفي هذه الحالة يجب خلط بضع نقاط من الزيت العطري بزيت آجر حامل له، كما سبق التوضيح ، أو يمكنك الاعتماد على مستحضرات مخففة من الزيوت العطرية خاصة بإجراء التدليك .

وبصفة عامة ، يضاف عدد ١٥ نقطة من الزيت العطري لكل ٣٠ مل من الزيت الحامل (مثل زيت اللوز أو زيت الزيتون أو زيت القمح) .

♦ الاستنشاق :

أضيفي عدد ١٥ نقطة من الزيت العطري لوعاء مليء بالماء المغلي .. واستنشقي البخار المتصاعد بعمق ولمدة ٥ دقائق على الأقل .

ويفضل استخدام زيت الكافور في حالات الإصابة بنزلة برد أو التهاب في الزور حيث يعمل كمطفئ ومخفف للاحتقان .

♦ تعطير الهواء :

عطري الهواء من حولك ، بإضافة ١٠ نقاط من الزيت العطري إلى بخاخة ممتلئة بالماء، ثم قومي ببيخ الماء المعطر في مختلف أنحاء المكان .. أو يمكنك وضع بعض نقاط من الزيت العطري في إناء ماء موضوع على هب بحيث يتعطر المكان بالبخار المتصاعد من الإناء .

♦ مستحضرات الزيوت العطرية :

ولاحظي كذلك أن الزيوت العطرية تدخل في تركيب بعض مستحضرات التحميل كالكريمات ، وبالتالي يمكنك الاعتماد على مثل هذه المستحضرات في العناية بالشرة.

♦ الزيوت العطرية كعلاج للأكزيما وحب الشباب والصدفية !!

قد تدهشين من استخدام الزيوت العطرية كعلاج لمثل هذه الحالات المرضية، لكنه في الحقيقة أن مجال العلاج بالزيوت العطرية رحب جداً أكثر مما تتوقعين..

وهناك أخصائيو محترفون في هذا المجال (aromatherapist) يمكنهم أحياناً عمل تركيبات من الزيوت العطرية تعالج بعض المناعب الصحية التي تعجز عن علاجها العقاقير الكيماوية التقليدية .

وفيما يلي جدول يوضح أسماء أشهر الزيوت العطرية المستخدمة والفوائد المميزة لكل منها .

بعض الزيوت العطرية وفوائدها المميزة

اسم الزيت	التأثير المميز
الريحان	منشط - مقوي
البرجموت	مهدئ
البابونج	مهدئ
الكافور	منعش - مقاوم للصداع
اللافندر	مهدئ
الليمون	منعش
البرتقال	منعش
النعناع	مهدئ (مطمئن)
الحصالبان	منشط
أيلنج - أيلنج	مهدئ (مطمئن)
الجرانيموم (نبات الخبيزي الأفرنجية)	مهدئ
البردقوش	مقوي

طرق تنظيف البشرة وغسل الوجه



لكل بشرة ما يناسبها من الصابون والكريمات .. فكوني حذرة !!

♦ مزايا وعيوب الصابون :

هذا الصابون الذي تستعملينه بشكل معتاد هو عبارة عن خليط من دهن نباتي أو حيواني وصدودا كاوية بالإضافة لمواد أخرى كالعطور والمواد الملونة والخلاصات الطبيعية. وهو يعد أفضل الوسائل المنظفة للبشرة والمزيلة للشحوم والمطهرة من الجراثيم، لكنه في نفس الوقت يحمل للبشرة ضرر الجفاف .. وسبب هذه المشكلة هو أن الصابون قلوي بينما البشرة مائلة عادة إلى الحمضية، ولذلك فإنه بعد غسل البشرة

بالصابون يفرز الجلد حامضاً وافيًا يكون بمثابة وشاح للوجه لعزل المواد الصابونية عنه، وهذا ما يجعلك تشعرين أحياناً بحدوث شد يجلد الوجه وإحساس بالجفاف بعد استعمال الصابون، خاصة في أيام الشتاء الباردة .

♦ .. وماذا عن المستحضرات المنظفة للبشرة؟

أما كريمات أو سوائل التنظيف، والتي تستعمل على قطعة قطن في مسح الوجه أو عن طريق الشطف، فإنها لا تؤدي عادة لهذا الجفاف لعدم احتوائها عادة على مواد صابونية، بالإضافة لإمكانية تزويد هذه المستحضرات بأنواع مختلفة من المواد التي تعمل على جعل المستحضر أكثر رقة في التعامل مع البشرة، أما العيب الواضح لهذه المستحضرات فهو أنها لا تؤدي في الحقيقة إلى تنظيف جيد للبشرة بالمقارنة باستخدام الصابون.

لكن ذلك لا ينطبق في الحقيقة على جميع مستحضرات التنظيف إذ أن بعض الأنواع منها يحتوي على نسبة عالية من المواد المنظفة أو المواد الإضافية أو كليهما مما يجعلها قد تسبب في تهيج البشرة وربما حدوث جفاف خاصة مع البشرة الحساسة.. بل إنه في بعض الأحيان قد تسبب مثل هذه المستحضرات في حدوث جفاف بدرجة تفوق ما قد يسببه الصابون العادي .

♦ ما يناسبك من منظفات البشرة :

باختصار أقول لك : إذا كنت لا تجدين أي مشكلة في استخدام الصابون كمنظف للبشرة فمن البديهي أن تسنمري في الاعتماد عليه.. أما إذا كنت تتعرضين مع استعمال الصابون لحدوث جفاف بالبشرة أو كان لديك مشاكل معينة بالبشرة ففسي هذه الحالات لا يجب التسرع باللجوء إلى استعمال مستحضرات التنظيف، وإنما يجب أولاً العمل على اختيار صابون مناسب لبشرتك في ضوء الأسس التالية .

أما في حالة استمرار المتاعب فعليك في هذه الحالة الاستعانة بأحد مستحضرات التنظيف المناسبة، ويفضل الاعتماد على المستحضرات الطبيعية حتى تكوني آمنة تماماً على بشرتك ..

وسياقي توضيح لبعض أمثلة هذه المستحضرات الطبيعية .

♦ البشرة الدهنية :

إذا كنا ننصح بالاهتمام بغسل البشرة الدهنية إلا أن المبالغة في ذلك ، خاصة مع استخدام صابون قوي، يمكن أن تضر بسلامة الجلد. ولذلك تجنبي الوقوع في خطأ استعمال صابون قوي (كما كان ينصح بذلك قديمًا) وإنما استعملي صابونًا خفيفًا نسبيًا يخلص البشرة من الدهون الزائدة وما يختلط بها من جراثيم، وأفضل أنواع ذلك هو الصابون المستحضر من حبيبات تعمل على تقشير الجلد (exfoliative granules). بمعنى إزالة الخلايا الميتة والقاذورات المترسبة بمسامه.. ومن أفضل أنواع هذا الصابون هو المحتوي على طحين الشوفان أو الشعير (oatmeal) .

وفي الحالات الشديدة ، يمكنك استعمال صابون كبريت أو بوريك لتقشير الجلد، ولكن دون إفراط.

♦ البشرة الجافة :

يناسبك في هذه الحالة استعمال صابون غني بالمواد الرطبة والمليئة للبشرة وذلك مثل صابون الجلوسرين أو الصابون المحتوي على زيت جوز الهند أو زيت الزيتون .

وفي حالة الشكوى من وجود جفاف شديد للبشرة، يمكنك الاكتفاء بشطف الوجه بالماء الدافئ في الصباح، ثم استخدام الصابون مساء في نهاية اليوم .

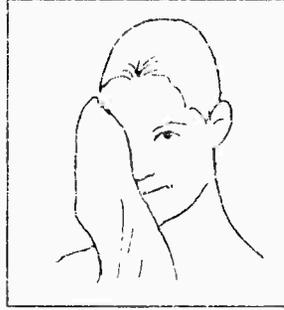
♦ البشرة الحساسة :

إذا كنت من ذوات البشرة الحساسة فإن أمامك نوعيات عديدة من الصابون يمكنك الاختيار بينها.. وكذلك أنواعًا عديدة من مستحضرات التنظيف الخاصة بالبشرة الحساسة ويشترط في كل هذه النوعيات أن تكون خالية من أية مواد قد تسبب تهيجًا للجلد أو أعراض حساسية، ولذلك فإنها يجب أن تكون خالية من المواد العطرية والمواد الملونة باعتبار أن هذين النوعين من أكثر المواد المهيجة للبشرة الحساسة.. كما يراعى في معظم هذه الأنواع ضبط درجة الحموضة والقلوية (PH – balance). بما يوافق البشرة، وبالتالي تقل فرصة حدوث أية متاعب .

♦ البشرة المحببة :

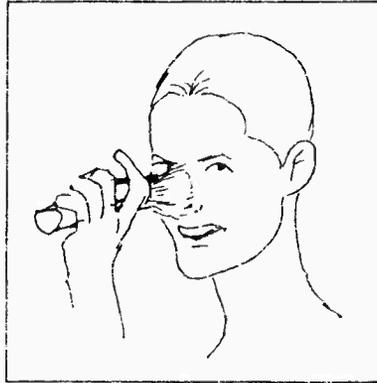
أي البشرة المليئة بالحبوب وهذه تكون غالبًا بشرة دهنية .

في هذه الحالة يجب استعمال صابون يحتوي على مادة مطهرة أو مضادة للجراثيم. التي تختلط عادة بالإفراز الدهني الزائد مما يسبب ظهور هذه الحبوب ولكن لاحظي أن بعض أنواع الصابون القوية قد تقضي على البكتيريا الملوثة للإفراز الدهني وتقضي كذلك على البكتيريا النافعة الموجودة على البشرة مما يضر بسلامة البشرة، ولذلك يجب الاعتماد على نوعيات من الصابون أو المستحضرات معتدلة المفعول. وكذلك لا ننصح بالإفراط في غسل البشرة لأنه اتضح أن ذلك قد يضر أكثر مما ينفع .



احترسي ..

اشطفي وجهك جيدًا بالماء بعد استعمال الصابون إذ أن أية بقايا من الصابون يمكن أن تؤدي إلى تهيج الجلد وتساعد على جفافه. واحرصي كذلك على تحفيف البشرة بعد الغسل بمسحها بقطعة جافة ولكن دون دحك.. فيجب أن تكون كل تناملاتك مع البشرة بأسلوب هادئ رقيق .



نصيحة هامة ..

إذا كنت من ذوات البشرة الدهنية، أنصحك بعمل مساج للوجه مرة كل أسبوع باستعمال فرشاة الوجه أو يمكنك استعمال فرشاة الخلاقة وذلك مع وضع قليل من الصابون على طرف الفرشاة. فذلك يؤدي لتنشيط الدورة الدموية بالجلد مما يعشده ويحسن من لونه بالإضافة لحصول تنظيف عميق للبشرة يزيل ما بها من رواسب وقاذورات.

◆ هل لديك أي سؤال ؟

◆ هل هناك ضرر من استعمال الصابون حول العينين ؟

نظراً لرقة الجلد وزيادة حساسيته بمنطقة حول العينين ، فإنه يفضل عدم استعمال الصابون بهذه المنطقة ، ويجب زيادة الاهتمام بشطفها جيداً بالماء للتخلص من أية بقايا للصابون بها .

◆ هل من اللازم استخدام صابون مُعطر ؟

قد تندeshين حين تعرفين أن الصابون غير المعطر يعد أفضل من الصابون المعطر نظراً لما يحتويه الصابون المعطر من مواد إضافية قد تضر سلامة البشرة خاصة البشرة الحساسة، فهو يحتوي مثلاً على مواد مضادة للبكتيريا لمنع تحلل العرق وبالتالي تمنع انبعاثه برائحة كريهة إلا أن بعض هذه المواد قد تتسبب في تهيج الجلد .
وبناء على ذلك فإنه ليس من المرغوب تماماً استعمال صابون معطر، وللاستعاضة عن هذا التعطير يمكنك الاعتماد على صابون غير معطر مع استعمال مزيل أو مضاد للعرق بعد الاستحمام والأفضل من ذلك بالتأكيد الاعتقاد على الاستحمام بصفة يومية للتخلص من العرق وأية روائح كريهة .

مستحضرات طبيعية لتنظيف البشرة والعناية بها



◆ منظف البابونج لجميع أنواع البشرة وللتخلص من الرؤوس السوداء :

- المكونات :

- زبدة كاكاو ٤٠ جراماً

- زيت بابونج ١٠ نقاط

- زيت لوز ٨٥ مللى

- التحضير :

- تُذاب زبدة الكاكاو على نار هادئة ، ثم يضاف إليها زيت اللوز مع التقليب

المستمر، ثم يضاف زيت البابونج مع استمرار التقليب .

- يعبأ المستحضر في زجاجة محكمة الغلق .

يناسب هذا المستحضر جميع أنواع البشرة بما في ذلك البشرة الحساسة .. ويفيد خاصة في تنظيف البشرة الدهنية حيث تعمل الزيوت الموجودة به على إذابة الإفراز الدهني والتخلص منه .. كما يعمل المستحضر على تليين الرؤوس السوداء التي كثيراً ما تظهر بالبشرة الدهنية وبالتالي يكون من السهل التخلص منها .

ويستخدم المستحضر بوضع كمية بسيطة منه على مختلف أنحاء الوجه والعنق وعمل تدليك للبشرة بأطراف الأصابع بحركة دائرية خفيفة. ويزال المستحضر بمسح الوجه بقطعة قطن مبللة بماء دافئ، ويعقب ذلك مسح الوجه مرة أخرى بقطعة قطن مبللة بالماء البارد لشد الجلد .

♦ منظف العسل .. لتنقية البشرة وصفائها :

- المكونات :

عسل نحل ٥ مللي (ملعقة كبيرة)

ماء ساخن ٢٥٠ مللي (ملء فنجان)

- الاستعمال :

يمتاز العسل بمفعول مطهر ومرطب للبشرة في نفس الوقت. ويمكن استخدامه بالطريقة التالية مرة واحدة أسبوعياً لتنظيف البشرة وتنقيتها .

- قومي بإذابة العسل على نار هادئة .. ثم استخدميه في عمل تدليك للبشرة بأطراف الأصابع بحركة دائرية خفيفة.. ثم اغمري أصابعك في فنجان الماء الساخن ثم كرري التدليك .

- تساعد حرارة الماء على تليين البشرة وتخليصها من الرواسب والقاذورات بعد ذلك يشطف الوجه بالماء الفاتر ويجفف .

♦ منظف عُشبي .. للبشرة الحساسة :

ماء ٦٠٠ مللي

ماء ورد ٣ ملاعق كبيرة

- عُشب رعرع أبيض (صابونية) [محللات العطارة] ١٠ جرامات

- التحضير :

يوضع العشب مُحرطاً في وعاء صغير، ويُصب فوقه الماء ، ثم يغلى ، ثم يغطى الوعاء، ويترك العشب لينقع لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة، ثم يضاف إليه ماء الورد، ثم يُصفى ويعبأ في زجاجة .

- الاستعمال :

يستخدم هذا المستحضر كمنظف جيد للبشرة، ويفيد خاصة البشرة الحساسة. ويستخدم بوضع كمية من المستحضر براحتي اليدين ثم يُعمل تدليك للبشرة.. ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ .

♦ **صابون منظف ومرطب للبشرة .**

- المكونات :

١٥٠ جراماً	- صابون مبشور (غير مُعطر)
١٥ مللي	- زيت جوز الهند
٥٠ مللي	- شاي (منقوع) بابونج مركز
٢ ملعقة كبيرة	- زيت زيتون
ملعقة كبيرة	- عسل نحل
٥ نقاط	- زيت جرانيوم (اختياري)

- التحضير :

يُحضر أولاً شاي البابونج بنقع ملء ملعقتين كبيرتين من زهر البابونج الجفصف في فنجان ماء منلي لمدة ١٠ دقائق مع تغطية الفنجان. وأثناء ذلك يُذاب الصابون مسع زيت جوز الهند بالتسخين في وعاء.. ثم يضاف للوعاء منقوع البابونج، وزيت الزيتون والعسل، ويقلب الخليط جيداً ، ثم يترك ليبرد.. ثم يضاف زيت الجرانيوم (أو أي زيت عطري مفضل) لتعطير الصابون، ثم يوضع هذا الخليط في مكان بارد لليلة كاملة حتى يجف تماماً، ويتماسك، فيكون بذلك جاهزاً للاستعمال بعد تقطيعه إلى عدة قطع من الصابون بالأشكال المفضلة .

♦ مستحضر من العسل لتنظيف البشرة الدهنية :

- المكونات :

- عسل نحل ٣ ملاعق كبيرة
- عصير ليمون ٢ ملعقة كبيرة
- خل تفاح (محلات العطارة) ٢ ملعقة كبيرة
- بياض بيضة واحدة .

- التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً ببعضها (بعد ضرب بياض البيض) ويستخدم المستحضر كدهان للوجه، ويشطف بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر .

♦ مستحضر لتلطيف البشرة الحساسة :

- المكونات :

- عشب الخطميّة ٢٥ جراماً من الجذور
- ماء ٢٥٠ مللي

- التحضير :

يغلى الماء ويُصب فوق جذور العشب بعد تقطيعها إلى أجزاء صغيرة، ويترك العشب لينقع لمدة ليلة كاملة، ثم يصفى المنقوع جيداً، باستخدام قطعة شاش، ويحفظ في زجاجة، وتحفظ الزجاجة بمكان بارد (داخل الثلاجة) .

- الاستعمال :

يمتاز هذا العشب بمفعول ممتاز كملطف للبشرة الحساسة ، وكمساعد كذلك على صفاء البشرة وزوال ما بها من دامل أو التهابات .

ويستعمل المستحضر يومياً على قطعة قطن لدهان المنطقة المصابة من البشرة .

♦ مستحضر مضاد للنمش والبقع الجلدية :

- المكونات :

- شرش لبن (أو لبن زبادي) ٥ ملاعق كبيرة
- عصير ليمون طازج ٢ ملعقة كبيرة
- جذور فجل مبشورة نصف ملعقة كبيرة

- التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً مع بعضها البعض. وتوضع كمية من هذا المستحضر على الجزء المراد من الجلد مع ضرورة الالتزام بتجنب وضع المستحضر بالقرب من العينين لأن جذور الفجل قد تسبب تهيج الجلد؛ في المنطقة الحساسة .
يعمل هذا المستحضر بضدة عامة على تبييض البشرة، ويجب استخدامه يومياً لمدة شهر تقريباً للحصول على نتائج جيدة .

♦ دهان الليمون والبيض :

- المكونات :

- عصير ليمونة واحدة

- بياض بيضة واحدة

- التحضير والاستعمال :

يُضرب بياض البيض ويخلط جيداً مع عصير الليمون ، ثم يسخن الخليط على نار هادئة لبضع دقائق .

يستعمل هذا الخليط - بارداً - كدهان لبشرة الوجه ، ثم يزال بعد ١٥ دقيقة بشطف الوجه بالماء الفاتر .

يعمل هذا المستحضر على تنظيف وتغذية البشرة وتحسين لونها عموماً .

♦ قناع الجزر والعسل :

يحتوي الجزر على نسبة مرتفعة من فيتامين " أ " الذي يغذي البشرة ويساعد في علاج العديد من متاعب البشرة .

.. كما يفيد البشرة الحساسة على وجه الخصوص .

ويستخدم مع العسل في عمل قناع للوجه على النحو التالي .

- المكونات :

- عدد ٢ ثمرة جزر كبيرة

- ملعقة كبيرة عسل نحل

- الطريقة :

- يُسلق الجزر في الماء ثم يُهرس جيداً .

-- يُسخن العسل على نار هادئة حتى يسيل ثم يخلط مع الجزر .
يستخدم هذا الخليط بارداً في عمل قناع للوجه لمدة ٥ - ١٠ دقائق، ثم يشطف
الوجه بالماء البارد .

♦ ثمرة الأناناس لتجميل بشرة الوجه :

اقطعي ثمرة أناناس إلى نصفين ، وقومي باستخدام أحدهما بحسك بشرة الوجه
بالسطح الداخلي للثمرة .



مشكلة زيادة الدهون بالشعر والبشرة

♦ الجانب الإيجابي لبشرة الدهنية :

اعتبري نفسك محظوظة رغم هذه المتاعب !!

رغم أن صاحبات البشرة الدهنية كثيراً ما يواجهن بعض المتاعب بسبب زيادة إفراز
الدهون كالرؤوس السوداء، والحبوب، وظهور البشرة بدهان غير محبب.. إلا أن هناك
في الحقيقة ميزة كبيرة للبشرة الدهنية وهي أن هذا الدهن الزائد يوفر حماية كبيرة
للبشرة، ويقاوم حدوث أي جفاف بها، وبالتالي تقل إلى حد كبير فرصة ظهور
التجاعيد مع التقدم في العمر، وبذلك تحتفظ المرأة بملامحها الشابة لفترة طويلة من
العمر.

♦ لماذا تتميز بعض النساء عن غيرهن ببشرة دهنية؟

عادة ما يكمن سبب زيادة إفراز الدهون في أحد أمرين.. الأول هو عامل الوراثة
بمعنى أنه لو كان أحد الأبوين له بشرة دهنية، ففي الغالب أن الأبناء يرثون هذه
الصفة. والأمر الثاني يتعلق بالناحية الهرمونية، ولذلك يلاحظ زيادة إفراز الدهون (أو
ظهور حبوب الوجه) في الحالات التي يحدث بها تغيرات هرمونية بالجسم كما في
مرحلة البلوغ والمراهقة، وخلال فترة الحمل، وكذلك مع حدوث الدورة الشهرية .

البشرة الدهنية تُعرف من أحد أو كل الخصائص التالية :

- ♦ لمعان الجلد .
- ♦ شحوب الوجه أو اصفراره .
- ♦ حدة الملامح وظهور ثنيات الجلد بوضوح .
- ♦ وجود رؤوس سوداء أو حبوب .
- ♦ انخفاض درجة الاستجابة لمستحضرات التحميل .

♦ أهم وسائل العناية :

تكمن مشكلة البشرة الدهنية في أنها عرضة للاتساخ بسرعة، حيث تجذب هذه الدهون الزائدة القاذورات والأتربة من الهواء، مما يؤدي إلى انسداد مسام البشرة، وتكون الرؤوس السوداء والحبوب. ولذلك فإن أهم وسائل العناية بالبشرة الدهنية يجب أن تعتمد على الاهتمام بتنظيف البشرة بغسلها بالماء والصابون، ولكن دون مبالغة في ذلك كما سبق التنبيه، فيكفي غسل الوجه ثلاث مرات يوميًا وباستعمال صابون متوسط المفعول.. ويجب ملاحظة أن استعمال صابون قوي قد يؤدي لنتيجة سيئة على غير المتوقع، ذلك لأنه يزيل بقوة الدهون الموجودة على البشرة، وهذا قد يؤدي إلى حث الغدد الدهنية على إفراز المزيد من الدهون على سبيل التعويض عن ذلك، مما يؤدي إلى الدخول في دائرة مغلقة !

وبصفة عامة يجب أن يكون التنظيف منتظمًا.. خفيفًا.. شاملاً لكل أجزاء البشرة. وغالبًا لا يقتصر زيادة إفراز الدهون على بشرة الوجه فقط فعادة يصاحب ذلك زيادة في إفراز الدهون بمناطق أخرى مختلفة كالصدر والظهر والكتفين، وفي هذه الحالة تُعامل هذه المناطق معاملة الوجه، أي يجب الاعتناء بتنظيفها بالماء والصابون .

♦ كيفية الغسل والتنظيف :

في البداية، خصصي دقيقتين لعمل تدليك خفيف للبشرة في مختلف النواحي باستخدام رغاوي الصابون أو المنظف.. ثم اشطفي وجهك بعام فاتر.. ويلي ذلك

شطف الوجه سريعاً بماء بارد.. فالدفء ثم البرودة يُدَيِّان لتمدد الأوعية الدموية ثم انقباضها على التوالي .

ويكون ذلك بمثابة مساج ينشط البشرة ويقويها. وفي حالة استخدام مستحضر مقوٍ للبشرة فإنه يجب أن يكون خالياً من الكحول لأن الكحول يفقد البشرة قدرًا كبيراً من الماء بينما لا يؤثر على زيادة إفراز الدهون .

♦ الشعر الدهني :

وهو مادة يصاحب البشرة الدهنية نتيجة لزيادة إفراز الدهون من الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس .

وهذا يحتاج إلى نفس طرق العناية بالبشرة الدهنية والتي تعتمد على الاهتمام بغسل الشعر بصفة منتظمة بالماء مع استعمال شامبو مناسب. ويمكن استعمال بلسم بعد الغسل على أن يستخدم في أطراف الشعر فقط .

برنامج العناية الفائقة ببشرة الوجه



♦ هل هناك مناسبة خاصة تستعدين لها ؟

إذا كنت تستعدين لمناسبة خاصة، كحفل زفاف ، أو إذا كنت ترين أن بشرتك في حاجة لمزيد من العناية لتبدو في صورة مرضية، أو إذا كانت هناك رؤوس سوداء أو حبوب تنتشر بوجهك وتودين الخلاص منها، يمكنك الاعتماد على برنامج التنظيف التالي للبشرة .

يُمارس هذا البرنامج مرة واحدة كل أسبوع ، وهو يعمل على تنظيف البشرة تنظيفاً عميقاً يزيل عن المسام الرواسب والقاذورات، ويساعد على تليين الرؤوس السوداء والتخلص منها، ويحسن لون البشرة بوجه عام، ويضفي عليها لمحة من النضارة والإشراق. كما أنه يساعد على الوقاية من ظهور الرؤوس السوداء أو الحبوب عن طريق فتح مسام الجلد المسدودة بالرواسب ، وتطهيرها من البكتيريا المسببة للالتهابات والحبوب .

وحتى تحسلي على نتيجة مرضية يجب أن تستمري في تنفيذ هذا البرنامج بانتظام في يوم محدد من كل أسبوع ويفضل أن يكون ذلك مساء قبل النوم .

♦ الخطوة الأولى : (وهي تنظيف البشرة بالفرشاة) :

قومي بلف الشعر للوراء لعزله عن الوجه .. وباستخدام فرشاة للتنظيف، قومي بتنظيف البشرة في مختلف النواحي بحركة دائرية خفيفة بما في ذلك منطقة العنق وأسفل الفك .

- الفوائد :

يساعد ذلك على إزالة الرواسب والانسداد عن مسام البشرة ، وكذلك التخلص من الخلايا الميتة.. كما يعمل على تنشيط الدورة الدموية بالجلد ، مما يحسن من لون البشرة ويجعلها أكثر صفاءً وحيوية .



استعمال فرشاة التنظيف

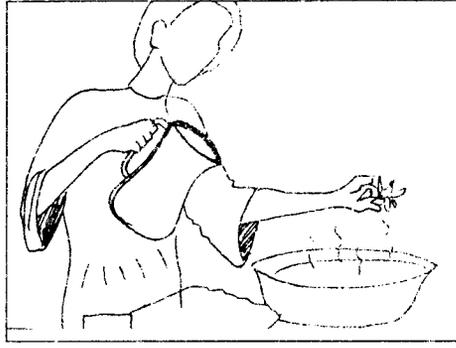
♦ الخطوة الثانية :

وهي عمل حمام بخار للوجه بالاستعانة بأحد الأعشاب المناسبة . جهّزي وعاء مناسباً وضعي به كمية من أحد الأعشاب المطهرة والمعطرة مثل الريحانية أو النعناع أو المقدونس.. ثم صبي به ماء فنجانين من الماء المغلي . قومي بتعريض بشرة الوجه لبخار الماء المتصاعد والمختلط بعطر العشب مع مراعاة لف فوطة حول الشعر والرأس لتركيز تكثيف البخار على الوجه .

يستمر هذا الحمام لمدة ٥ - ١٠ دقائق أو حتى يبرد ماء الحمام .

- الفوائد :

يساعد هذا الحمام على توسيع مسام الجلد والتخلص من القاذورات المترسبة بها، كما يساعد على تليين الرؤوس السوداء، فيكون من السهل إزالتها باليد بعد الحمام .



♦ الخطوة الثالثة :

مجرد الانتهاء من حمام البخار ، قومي بتجفيف الوجه بقطعة، وقفي أمام مرآة في وجود مصدر ضوئي جيد ، وقومي بيدين نظيفتين بتفريغ أي رؤوس سوداء ترينها تشوه بشرتك، ويجب أن يتم ذلك بسرعة قبل أن تبرد البشرة وتضيق مسام الجلد. وستلاحظين أنه من السهل استخراج الرؤوس السوداء بعد حمام البخار مباشرة، ولكنك إذا وجدت صعوبة في ذلك فلا داعي لاستخدام العنف ، وإنما يجب أن تؤولي ذلك بعد عمل حمام البخار التالي .

- الفوائد :

الوقاية من تكون حبوب الوجه التي تظهر نتيجة انسداد المسام وظهور الرؤوس السوداء وتلوث الدهون المحتجزة بالميكروبات. بالإضافة لتنعيم البشرة وتحسين لونها.

♦ الخطوة الرابعة :

في هذه الخطوة يتم عمل قناع (ماسك) للوجه.. ويفضل أن يُمسح الوجه أولاً بمقو أو منعش للبشرة .

ويعتبر قناع الصلصال (الطين الخزي) من أجود أنواع الأقنعة لعمل تنظيف عميق للبشرة ، بمعنى أنه يسحب الرواسب والقاذورات من أعماق البشرة وذلك عندما يبدأ القناع في الجفاف. وبالنسبة للبشرة الحساسة، يفضل الاعتماد على أقنعة النباتات التي لا تجف مثل قناع الطماطم وهو يناسب البشرة الدهنية.. أو قناع الجزر للبشرة الحساسة أو الجافة .

توزع مادة القناع على مختلف أنحاء البشرة فيما عدا حول العينين والشفيتين وذلك إما باستخدام أصابع اليد أو باستعمال فرشاة بعد وضع القناع، استرخي على الفراش

وحاولي إرخاء عضلات وحيك، وساعدي عيبيك كذلك على الاسترخاء بتغميضهما وتغطيتهما بقطنة مبللة بالماء البارد أو بمزيج عُشب بندي الساحرة ، ويفضل كذلك وضع نقطتين بكل عين من قطرة لتلطيف العينين .



استخدام الفرشاة في فرد القناع على الوجه

يستمر وضع قناع الطين لمدة ٥ دقائق ، أما قناع الخضراوات فيوضع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر ، ويجفف بالقطعة .

- الفوائد :

تعمل هذه الخطوة على تنظيف البشرة تنظيماً عميقاً ، وعلى تقويتها وتنشيط الدورة الدموية بها .

♦ الخطوة الخامسة :

إعادة ترطيب البشرة :

ضعي كمية وفيرة من مرطب مناسب للبشرة مع عمل تدليك خفيف بأصابع اليد لمساعدة البشرة على امتصاصه .

- الفوائد :

تنشيط وتقوية عضلات الوجه وجعل البشرة أكثر حيوية ومرونة .

مستحضرات طبيعية للتخلص من الدهون الزائدة بالشعر والبشرة



♦ مستحضر المريمية للبشرة الدهنية :

المكونات :

٥٠ مللي	- شاي (مشوع) مريمية مركز
١٥٠ جراماً	- صابون زيت زيتون
١٠ نقاط	- زيت لافندر
١٠ نقاط	- زيت شجر الشاي (اختياري)
ملعقة كبيرة	- زيت لسوز

-- التحضير :

يحضر شاي المريمية بنقع ملعقتين كبيرتين من العشب المجفف في فنجان ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى المشوع.. وأثناء نقع العشب يُبشر الصابون للحصول على قطع صغيرة. يذاب الصابون المشور بالتسخين في وعاء على نار شديدة نسيماً، ويضاف إليه شاي المريمية مع التقليب، ثم يزاح الوعاء عن النار، ويترك ليبرد الخليط، ثم تضاف إليه الزيوت العطرية .

بعد ذلك يُصب الخليط في وعاء خاص لتشكيله .. ويترك المستحضر لليالة كاملة حتى يتسائل تماماً .. ثم يُقطع بالسكين إلى عمدة قطع لتشكيله حسب الرغبة .

- الاستعمال :

يعتبر هذا المستحضر (الصابون) من أفضل المنظفات للبشرة الدهنية والمصحوبة بحبوب، نتيجة زيادة إفراز الدهون (حب الشباب) .
ويستخدم كالصابون العادي صباحاً ومساءً .

♦ مستحضر لتنظيف البشرة وقلل المسام المتسعة :

- المكونات :

٢ ملعقة	-- عصير ليمون طازج
٢ نقطة	- زيت ليمون
١٠٠ مللي	- منقوع بندق الساحرة

- التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً مع بعضها ، وتحفظ في زجاجة محكمة الغلق ، ويجب رج الزجاجة عدة مرات قبل الاستعمال .

يستخدم المستحضر على قطعة قطن ، ويمسح به الوجه ، ثم يشطف بالماء بعد حوالي ١٥ دقيقة (يراعى عدم وضع المستحضر على الجلد حول العينين) .

♦ منظف السكر :

- سكر أبيض

ملعقة كبيرة

- ماء دافئ

بضع نقاط

- التحضير والاستعمال :

تضاف بضع نقاط من الماء الدافئ للسكر الأبيض لعمل عجينة . ويستخدم هذا المستحضر في دحك بشرة الوجه .

يناسب هذا المستحضر البشرة الدهنية أو البشرة المصابة بحبوب بسيطة، حيث إن السكر له مفعول بسيط - في مقاومة العدوى البكتيرية التي تتسبب مع زيادة إفراز الدهون في تكوّن الحبوب.

♦ محلول الخل للشعر الدهني :

محاولة التخلص من الدهون الزائدة بالشعر وقشر الشعر لأطول فترة ممكنة وأيضاً لإكساب الشعر بريقاً جذاباً، يشطف الشعر بعد غسله بالشامبو (يفضل الشامبو المحتوي على البيض أو الليمون). محلول خل (ملعقة كبيرة من الخل لكل لتر ماء) أو بكمية من عصير الليمون .

جمال عنقك .. له أهمية خاصة



لا شك أن العنق الجميل له جاذبية خاصة .. ولا شك كذلك أنه من أكثر الأعضاء تأثراً بالتقدم في السن، حيث تظهر به ملامح الشيخوخة بسرعة ووضوح ربما أكثر من أي عضو آخر. فهل سألت نفسك : إلى أي حد تعتنين بصحة وجمال عنقك ؟

♦ كيف تعتنين بجمال عنقك ؟

حتى يبدو عنقك جميلاً ، فإنه يجب أن تعني به مثلما تعني ببشرة وجهك وذلك من حيث القيام بالتنظيف المعتاد أو إجراء تنظيف عميق للبشرة، وكذلك من حيث استخدام المرطبات والكريمات الملائمة بانتظام .

ففي الجو البارد ، يجب أن تهتمي بوضع كريم مرطب للعنق لحماية البشرة من تأثير البرودة فذلك يحافظ على شباب البشرة ويحميها من الجفاف. أما في الجو الحار، فإن التعرض لأشعة الشمس الشديدة يهدد بظهور التجاعيد المبكرة، ولذلك يراعى دهان العنق بكريم للحماية من أضرار أشعة الشمس (sunscreen) ، ويفضل كذلك دهانه بعد التعرض للشمس بكريم مرطب لتلطيف الجلد .

كما تشمل العناية بالعنق على استخدام فرشاة التنظيف ، وإجراء حمامات البخار للوجه والعنق ولا مانع كذلك من فرد مادة القناع على العنق .

برنامج أسبوعي لتجميل بشرة العنق :

تعمل الكريمات أو السوائل المرطبة على تليين بشرة العنق ، ومقاومة ظهور التجاعيد.. وبالإضافة إلى الاعتماد على ذلك ، يمكنك اتباع هذه الطريقة التالية أسبوعياً لإضفاء المزيد من الجمال والنعومة على عنقك .. فحجرتي وستجدين نتائج باهرة:

♦ قومي أولاً بغسل العنق بماء دافئ وصابون مناسب (يفضل صابون الجلوسرين أو زيت الزيتون).. ثم جففي العنق.

♦ امسحي العنق بقطنة مبللة ومستحضر مقو ومغذٍ للبشرة .

♦ بللي فوطة بماء دافئ، ثم اعصريها لترح الماء الزائد ، ثم قومي بلف الفوطة

حول عنقك، واسترخي لمدة ٥ دقائق .

♦ أزيحي الفوطة عن عنقك، وقومي بسرعة بدهان طبقة بكريم مرطب

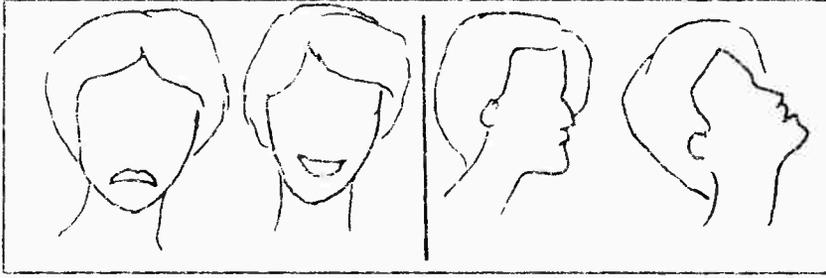
للبشرة.. واتركيه يعمل على بشرتك لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم امسحيه بقطعة قطن .

♦ كيف تضعين مستحضرات التجميل على عنقك ؟

يختلف خبراء التجميل في تحديد الطريقة الصحيحة لوضع الكريمات أو الدهانات على بشرة العنق، فيرى بعضهم أنه من المفروض أن توضع بتحريك اليد من أسفل لأعلى حيث أن ذلك يقاوم ترهل جلد العنق من أعلى لأسفل مع التقدم في السن.. بينما يرى آخرون أنه يجب أن توضع بتحريك اليد بحركة قوية من أعلى لأسفل وفقاً لتأثير الجاذبية .

وعموماً نصح بأن تكون حركة اليد على العنق أثناء وضع المستحضرات حركة خفيفة أو مجرد لطم العنق بخفة دون دعك مع ضرورة استخدام قطعة قطن أثناء ذلك.. وأن يكون اتجاه الحركة من أسفل لأعلى وفقاً لما يتفق عليه أغلب خبراء التجميل .

♦ تمارينات لتقوية ومرونة عضلات العنق :



(١) اثني رقبتيك للوراء ، ثم حاولي لمس طرف الأنف بطرف اللسان .

(٢) مع جعل رأسك مستقيماً ، قومي بسحب الفك للأمام لأقصى درجة ممكنة،

مع شد الشفة السفلى لأعلى بحيث تستقر فوق الشفة العليا .

(٣) قومي بعد ذلك ، بالابتسام بقوة بحيث تنفرد الشفتان على الجانبين مما يؤدي

لشد عضلات العنق ، احتفظي بهذا الوضع لبضع ثوان، ثم قومي بشد الشفتين لأسفل

واحتفظي بهذا الوضع لبضع ثوان .

وأخيراً ، احرصي دائماً على الوقوف أو المشي بطريقة رشيقة صحيحة ، وذلك

يجعل الظهر مفروداً ، ومد العنق لأعلى بعيداً عن الكتفين، فذلك الوضع، علاوة على

أنه يحفظ العضلات من حدوث شد أو تقلص مؤلم فإنه يظهر ككذلك في هيئة جذابة.

تجميل القدمين



القدمان .. من الأجزاء التي كثيراً ما تحظى بالقليل من العناية ، في حين أن هناك وسائل عديدة يمكن أن تكسبهما الجمال والإحساس بالراحة .

اتبعي الوسائل التالية للعناية بقدميك :

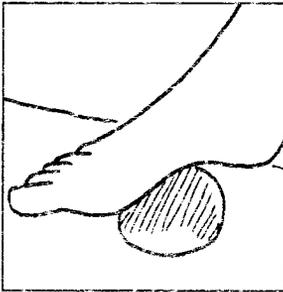
- تجنبي ارتداء أحذية ضيقة تضغط بشدة على أصابعك ، حتى لا تؤدي لإعاقة الدورة الدموية بالقدمين مما يعرضك للإحساس السريع بالألم ، وضعف حيوية القدمين، وتعرضهما للإصابة بسهولة .

- احرصي دائماً ، في الجو الحار ، على رش القدمين ببودرة تلك لامتصاص العرق الزائد، وبالتالي تقلل من فرصة الإصابة بالفطريات (التينيا) أو انبعاث رائحة كريهة بسبب تحلل العرق الزائد بالميكروبات المختلفة .

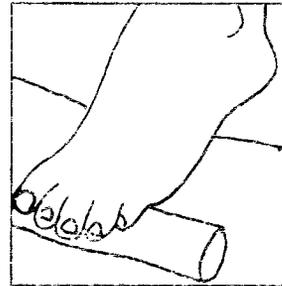
- احرصي يومياً على المشي لبعض الوقت عارية القدمين ، فذلك يساعد على إراحة القدمين بعد يوم عمل شاق ، كما يساعد على تقوية عضلات القدمين .

♦ بكرة القدم :

هي عبارة عن بكرة خشبية تستخدم لتقوية عضلات القدم ومساعدة استرخاء العضلات المتقلصة بعد بذل مجهود شاق (كما يتضح من الشكل التالي) .
ضعي البكرة على فوطة فوق السجاد (حتى لا تترك البكرة آثاراً على السجاد) ثم قومي بتثبيت إحدى قدميك فوق البكرة وأنت في وضع الجلوس ثم حركيها ذهاباً وإياباً فوق البكرة بحيث يدور عليها مختلف أجزاء القدم من أطراف الأصابع وحتى كعب القدم .



دحرجة القدم على كرة لينة



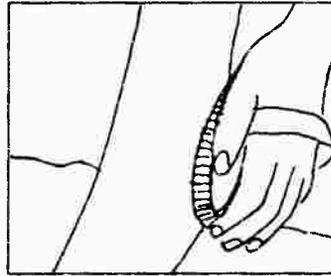
تحريك القدم فوق البكرة

قومي بدحرجة كل قدم فوق كرة لينة كتدريب يومي للتخلص من أوجاع القدمين وإكسابهما المرونة والحيوية .

♦ حمام ماء للقدمين :

من أفضل الوسائل لإراحة القدمين بعد يوم عمل شاق أن تقومي بعمل حمام ماء للقدمين .

وقبل ذلك ابدئي بعمل تنظيف لجلد القدمين باستخدام فرشاة لينة للتخلص من الخلايا التالفة ، ولتنشيط الدزرة الدموية بالقدمين ، وذلك مع التركيز على منطقة باطن القدم، على أن يتم التنظيف بحركة دائرية قوية .



التنظيف بالفرشاة أولاً

ثم اغسلي قدميك بعد ذلك بماء دافئ ، وجففيهما جيداً ثم غيري ماء الحمام، وابدئي الآن عمل حمام للقدمين لمدة ١٥ دقيقة .

♦ حمام الأعشاب :

ولمقاومة خشونة القدمين ، وللحصول على مفعول ملين للبشرة، يمكن إضافة بعض النوعيات من الأعشاب لماء الحمام والتي تساعد على ذلك، وهذه مثل : النعناع أو الخرنبل.. ويضاف منها ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة للماء المغلي ثم يستخدم الماء دافئاً.

♦ حمام الخل :

كما يتميز الحمام التالي بمفعول قوي كملين ومرطب لبشرة القدمين. فيضاف إلى فنجان ماء مغلي مقدار ملعقة كبيرة من خل التفاح وأخرى من عشب الأشنرة، ثم يغطى الفنجان، ويترك لمدة ١٥ دقيقة للحصول على منقوع مركز.. ثم يضاف هذا المنقوع إلى ماء الحمام .

♦ حمام الزيوت العطرية :

كما يمكن عمل حمام للقدمين بإضافة بضع نقاط من أحد الزيوت العطرية لماء الحمام سواء لأغراض التجميل أو لعلاج بعض المتاعب.. وذلك على النحو التالي :

- لتخفيف تورم القدمين :

يضاف إلى ماء الحمام :

- ٧ نقاط من زيت البابونج
- ٦ نقاط من زيت اللافندر
- ٣ نقاط من زيت الريحان أو
- ٦ نقاط من زيت الجرانيوم

- لتسكين آلام القدمين :

يضاف الآتي :

- ٤ نقاط من زيت الحصبان
- نقطتان من زيت الزعتر
- ٣ نقاط من زيت البابونج

- للتخلص من خشونة جلد القدمين وتقوية الأظافر :

يضاف الآتي :

- فنجان من منقوع البابونج (يحضر المنقوع بإضافة ملعقتين كبيرتين من زهر البابونج إلى فنجان ماء مغلي، ويترك العشب لينقع لمدة ١٥ دقيقة) .
- ٦ نقاط من زيت اللافندر .
- ٦ نقاط من زيت الجرانيوم .

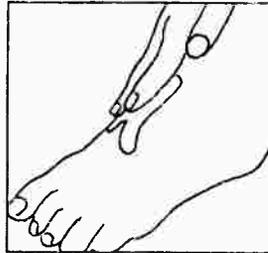
- لمقاومة زيادة عرق القدمين :

يضاف الآتي :

- ٦ نقاط من زيت الصنوبر .
- ملعقة كبيرة من عشب بندق الساحرة .

- استعمال مرطب للبشرة :

وبعد الانتهاء من عمل الحمام ، قومي بتخفيف القدمين جيدًا ، وخاصة المنطقة فيما بين الأصابع، ثم قومي بدهان أي مرطب مناسب للبشرة .



دهان المرطب بعد غسل القدمين

وفي حالة الشكوى من خشونة جلد القدمين مثلما يحدث بسبب الأعمى المنزلية، أو بسبب كثرة تعرض القدمين لأشعة الشمس أو مياه البحر، فإنه يمكن التغلب على ذلك بدهان الجلد بفيتامين (هـ) وذلك بتفريغ الزيت الموجود داخل كيسولة الفيتامين واستخدامه في عمل تدليك للجلد.. وذلك قبل وضع المرطب .

♦ اختيار الحذاء المناسب :

وهذا أحد الشروط الهامة للعناية بصحة وجمال القدمين ، فإذا لم يكن الحذاء مناسباً تتعرض القدم للإصابة بالكالو وغازارة العرق والإصابة بالفطريات (التينيا) .. ولذلك يراعى الآتي :

♦ احرصي دائماً على اقتناء أحذية مصنوعة من الجلد الطبيعي ، حيث إنها تيسر تهوية القدم وامتصاص عرق القدمين وهو ما لا يتحقق مع الأحذية المصنوعة من الجلد الصناعي أو المخلوط .

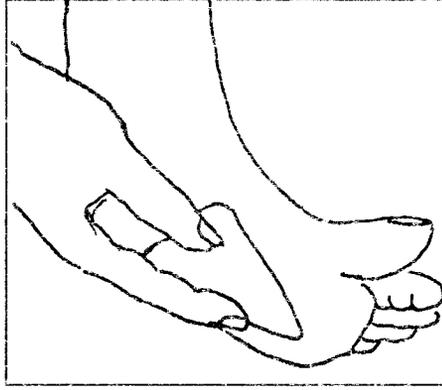
♦ عند اختيار الحذاء ، اهتمي في المقام الأول بأن يكون مريحاً لقدميك وأصلبعك ولا يتسبب في الضغط على أحد الأجزاء حيث إن تكرار هذا الضغط يؤدي للإصابة بالكالو مما يشوه منظر قدميك .

♦ ابتعدي عن اقتناء الأحذية ذات "الكعب العالي" لأنها تدفع جسمك للأمام أثناء المشي مما يؤثر على الشكل الطبيعي لوضع الجسم وهذا يعرضك للإصابة بألم الظهر وألم بكعبي القدمين .

♦ احرصي كذلك على اقتناء جوارب مصنوعة من ألياف طبيعية (القطن) لأنها تسمح بتهوية القدمين وامتصاص العرق وبالتالي تجنبك التعرض للإصابة بالفطريات (التينيا) والتي تنشط في وجود العرق وسوء التهوية، كما تحفظ قدميك من انبعاث رائحة كريهة بسبب تحلل العرق الزائد بالميكروبات .

♦ حجر الحفاف للتخلص من خشونة جلد القدمين :

استخدمي الجانب المستوي من حجر الحفاف في حك جلد القدمين من الجوانب ومن أسفل للتخلص من الجلد الزائد الخشن الذي قد يظهر نتيجة كثرة الاحتكاك ملامسة المنظفات الكيماوية أثناء القيام بالأعمال المنزلية .

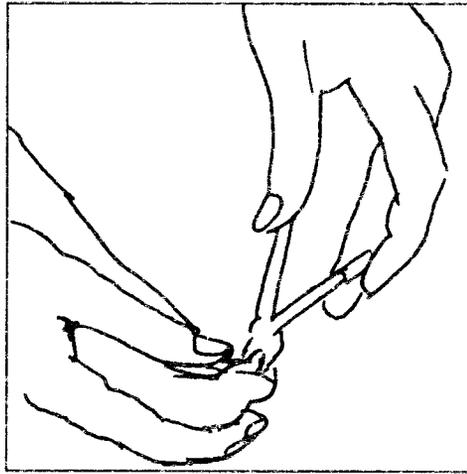


طريقة استخدام حجر الحفاف

♦ كيف تقصين أظفرك؟

من أهم أسس العناية بصحة وجمال القدمين الاهتمام بتقليم الأظافر بطريقة صحيحة لا تؤذي الظفر .

فلكي تقلمي أظفرك بطريقة صحيحة لا بد أن تُقص الأظافر بشكل مستوٍ أي يجب تجنب قص زوايا الظفر بعمق لأن ذلك يؤدي إلى نمو الظفر عند الزوايا في اتجاه خاطئ يسبب الألم . وذلك كما يتضح من الشكل التالي .
كما يجب كذلك تجنب قص الأظافر وهي مبتلة لأن ذلك يجعلها سهلة التقصف أو الكسر .



الطريقة الصحيحة لتقص الأظافر

تجميل اليدين والأظافر



♦ ٩ نصائح هامة :

(١) تحتاج الأظافر إلى الغذاء جيداً لتحتفظ بقوتها وقدرتها على النمو.. فاحرصي على تناول الأغذية الضرورية لسلامة أظفرك، وهي الغنية بفيتامينات "أ"، "ب"، "ج"، "د" كالجن واللبن، والنواكح والأسماك.. وكذلك الغنية بعنصري الكالسيوم والزنك وكلاهما يتوافر في السبانخ والجن والحبوب والمكسرات .

(٢) الأظافر سهلة الكسر أو التقصف يرحح سببها غالباً إلى كثرة تعرضها للماء والصابون وغير ذلك من المنظفات مما يفقدها رطوبتها الطبيعية.. وعلاج هذه الحالة يعتمد على الإقلال من تعرض الأظافر مباشرة للماء والصابون والمنظفات الكيماوية، وتجنب استعمال أنواع قوية من الصابون، واستخدام قفاز لحماية الأظافر في حالة الاضطرار لاستخدام الماء والصابون لفترات طويلة. كما يفضل تجهيز وعاء صغير به كمية من كريم أو سائل مرطب لغمر الأصابع به بعد الانتهاء من الأعمال المنزلية، ليحفظ لها رطوبتها وصلابتها الطبيعية .

(٣) وجود بُقع أو لُطخ بيضاء على الأظافر قد يكون نتيجة لنقص عنصر الزنك، أو نتيجة لتعرض الأظافر لإصابات متكررة أثناء العمل.. ولذلك ينبغي في هذه الحالة ارتداء قفاز أثناء العمل أو تصحيح النقص الغذائي .

(٤) الأظافر الضعيفة سهلة الكسر قد تكون نتيجة لنقص أو سوء التغذية، ومما يساعد على إصلاح هذه الحالة وتقوية الأظافر تناول خميرة البيرة وزيت كبد الحوت بانتظام وذلك لاحتوائهما على أغلب المواد الغذائية الضرورية لصحة الأظافر .

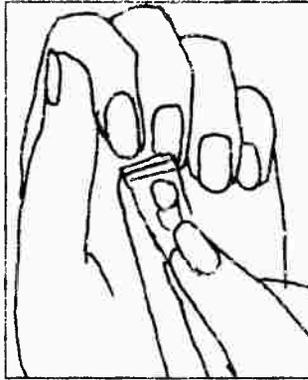
(٥) اصفرار الأظافر قد يكون نتيجة لاصطبائها بالنيكوتين بسبب التدخين أو استعمال المانيكير . وللتخلص من هذا الاصفرار يجب تجنب السبب المؤدي إلى ذلك، ولمساعدة تبييض الأظافر تُغمر يومياً في فنجان مملوء بعصير الليمون لبضع دقائق.

(٦) هل تحتاج الأصابع إلى تمارين رياضية؟ نعم.. فإن عمل تمارين رياضية بانتظام للأصابع ينشط الدورة الدموية بها ، وهذا يؤدي بدوره إلى تقوية الأظافر ونموها. ومما يؤكد صحة ذلك أنه من الملاحظ أن أظافر المرأة التي تعمل بالآلة الكاتبة تنمو بمعدل أسرع من غيرها لما تخضع إليه الأصابع من خلال هذا العمل إلى تمارين متكررة.

ومن أبسط التمارين التي يمكنك القيام بها، ثني وفرد أصابع كل يد وعمل تمارين بالأصابع .

(٧) لا تبالغي في إطالة أظافرك حتى لا تتعرض للكسر ، ولا تبالغي كذلك في تقصيرها، وتجنبي قص جوانب الظفر بدرجة عميقة لأن ذلك يساعد على نمو الظفر في اتجاه خاطئ .

(٨) تجنبي قص أظافرك وهي مبتلة بالماء (بعد الاستحمام مباشرة) لأن ذلك يعرضها للكسر.. ويفضل استخدام "القصاصات" بدلاً من المقص .



ابدئي بقص الظفر من أحد الجانبين حتى تصلي إلى قمة الظفر ثم إلى الجانب الآخر

واحرصي على أن يتخذ الظفر شكلاً بيضاًوياً

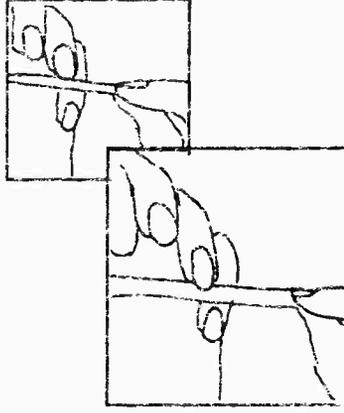
(٩) وأخيراً ، احذري استعمال أظافرك استعمالاً خاطئاً كاستخدامها في فتح العلب أو ما شابه ذلك .

♦ برنامج للعناية الأسبوعية باليدين والأظافر :

لجمال أظافرك ويديك يجب أن تخصصي يوماً من كل أسبوع للعناية بيديك وإكسابها بعض النعومة والحيوية .

وذلك في ضوء ما يلي :

(١) ابدئي بقص أظافرك .. ثم استخدمي المرء لتسوية أطرافها وتهذيبها في شكل مستدير .. واستخدمي أثناء ذلك الجانب الخشن من المرء ثم الجانب الناعم .

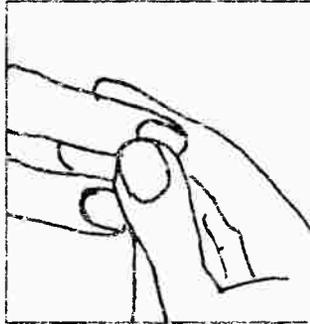


استخدام المرء في تسوية وتهذيب الأظافر

(٢) لتلين الحافة الجانوية المحيطة بالظفر قومي بدهانها بطبقة من كريم للعناية باليدين

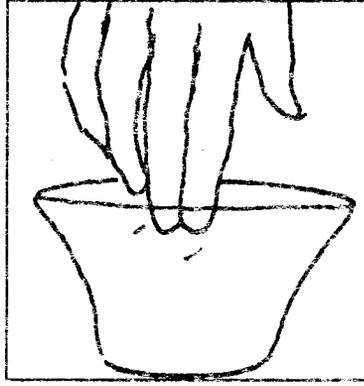
أو استخدمي هذا الخليط التالي :

- بياض بيض .
- ملء ملعقتين كبيرتين .
- خل تفاح .
- نصف ملعقة صغيرة .



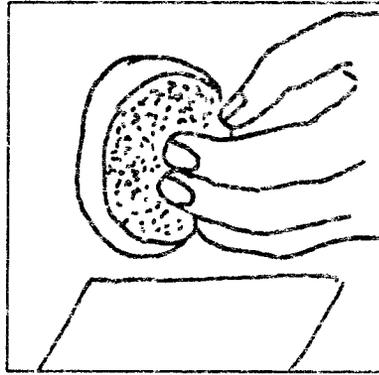
العناية بالجلد المحيط بالظفر

(٣) اغمرى بعد ذلك الأصابع في وعاء به ماء دافئ مع قليل من الشامبو (يفضل تجنب استخدام الصابون للوقاية من حدوث جفاف) لشطف الأظافر بعد وضع المستحضر.



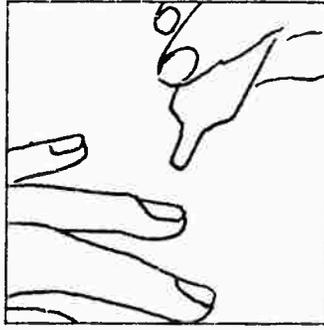
غسل الأصابع بالماء الدافئ والشامبو

(٤) ثم استخدمى الفرشاة للتخلص من أية خلايا جلدية تالفة، ولتنظيف الأسطح الداخلية للأظافر.. ثم حففى أظافرك جيدًا بقوطة نظيفة .



تنظيف الأظافر بالفرشاة

(٥) استخدمى بعد ذلك السائل اللين للحافة الجلدية، بوضع نقطة منه على الجلد الموجود بحافة الظفر، ثم قومي بتدليك الحافة بطرف إصبعك .



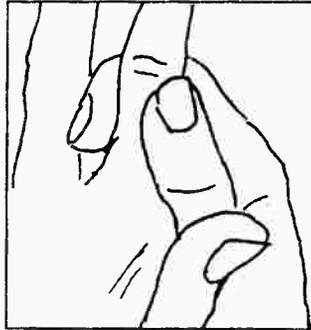
دهان الحفاة الجلدية المخططة بالظفر

(٦) يمكنك الآن تسوية الحفاة الجلدية بعد تليينها بالسائل باستخدام قطعة قطن على عود خشب [إذا لم تتمكني من الحصول على هذا السائل يمكنك أداء هذه الخطوة مباشرة].



تسوية الحفاة الجلدية

(٧) وأخيراً قومي بدهان الأصابع واليدين بكريم مرطب للبشرة مع عمل تدليك خفيف للجلد .



استعمال كريم للعناية

مستحضرات طبيعية للعناية باليدين والقدمين



♦ كريم مُغذٍّ للبشرة ومُوقوُّ للأظافر

- المكونات :

- شمع عسل ١٠ جرامات
- زيت لوز ٤ ملاعق كبيرة
- زيت لافندر ٥ نقاط
- التحضير :

ضعي الشمع وزيت اللوز في وعاء من السيراميك ثم ضعي هذا الوعاء في وعاء آخر مملوء إلى نصفه بالماء ثم سخني هذا الوعاء على النار حتى يذوب الشمع تماماً مع التقليب.. ثم أزيحي الوعاء عن النار واتركي الخليط حتى يبرد، ثم أضيفي الزيت العطري (زيت اللافندر) مع إعادة التقليب.. ثم صبي الخليط في زجاجة للاحتفاظ بالمستحضر .

- الاستعمال :

هذا المستحضر متعدد الفوائد ، فهو يغذي البشرة ، ويقوي الأظافر ويقلل من فرصة تعرضها للكسر أو التقصف، كما يخفف من حرقان الجلد ، ويوفر الوقاية من العدوى الفطرية (التينيا) .

يستخدم المستحضر كدهان يومي للأظافر والجلد المحيط بها .

♦ كريم لحماية بشرة اليدين :

- المكونات :

- شمع عسل ١٠ جرامات
- زبدة كاكاو ٢٥ جراماً
- زيت لوز ٤ ملاعق كبيرة
- زيت خروع ملعقة كبيرة
- زيت لافندر ١٥ نقطة

- التحضير :

يُوضع شمع العسل وزبدة الكاكاو في وعاء من السيراميك، ويوضع هذا الوعاء في وعاء آخر مملوء إلى نصفه بالماء، ثم يسخن الوعاء على نار هادئة حتى يسيّل شمع العسل وزبدة الكاكاو، ثم يرفع الإناء من على النار، ويوضع به زيت الخروع وزيت اللوز مع التقليب . يترك هذا الخليط حتى يبرد ثم يوضع به زيت اللافندر مع التقليب .. ثم يعبأ المستحضر في زجاجة .

يستخدم هذا المستحضر ككريم لحماية البشرة .. فتدهن به اليدين قبل أداء الأعمال المنزلية التي تعرض بشرة اليدين للعشونة أو الإصابات بسبب القيام بغسل الأطباق أو تنظيف الأرضيات .

♦ مستحضر لإزالة الجلد الخشن والكاالو :

- المكونات :

- زبدة كاكاو ٥٠ جراماً .
- دقين ذرة ٥٠ جراماً .
- طين أسوانلي ٢٥ جراماً .
- زيت ليمون أو يوسفى ١٠ نقاط .

- التحضير :

تذاب زبدة الكاكاو بالتسخين على نار هادئة ، ثم تخلط مع باقي المكونات، ويقلب الخليط جيداً لعمل عجينة متماسكة .

- الاستعمال :

يستخدم هذا المستحضر ككريم مزيل للقشور والجلد الخشن الذي يظهر بالكسوعين والركبتين، كما يساعد على التخلص من الكالو .
ولهذا الغرض تُدهن المنطقة الخشنة من الجلد بالمستحضر مع عمل تدليك بأسطراف الأصابع بحركة دائرية، ويكرر ذلك يومياً .

♦ حمام لعلاج تينيا القدمين :

-- المكونات :

- بصلة صغيرة مبشورة - فص ثوم مبشور
- عُشب الزنجبيل (جذر مبشور بطول ١ سم)
- حصالبان ٢٥ جراماً
- مرعيمة ٢٥ جراماً
- ماء ساخن ٣,٥ لتر

-- الاستعمال :

يوضع البصل والثوم وباقي الأعشاب في وعاء الماء الساخن، ويعاود تسخين الماء مع الأعشاب لمدة ٥ دقائق، ثم يبعد الوعاء عن النار، ويغطى، ويترك لمدة ١٠ دقائق للحصول على منقوع مركز ثم يصفى المنقوع .

يستخدم هذا المنقوع دافئاً في غسل حمام القدمين لمدة ٢٠ دقيقة مع تغطية الساقين أثناء ذلك بفوطة لمنع تسرب حرارة ماء الحمام .

بعد ذلك، تجفف القدمان جيداً، خاصة فيما بين الأصابع، وترش بيودرة تلك. يساعد هذا الحمام على التخلص من العدوى الفطرية (التينيا) والتي يتعرض لها الرياضيون على وجه الخصوص.. كما يساعد على تخفيف ألم القدمين بعد أداء مجهود رياضي شاق .

♦ حمام لتعطير القدمين :

أضيفي بضع نقاط من زيت النعناع أو الليمون (أو فندجان من منقوع النعناع) لوعاء مليء بالماء الدافئ واغمري به قدميك، لمدة ١٠ دقائق. يعمل هذا الحمام على تنشيط الدورة الدموية بالقدمين، وتليين الجلد، كما يكسب القدمين رائحة ذكية .

♦ حمام للوقاية من دوالي الساقين :

وإذا كنت تعضن للوقوف لفترات طويلة، فإنه ينصح بعمل الحمام التالي بصفة متكررة للوقاية من الدوالي .

جهازى وعاء به ماء ساخن وأخر به ماء بارد.. ثم اغمرى قدمىك فى الماء الساخن أولاً ولمدة دقيقتين، ويلي ذلك مباشرة غمر القدمين فى الماء البارد لمدة دقيقة واحدة.. كررى ذلك لعدد ١٠ مرات، مع مراعاة وصول مستوى الماء إلى أعلى سمانة الرجل.

♦ كريم ماني لتقوية الأظافر :

- المكونات :

- زيت زيتون (أو زيت لوز) ٢ ملعقة كبيرة
- عسل نحل ٢ ملعقة كبيرة
- بياض بيض ملء ملعقتين

- التحضير والاستعمال :

يضرى البيض ويخلط مع باقى المكونات ويستخدم هذا المستحضر كدهان للأظافر من -١٠-١٠-١٠ حتى تهابتها مع عمل تدليك خفيف .

يستعمل المستحضر مساء قبل النوم، ويجب أن يبقى على الأظافر لليلة كاملة .

♦ طحين الشعير مع اللبن :

يساعد هذا المستحضر على تبيض بشرة اليدين وزوال ما بهما من خشونة .

- المكونات :

- ملعقتان كبيرتان من طحين الشعير (أو الشوفان) .
- ملعقتان كبيرتان من اللبن .

- الطريقة :

ضعى كمية من الشعير فى كف اليد، وأضيفى إليها كمية مناسبة من اللبن لعمل عجينة، وتومي بدعك هذه العجينة بجلد اليدين .. ثم اشطفى يديك بالماء، وكررى عمل العجينة ودعك اليدين للحصول على نتائج أفضل.

♦ حمام الأعشاب الخمسة للعناية بالقدمين :

لنعومة وتلطيف جلد القدمين، وتسكين ما بهما من آلام بعد يوم شاق، يمكنك الاعتماد على حمام الأعشاب التالى .

- المكونات :

- ٧ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع الجافة . - ٣ ملاعق كبيرة من الزعتر الجاف .
- ٤ ملاعق كبيرة حصالبان . - ٣ ملاعق كبيرة مستارده جافة .
- ٥ ملاعق كبيرة من نبات الخردل (المستارده) .
- لتر ماء مغلي .

- الطريقة :

توضع الأعشاب في وعاء ، ويُصبّ عليها الماء المغلي ، وتُغلى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ، ثم يزاح الوعاء عن النار، ويغطى، ويترك لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يصفى . تُغطّس القدمان في هذا المستحضر لمدة ١٥ دقيقة .

♦ للتخلص من خشونة الكوعين :

للتخلص من خشونة جلد الكوعين وتبييض الجلد بهذه المنطقة ، أقطع ليْمونَة إلى نصفين، واستخدم كل نصف منهما في حك جلد الكوع عدة مرات.. كرري ذلك يوميًا.

♦ زيت السمسم لنعومة بشرة الساقين :

بعد إزالة الشعر الزائد بجلد الساقين، قومي بدهان الجلد ببطيخة من زيت السمسم أو زيت اللوز.. فذلك يكسبهما نعومة وبريقًا جذابًا .

حمامات التجميل والانتعاش



من أجمل وسائل الارتياح والاسترخاء والتجميل كذلك أن تستلقي في حمام ماء معطر في مكان جميل هادئ، وتركي متاعبك اليومية وأوجاع جسمك وعضلاتك تغطس تحت الماء، ليحل محلها شعور بالمتعة والانسجام والارتياح النفسي والجسمي . كما يتيح لك مثل هذا الحمام فرصة عظيمة للتجميل ابتداء من إكساب النعومة للمناطق الخشنة من البشرة وحتى تنظيف الأظافر والعناية بها . وإليك بعض ما يمكن أن تفعله أثناء وجودك في الحمام .

♦ تدليك الجسم والمناطق الدهنية :

استخدمي فرشاة للتدليك ذات أسنان مكوّرة (كالموضحة بالشكل التالي في عمل تدليك خفيف للجسم مع التركيز على المناطق الدهنية التي تتعرض لترسّب الدهون بها. في صورة تورمات صغيرة (cellulite) مما يشوه جمالك.. وهذه تشمل أعلى الفخذين والردفين وأعلى الذراعين.. فهذا التدليك يساعد على تنشيط الدورة الدموية، ويزيل القاذورات المترسبة بمسام الجلد، كما يقلل من فرصة ترسب الدهون.

ونظراً لأن جلد الوجه والعنق أكثر رقة من باقي المناطق ، فإنه يراعى استخدام فرشاة لينة عند تدليك هذه المناطق ، وأن يتم التدليك بحركة دائرية خفيفة من أسفل لأعلى.

♦ استعمال حجر الحفاف :

كثيراً ما يصاب جلد الكوعين وكعبا القدمين والركبتان بالخشونة لما تتعرض له هذه المناطق من احتكاك متكرر وعوامل تؤدي للحفاف .

ويمكنك ببساطة أن تتخلصي من الجلد الزائد والخشن الذي يظهر بهذه المناطق باستعمال حجر الحفاف أثناء الاستحمام.. ويراعى أن يستخدم على المناطق الخشنة بحركات قصيرة وسريعة ومتتالية مع غمرها بالماء والصابون .

♦ تنظيف منطقة الظهر :

كثيراً ما تلقى منطقة الظهر إهمالاً أثناء تنظيف الجسم بسبب عدم التمكن من الوصول لها بشكل محكم.. وللتغلب على ذلك يمكنك ببساطة استخدام لوفة طويلة أو فرشاة يدوية للتخلص من الرواسب والخلايا التالفة بهذه المنطقة الهامة ولتنشيط الدورة الدموية بها .

♦ تنظيف الساقين :

انتقلي بعد ذلك إلى منطقة الساقين ، حيث قومي بتنظيفهما بالفرشاة للتخلص من أي رواسب بالبشرة أو خلايا تالفة، وتلين الشعر بهما مما يسهّل إزالته بعد الحمام.. ويتم التنظيف بتحريك الفرشاة بقوة .. ولا يفوتك تنظيف الجهة الخلفية للساقين .

♦ تجميل الأظافر :

من الخطأ أن تقومي بقص أظافرك وهي مبنلة بالماء ، إذ أن ذلك يعرضها للكسر بسهولة. لكنه يمكنك أثناء الاستحمام العناية بالأظافر بشكل آخر.. وذلك بالقيام بتسوية حافة الظفر الجلدية أو دفعها للوراء ، فذلك يظهرها بشكل أفضل .
بعد ذلك قومي بتنظيف أصابع القدمين بالفرشاة لإزالة أي قاذورات أو رواسب قد تكمن بين الأصابع أو تحت الأظافر .

♦ حان وقت استخدام الدش :

وقبل أن تغادري الحمام ، قومي بتصريف الماء أولاً من الحمام ثم أعيدي شطف جسمك باستعمال الدش ، لتخلص من أي بقايا للصابون قد تؤدي لتهييج الجلد .

♦ ما بعد الاستحمام :

- جففي جسمك بمجرد الانتهاء من الاستحمام بفوطة كبيرة مع التركيز على المناطق الدهنية كالأرداف والفخذين وأعلى الذراعين .
- عليك بعد ذلك أن تضعي مرطباً للبشرة بحيث توزعينه على مختلف أنحاء الجسم مع القيام بعمل تدليك خفيف بأطراف الأصابع حتى يُمتص جيداً .
- ویراعی الاهتمام بتخفيف المنطقة ما بين أصابع القدمين .. ولمزيد من العناية بصحة وجمال أظافرك، قومي بدهان بضع نقاط من زيت اللوز على أظافر القدمين. ومن المناسب كذلك أن تقومي بعمل قناع للوجه في هذا الوقت .

لاحظي الآتي :

♦ يجب أن تكون حرارة الماء دافئة بما يناسب جسمك ، ولاحظي أن الحرارة الزائدة تضر بسلامة جلدك ..
♦ ويفضل أن تحتري أولاً درجة حرارة الماء بإنزال أحد الكوعين داخل الماء .
♦ لا تملئي الحمام بالماء إلى آخره ، حتى تتجنبي التعرض للدوخة أو الإغماء خاصة إذا كنت حاملاً .. فيكفي أن يصل مستوى الماء في الحمام إلى أعلى الخصر .
♦ لعمل حمام ماء معطر ، ضعي أحد الأعشاب المناسبة كالنعناع أو البابونج أو الريحان في لفافة، وقومي بتعليقها على صنوبر الماء، بحيث يمر عليها الماء أثناء ملء الحمام فيتشرب بعطرها .

- ♦ إذا كنت تتعرضين لحدوث جفاف بالبشرة بسبب كثرة الاستحمام يمكنك التغلب على ذلك بإضافة بضع نقاط من زيت الأطفال (baby oil) .
- ♦ احرصى على أن يكون وقت الاستحمام وقتاً للمتعة والاسترخاء ، ومما يساعد على ذلك أن تكون كل معدات الاستحمام من فرش وصابون وخلافه في متناول يدك.
- ♦ جهّزي فوطة كبيرة إلى جوارك لتتمكني من تجفيف جسمك على الفور بعد الخروج من الحمام .

حمامات خاصة لعلاج بعض المتاعب الجلدية



♦ الأكرزيميا :

معناها التهاب جلدي يكون مصحوباً عادة باحمرار بالجلد وحكة .
ولتلطيف وتهدئة الجلد المصاب بالأكرزيميا، يجهز حمام من النُّخالة (الردة) على النحو التالي :

يضاف إلى حوالي ٦٠٠ مللي ماء ملعقتان كبيرتان من الردة وملعقتان كبيرتان من طحين الشوفان، ويُسخن الماء على نار هادئة حتى الغليان .. ثم يُمرر هذا المغلي خلال منخل، ويضاف السائل الناتج إلى ماء حمام دافئ .

♦ الصدفية :

يمكن تخفيف الالتهاب والحرقان المصاحب لهذا المرض في الحالات الحادة بإضافة كمية من ماء البحر لماء الحمام حيث تساعد المعادن والأملاح الموجودة بماء البحر على الشفاء من هذا المرض وتعتبر مياه "البحر الميت" هي أفضل أنواع المياه لهذا الغرض .

♦ جفاف الجلد والحكة :

كثيراً ما يكون السبب وراء جفاف الجلد وحساسيته الزائدة اختلال التوازن الحامضي (PH-balance) ، ويصاحب ذلك عادة قهيج الجلد وتكرار الرغبة في حكه .
في هذه الحالة ، يجب تجنب استخدام الصابون في ماء الحمام ، وبدلاً من ذلك يضاف إلى ماء الحمام ملعقة كبيرة من خل التفاح لإعادة التوازن الحامضي للبشرة.

كما يساعد كذلك على تهدئة الجلد إضافة كمية بسيطة من عصير نبات الصبار إلى ماء الحمام .

♦ حروق الشمس :

إن أهم خطوة في علاج حروق الشمس العمل على تبريد الجلد بسرعة لمنع تسرب الحرارة إلى الطبقات السفلى من الجلد .

ولذلك ينصح بعمل حمام ماء بارد عقب الإصابة بحروق الشمس ، ويمكن أن يضاف إليه مواد مختلفة لتهدئة الجلد ومساعدة الالتئام.. مثل : بصع نقاط من زيت اللافندر حيث يعمل كمهدئ للجلد وكمطهر في نفس الوقت.. أو فيتامين (هـ) وذلك بتفريغ محتوى كبسولة أو كبسولتين في ماء الحمام، أو بإضافة كمية من زيت القمح إلى ماء الحمام حيث يعتبر من أغنى المصادر الطبيعية بفيتامين "هـ" حيث يعمل على ترطيب الجلد المصاب بالحروق ، كما أنه يقاوم حدوث تقشير للجلد المصاب . كما يمكن إضافة ملء حفنة يد من طحين الشوفان (oatmeal) حيث يعمل على تهدئة الجلد المصاب ومقاومة حدوث الالتهاب .

حمامات لترطيب البشرة وتنعيمها



♦ حمام زيت الزيتون :

أضيفي ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون أو زيت عباد الشمس إلى ماء الحمام قبل النزول إليه مباشرة .

يمتاز هذا الحمام بمفعول قوي كمرطب للبشرة، مما يجعلك تستغين عن استعمال سائل مرطب للبشرة بعد الاستحمام .

♦ حمام زيت جوز الهند :

ضعي في مكان الاستحمام زجاجة مليئة بزيت جوز الهند ، بحيث تضيفين ملعقة كبيرة من الزيت لماء الحمام عند كل استحمام .

وللحصول على مفعول معطر للبشرة كذلك، أضيفي إلى زجاجة الزيت بضع نقاط

(٣-٤ نقاط) من زيت الياسمين .

مستحضرات لتجميل الجسم



♦ دهان الزيت والسكر :

- المكونات :

- فنجان واحد من السكر .

- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي (مثل زيت الزيتون) .

- الطريقة :

- اخلطي السكر مع الزيت لعمل عجينة .

- استخدمي هذه العجينة في دهان البشرة في مختلف أنحاء الجسم مع زيادة الاهتمام

بدهان المناطق الخشنة مثل الكوعين والركبتين .

- اشطفي جسمك بالماء البارد ، ثم ضعي مرطبًا مناسبًا للبشرة .

♦ حمام العسل :

يعتبر العسل ملطفًا وملينًا ممتازًا للبشرة ، حيث يعمل على ظهور البشرة في أفضل

صورها .

- المكونات :

- ماء مغلي ٦٠٠ مل

- عسل نحل ١٠٠ جرام

- ملح طعام ٤ ملاعق كبيرة

- الطريقة :

ضعي العسل في وعاء ، واسكبي عليه نصف كمية الماء المغلي مع التقليب حتى

يذوب العسل .

ذوبي الملح في باقي كمية الماء ، ثم اسكبي هذا المخلول في وعاء العسل ، ليكتمل

المستحضر والآن، فقي في حمام ماء دافئ (البانيو) وادعكي جسمك بكمية من هذا

المستحضر واركبيه على جسمك لبضع دقائق، ثم اسكبي باقي المستحضر في ماء

الحمام، واجلسي في الحمام مسترخية لحوالي ربع ساعة .

♦ دهان الجلوسرين وماء الورد :

هذا الدهان ممتاز للبشرة الجافة .

- المكونات :

- ٦ ملاعق كبيرة ماء ورد . - ملعقتان كبيرتان من الجلوسرين .

- الطريقة :

يخلط الجلوسرين مع ماء الورد جيداً ، ويحفظ هذا المستحضر في زجاجة محكمة الغلق. ويستخدم في عمل تدليك للبشرة .

حافظي على بشرتك من الشيخوخة المبكرة



خطة مستقبلية للوقاية من ظهور التجاعيد وعلامات الشيخوخة المبكرة :

من المتفق عليه في الوقت الحالي ، أن أهم سبب قائم بذاته لظهور التجاعيد في سن مبكرة، والتي تعد أبرز علامات الشيخوخة ، هو كثرة التعرض لأشعة الشمس، حيث إن الأشعة فوق البنفسجية تؤدي إلى تلف مادة الكولاجين الموجودة بالجلد والتي تكسبه صفة المرونة والليونة.. وتلف هذه المادة مع كثرة التعرض للأشعة فوق البنفسجية يفقد الجلد تدريجياً خاصيته المرنة أي لا يستطيع أن ينبسب بسهولة بعد شدّه أو ثنيه ، فيكون من السهل أن تظهر به التجاعيد في وقت مبكر .

كما وجد أن هناك عوامل أخرى تساعد على الشيخوخة المبكرة بوجه عام ، وهذه مثل عدم الاهتمام بالناحية الغذائية وعدم الاهتمام بأخذ قسط كاف من الراحة وساعات النوم ، والإفراط في التدخين ..

ولذلك فإنه لمحاربة الشيخوخة المبكرة والعمل على الاحتفاظ بالحيوية واللياقة لأطول فترة من العمر ، يجب الالتزام بتحقيق النواحي التالية :

♦ تجنب التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة خاصة خلال فترة الظهيرة حيث تشتد حرارة الشمس.. وفي حالة الاضطرار لذلك ، يستخدم كريم واق من أشعة الشمس (sunscreen) لامتناس الأشعة فوق البنفسجية وبالتالي يحمي الجلد من أضرارها .

♦ لابد من الاهتمام بتناول غذاء صحي متوازن في عناصره الغذائية بحيث يمد الجلد بما يحتاجه من عناصر غذائية تضمن احتفاظه بالحيوية وترفع من مقاومته للأمراض والإصابات.. وخاصة فيتامين "ب" (يتوافر في الخميرة) وفيتامين "ج" وبيتاكاروتين [يتوافر كلاهما في الفواكه والخضراوات، وخاصة الموالح عموماً] وفيتامين "هـ" [يتوافر في الزيوت النباتية خاصة زيت القمح] وفيتامين "أ" [يتوافر في زيت كبد الحوت].

♦ الاهتمام بممارسة أي نشاط رياضي بصفة منتظمة.. وإن لم تتوافر الفرصة لذلك يمكن الاعتماد على رياضة المشي بانتظام .

♦ استخدام كريم أو سائل مرطب للبشرة يومياً للوقاية من حدوث جفاف للجلد.. ويراعى كذلك عدم الإفراط في استخدام الصابون لنفس الغرض.. وبذلك تقل فرصة حدوث التجاعيد بقلّة فرصة حدوث الجفاف .

♦ لا بد من أخذ قسط كاف من ساعات النوم يومياً .

♦ الإقلال من تناول الكافيين [القهوة والشاي والكولا والشيكولاتة] والامتناع نهائياً عن التدخين أو تناول الخمر .

مستحضرات مضادة للتجاعيد



♦ مستحضر خميرة البيرة لحيوية خلايا البشرة :

- المكونات :

- بودرة خميرة البيرة ٢٥ جراماً

- عصير تفاح طازج ٤ ملاعق كبيرة

- زبادي ملعقتان كبيرتان

- التحضير :

تُذوّب خميرة البيرة في عصير التفاح ، ثم يضاف إليها الزبادي ، ويقرب الخليط جيداً لعمل عجينة متماسكة .

- الاستعمال :

تعتبر خميرة البيرة من أغنى المصادر الطبيعية بفيتامين "ب" المركب، كما تحتوي على نسبة مرتفعة من حمض ريبونيوكلريك (RNA) وحمض ديوكسي ريبونيوكلريك (DNA). وتقول بعض الدراسات الحديثة أن الاستعمال الظاهري لهذين الحمضين، كما في حالة خميرة البيرة، يساعد على انتعاش وتجديد خلايا الجلد . ويستعمل هذا المستحضر بدهان كمية منه على بشرة الوجه والعنق، ثم يزال بعد ١٥ دقيقة بشطف البشرة بالماء الفاتر .

♦ مستحضر للتخلص من التورم أسفل العينين :

- المكونات :

- شاي (منقوع) بابونج ٢٥ مللي
- زيت نخروع
- زيت لبان دكر
- عشب، اهمليس
- ٢٥ جراماً

- التحضير :

يحضر أولاً شاي البابونج بنقع ملعقتين من زهر البابونج المجفف في فنجان ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق مع تغطية الفنجان . وبعد أن يبرد المنقوع يضاف إليه باقي المكونات، ويحفظ المستحضر في زجاجة محكمة الغلق وترج الزجاجاة جيداً لعدة مرات .

- الاستعمال :

يساعد هذا المستحضر في التخلص من التورم أسفل العينين (غير الناتج عن سبب مرضي)، كما يلين الجلد بهذه المنطقة وينعشه . ولهذا الغرض، تبلل قطعة قطن بالمستحضر، وتعصر بخفة للتخلص من أي كمية زائدة، ثم يُعمل بها كمادات لمنطقة أسفل العينين. يكرر ذلك يومياً. ويراعى حفظ زجاجة المستحضر في الثلاجة (الفريزر) .

♦ مستحضر الكمثرى لحيوية البشرة :

- المكونات :

- نصف ثمرة أفوكادو أو كمثرى ناضجة ليّنة .

- بياض بيضة واحدة .

- زيت زيتون ٥ مللي

- التحضير :

تُهرس ثمرة الكمثرى وتخلط جيداً مع باقي المكونات لعمل عجينة متجانسة .

- الاستعمال :

توضع طبقة من العجينة على بشرة العنق وأعلى الصدر مع الاسترخاء لمدة ١٥ -

٢٠ دقيقة.. ثم يُزال المستحضر بقطعة قطن مبللة بالماء .

مستحضر الكمثرى والعسل لحيوية البشرة :

- المكونات :

- نصف ثمرة كمثرى ناضجة ولينة . - نبن زبادي (ملعقة كبيرة)

- عسل نحل (سائل) ملعقة كبيرة . - عصير ليمون طازج (ملعقة كبيرة) .

- التحضير :

يُزال جلد ثمرة الكمثرى وتُهرس وتخلط مع باقي المكونات لعمل عجينة متجانسة .

- الاستعمال :

يُستعمل أولاً السطح الداخلي لجلد (قشرة) الكمثرى في دحك بشرة الوجه والعنق

بغرض التنظيف وتجهيز البشرة للمستحضر . ثم تفرد طبقة من العجينة على بشرة

الوجه والعنق مع الاسترخاء لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة ثم يُزال المستحضر بمسح البشرة

بقطعة قطن مبللة بالماء الدافئ .

صحة وجمال شعرك



♦ هذه الأشياء يحتاجها شعرك . مهما كانت طبيعته :

لا تحتاج العناية بالشعر سوى الالتزام ببعض القواعد البسيطة التي توفر له الحماية،

وتحسن من منظره.. وهذه تشمل ما يلي :

♦ تجنبي استخدام الصابون لغسل الشعر ، وبدلاً من ذلك استخدمي شامبو مناسب

يكون معتدل المفعول وليس قوياً ، وتجنبي كذلك استعمال كمية كبيرة من الشامبو

لأن ذلك يؤدي إلى إزالة الزيوت الطبيعية التي تفرزها فروة الرأس لحماية الشعر .

- ♦ عاملي شعرك برفق في كل تعاملاتك معه سواء أثناء الغسل ، أو أثناء التمشيط..
- وتجنبي كذلك حك فروة الرأس بشدة سواء أثناء التمشيط أو الاستحمام لأن ذلك يحفز الغدد الدهنية بالرأس على إفراز كميات زائدة من الدهون (الزيوت) .
- ♦ يحتاج الشعر الدهني لكثرة الغسل للتخلص من الدهون الزائدة والتي تلتصق بها الأتربة فتشوه منظر الشعر، فيمكنك غسله بمعدل ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً.. أما الشعر الجاف فيكفي غسله مرتين أسبوعياً على الأكثر .. لكنه يحتاج أسبوعياً لعناية خاصة مثل عمل "حمام الزيت" لمقاومة الجفاف .
- ♦ اهتمي بعمل تدليك بفروة الرأس من وقت لآخر ، وليكن ذلك بمعدل مرة كل أسبوع، لتنشيط الدورة الدموية بفروة الرأس ، مما يمكن الشعر من الحصول على ما يحتاجه من غذاء بوفرة .
- ♦ لا تكثري من استعمال مجفف الشعر، خاصة إذا كان شعرك جافاً وابتعدي عن استعمال أي مواد كيماوية، مثل صبغات الشعر ، وحتى لا يصاب شعرك بالجفاف .
- ♦ كل أنواع الشعر تستفيد من استعمال البلسم ، خاصة الشعر الجاف ، فلا تبخلي على شعرك به .
- ♦ لاحظي أن شعرك يتغذى من داخل الجسم وليس من خارجه ، أي من خلال ما يحمله تيار الدم من مواد غذائية لبصيلات الشعر ، وبناء على ذلك يجب أن تهتمي بغذائك ليأخذ الشعر ما يحتاجه من غذاء فلا يتعرض للضعف أو السقوط .
- ويحتاج الشعر بصفة خاصة إلى هذه الأنواع من الفيتامينات والمعادن : فيتامين "أ" [يتوافر في الجوز وزيت كبد الحوت واللبن] ، وفيتامين "هـ" [يتوافر في الزيوت النباتية والمكسرات والغلغل] فيتامين "ب" [يتوافر في اللحوم والحبوب] والحديد [يتوافر في الكبد واللحوم والخضراوات الطازجة] .

علاج مشاكل الشعر بالغذاء المناسب

المشكلة	السبب المحتمل	الغذاء المطلوب
زيادة الدهون بالشعر	وجود نشاط هرموني زائد. (كعند البلوغ) أو الإفراط في تناول الأطعمة الدهنية أو يتعلق ذلك بطبيعة الشعر.	تجنبي تناول الأطعمة الدسمة أو الغنية بالدهون أو المحمرة في الزيت أو السمن. اهتمي بتناول كميات وفيرة من الخضراوات والفواكه الطازجة .
جفاف الشعر	تعرض الشعر لسخونة أو حرارة بشكل متكرر (كاستعمال السشوار) أو نتيجة لسوء التغذية خاصة نقص فيتامين "ب" أو يتعلق ذلك بطبيعة الشعر	اهتمي بتناول المأكولات الغنية بفيتامين "ب" مثل اللحوم والخبز والحبوب والكبدة والموز والمكسرات.
قشر الشعر	الضغط النفسي ، أو الإجهاد الجسماني، أو يتعلق بزيادة إفراز الدهون بفروة الرأس .	قللي من تناول المأكولات الدهنية بما في ذلك اللبن ومنتجاته.. بينما اهتمي بتناول المأكولات الغنية بفيتامين "أ" مثل الجزر والمشمش والكبدة والأسماك.

مساج الرأس ..



من وسائل العناية الهامة بالشعر .. فلا تهملها ..

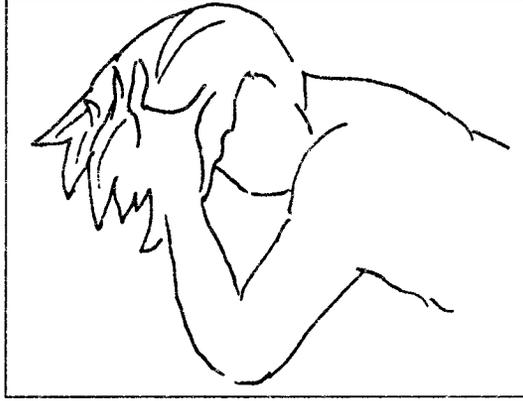
إذا كان شعرك يبدو سيئ المنظر مفتقداً للمرونة والحيوية فإنه قد يكون في حاجة لبعض التنشيط أو التمرينات .

وأفضل ما يمكن أن تنشطي به شعرك هو أن تقومي بعمل تدليك (مساج) لفروة الرأس فذلك ينشط الدورة الدموية بفروة الرأس مما يجلب المغذيات والأكسجين والهرمونات بوفرة لبصيلات الشعر فتأخذ حاجتها الكافية منها.. والأكثر من ذلك، أن هذا التدليك يكون له أثر منشط لا يظهر على شعرك الحالي (القديم) ولكن يستفيد به

أساساً شعرك الجديد الذي يحل محل الشعر القديم [ينمو الشعر بمعدل ١,٢٥ سم تقريباً كل شهر ، وتزيد سرعة نموه في الجو الحار ، وتقل في مرحلة الشيخوخة] .

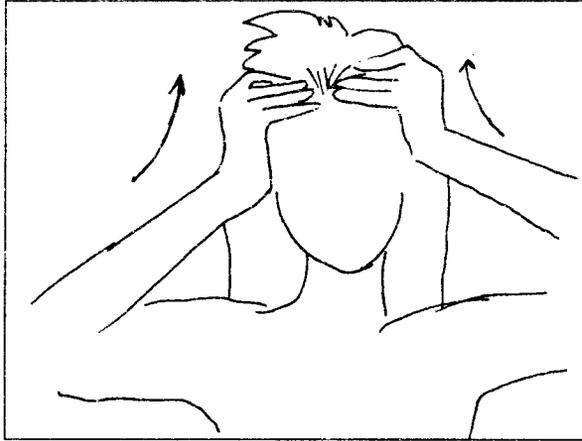
♦ كيف تقومين بعمل التدليك؟

(١) قبل عمل التدليك ، قومي بتمشيط الشعر جيداً .. وأثناء ذلك انحني بخصرك قليلاً للأمام لمساعدة زيادة تدفق الدم للرأس .. مع استخدام فرشاة ذات أسنان متسعة ونهايات مكورة .



فرد الشعر قبل التدليك

(٢) اجعلي رأسك مثنياً لأسفل، وقومي بجر أصابعك بسرعة وبشيء من القوة ابتداء من جذور الشعر وحتى نهايته . كرري ذلك عدة مرات .

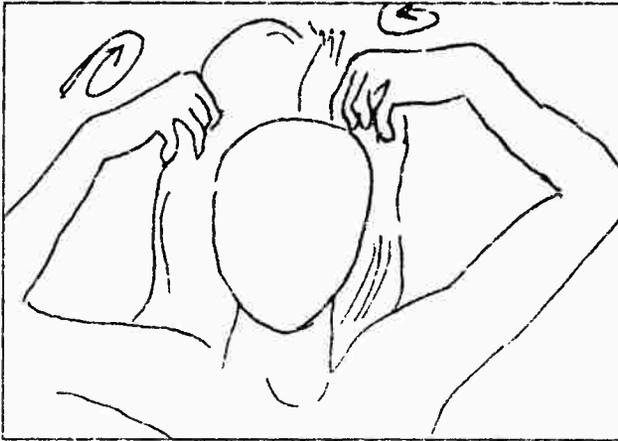


التدليك بالأصابع من أعلى لأسفل

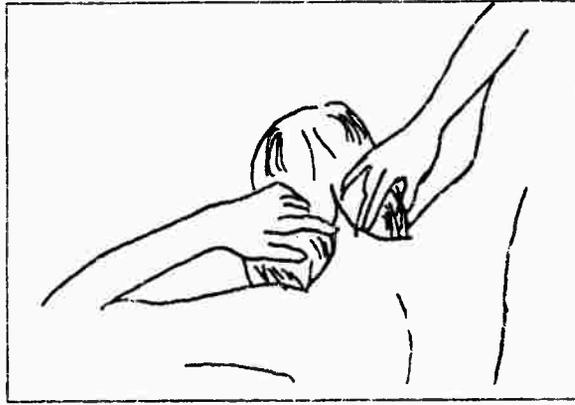
(٣) ارفعي رأسك لأعلى مرة أخرى ، ثم ضعي أصابعك على جانبي الرأس فوق الجبهة، ثم قومي بتحريك الأصابع على فروة الرأس للوراء .. كرري ذلك عدة مرات.



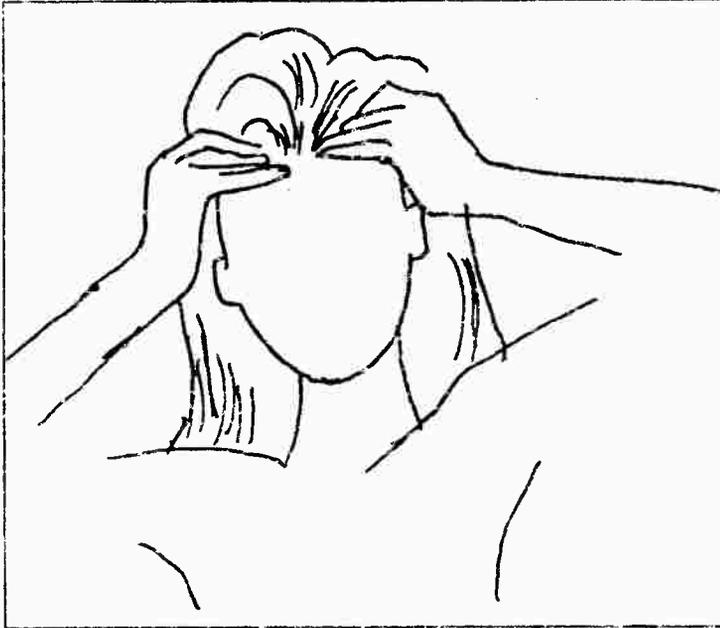
(٤) ضعي أصابعك على الرأس في أي موضع ، مع جعل اليد على هيئة "يد القطة" وقومي بفرك فروة الرأس بأصابعك.. كرري ذلك بموضع آخر وهكذا .



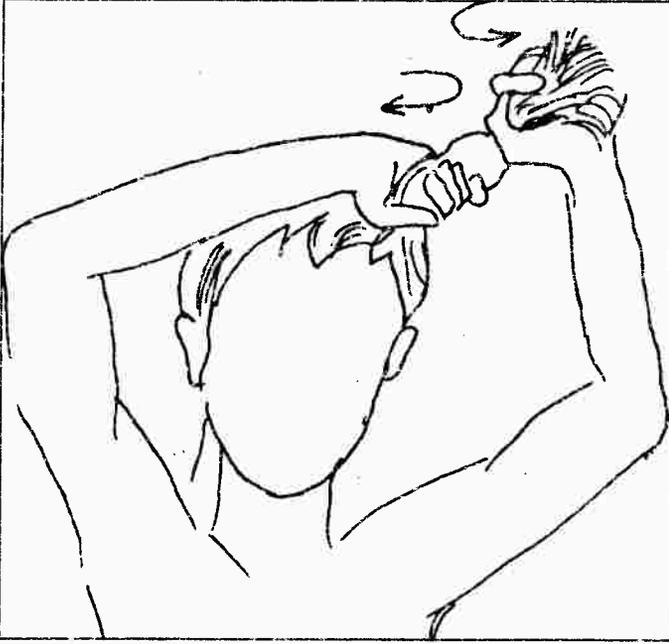
(٥) حركي أصابعك بحركة دائرية على "خط الشعر" من الخلف وحتى الكتفين لمساعدة استرخاء أي عضلات مجهددة أو متقلصة .



(٦) ضعي أصابعك على أعلى الجبهة ثم حركي يديك على فروة الرأس بسرعة بحيث تتحرك إحدى اليدين في اتجاه معاكس للأخرى .



(٧) وأخيراً ضمي شعرك وارفعيه لأعلى في اتجاه أحد الجانبين مع إمساكه بكلتا اليدين ثم قومي بلي الشعر مع الشد لأعلى بخفة حتى تشعرين بحدوث شد بفروة الرأس. كرري ذلك يجعل الشعر متجهًا للجانب الآخر .
وينتهي التدليك بعمل هزهزة للرأس من ناحية لأخرى .



♦ استخدام الزيوت في عمل التدليك :

-- بالنسبة للشعر الجاف :

يفضل إجراء التدليك مع استخدام زيت نباتي دافئ (مثل زيت الزيتون أو زيت اللوز) لتسهيل حركة اليد أثناء التدليك ، ولتليين الشعر.. وفائدة الدفء أنه يساعد على تخلل الزيت للطبقة الخارجية للشعر . وبعد الانتهاء من التدليك يغسل الشعر بالشامبو للتخلص من الزيت .

-- بالنسبة للشعر الدهني :

يؤدي التدليك إلى زيادة إفراز الدهون بفروة الرأس ، ولذلك فإنه في حالة الشعر الدهني ركفي عمل تدليك خفيف للرأس أثناء غسل الشعر بالشامبو .

هل تعانيين من مشكلة تساقط الشعر؟



إنه من الطبيعي أن تسقط كمية بسيطة من الشعر يوميًا (تتراوح ما بين ٥٠ - ١٠٠ شعرة) حيث أن الشعر القدم يسقط ليحل محله شعر جديد أكثر شبابًا وحيوية.

لكنه قد تلاحظ بعض السيدات أثناء تمشيط الشعر تساقط كمية كبيرة منه ، أو قد تلاحظ وجود جزء محدد من ثروة الرأس يكاد يخلو من الشعر .. في هذه الحالة يكون الأمر غير طبيعي ، ويجب البحث عن سببه وعلاجه .

♦ أهم الأسباب المحتملة لسقوط الشعر :

- سوء أو نقص التغذية :

يرى خبراء التغذية أن نقص بعض المواد الغذائية يتسبب في سقوط الشعر وهذه هي: فيتامين "ب" ، وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ" والزنك والحديد والكبريت .
و كثيراً ما يحدث نقص هذه المغذيات عند الفتيات اللائي يعتمدن على تناول الوجبات السريعة المجهزة، والتي تتميز عادة بضعف قيمتها الغذائية وارتفاع نسبة الدهون والكاربوهيدرات المصنعة بها .

وبالتالي فإن أهم ما يجب عمله للتغلب على مشكلة سقوط الشعر هو مراجعة الناحية الغذائية والاهتمام بتناول غذاء صحي جيد يشتمل على كمية وفيرة من الفواكه والخضراوات الطازجة .

- الصدمات النفسية أو الإحباط النفسي :

وهذه من الأسباب الشائعة لسقوط الشعر ولها أمثلة كثيرة كوفاة أحد الوالدين أو فسخ الخطوبة أو إرغام الفتاة على زواج لا تقبله .

- أسباب هرمونية :

نظراً لأن نمو الشعر يتأثر بالحالة الهرمونية للجسم فإنه قد يتعرض للسقوط في بعض الحالات التي تتغير فيها الحالة الهرمونية للجسم.. فقد يزيد سقوط الشعر حول ميعاد الحيض.. وقد يسقط بكمية كبيرة أثناء الحمل وكذلك بعد الولادة .

- معاملة الشعر بطريقة سيئة :

وهذا أيضاً سبب شائع لسقوط الشعر خاصة بين الفتيات والمقصود به كثرة تعريض الشعر للسخونة (كاستعمال الشوار) والمواد الكيماوية (كصبغات الشعر) وبالتالي يتعرض الشعر للجفاف وضعف الحيوية، وبالتالي تزيد فرصة سقوطه .

♦ ماذا يجب أن تفعل لتقاومي سقوط الشعر؟

♦ أول شيء يجب أن تفعله هو ألا تغضبي أو تأسفي على ذلك.. لأن اضطراب الناحية النفسية في هذه الحالة يساعد على زيادة سقوط الشعر ، وبالتالي يقاوم علاج المشكلة .

♦ ابجثي عن السبب المحتمل للمشكلة (بناء على ما سبق) وعالجه بنفسك.. أو استشيرى الطبيب .

♦ المساج : اهتمي بعمل مساج أسبوعي لفروة الرأس لتنشيط الدورة الدموية بها ، وبالتالي تمكين الشعر من أخذ حاجته الكافية من المغذيات .

♦ راجعي نظامك الغذائي والتزمي بعادات غذائية صحيحة تضمن حصولك على مختلف العناصر الغذائية.. وأنصحك كذلك بتناول خميرة البيرة (ملعقة لكل كوب لبن) حيث إنها تحتوي على نسبة مرتفعة من فيتامين "ب" وكذلك الزيوت النباتية (خاصة زيت القمح) لاحتوائها على نسبة مرتفعة من فيتامين "هـ" .

♦ راجعي مدى سلامة الأمشاط والفرش التي تستخدمينها في تمشيط الشعر، وتوقفي عن استعمال الأنواع ذات الأسنان الضيقة أو المصنوعة من النايلون أو البلاستيك بينما اختاري دائماً الأنواع ذات النهايات المكورة والمصنوعة من العاج أو الصلب أو الخشب لأن هذه النوعيات تكون أكثر لطفاً بالشعر .

♦ تجنبي تعريض شعرك لأي مواد كيميائية أو تعريضه للسخونة أو حرارة الشمس الشديدة بشكل متكرر .

♦ يمكنك ، مؤقتاً، دهان الشعر ببعض الكريمات أو المستحضرات الطبيعية حتى يبدو أكثر سمكاً أو عمل حمام زيت أسبوعياً للشعر [دهان الشعر بزيت زيتون ولفه بغطاء دافئ لمدة نصف ساعة] .

♦ إذا كان شعرك طويلاً فمن الأفضل أن تقصيره.. لأن سقوط الشعر يبدو واضحاً بالشعر الطويل أكثر من الشعر القصير .

♦ راجعي أنواع الأدوية التي تستخدمينها لأن بعض الأنواع منها قد يساعد على سقوط الشعر .. واستشيرى الطبيب المعالج في ذلك .

مستحضرات طبيعية للعناية بالشعر (*)



♦ مستحضر مضاد لقشر الشعر ومقو للشعر :

- المكونات :

- شاي (منقوع) الأبنجرة . لتر .
- شاي البتولا ٢٥٠ مللي .

- التحضير :

يحضر شاي الأبنجرة بنقع كمية من العشب المجفف تعادل ملء حفنة يد في لتر من الماء المغلي لمدة ساعتين مع تغطية الإناء.. ويحضر شاي البتولا بنقع كمية تعادل ملء ملعقة كبيرة في ٢٥٠ مللي من الماء المغلي لمدة ٣٠ دقيقة. يمزج المنقوعان ببعضهما ويحفظ هذا المستحضر في زجاجة .

- الاستعمال :

يشطف الشعر بعد غسله بالشامبو بكمية من هذا المستحضر وذلك بمعدل ٢ - ٣ مرات أسبوعيًا .

♦ مستحضر مضاد للحكة (هرش فروة الرأس) :

- المكونات :

- شاي الأبنجرة نصف لتر
- خل تفاح ملعقتان كبيرتان
- زيت بابونج ٦ نقاط

- التحضير :

يحضر شاي الأبنجرة بنقع أربع ملاعق كبيرة من العشب المجفف في نصف لتر ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ، ثم يصفى المنقوع ، ويخلط مع باقي المكونات .

(*) انظري أيضًا مشكلة زيادة الدهون بالشعر والبشرة .

- الاستعمال :

يفيد هذا المستحضر في ترطيب وتلين فروة الرأس الجافة المصحوبة بحكة أو قشور.. ويستخدم بعمل تدليك لفروة الرأس بكمية مناسبة من المستحضر مع تكرار ذلك بمعدل ٣ مرات أسبوعياً دون شطف الشعر بعد استعمال المستحضر .

♦ مستحضر لعلاج جفاف أو تقصف الشعر :

- المكونات :

- زيت جوز هند ٥٠ جراماً
- زبدة كاكاو ٥٠ جراماً
- زيت لوز ملعقتان كبيرتان
- زيت نيرولي ١٥ نقطة

- التحضير :

تُذاب زبدة الكاكاو وزيت جوز الهند بالتسخين على نار هادئة ثم يزاح الإناء عن النار، ويضاف زيت اللوز مع التقليب، وبعد أن يبرد الخليط يضاف الزيت العطري .

- الاستعمال :

يساعد هذا المستحضر على تقوية الشعر ، ويقاوم تقصف الشعر وانكسار نهاياته. تؤخذ كمية بسيطة من المستحضر بأطراف الأصابع وتستخدم في دهان أطراف الشعر.

ولاستخدام المستحضر كمقو للشعر عموماً ، يعمل تدليك لفروة الرأس بكمية من المستحضر ، ثم يُلف الشعر بغطاء جافة لمدة ٢٠ دقيقة ثم يغسل الشعر بالشامبو .

♦ بلسم ممتاز للشعر الجاف :

- المكونات :

- عسل أسود ملعقة كبيرة
- زيت لوز ٥٠ مللي
- بياض بيضتين

- التحضير :

يُخلط العسل مع بياض البيض في وعاء مع التقليب عدة مرات لعمل عجينة متماسكة ثم تخلط العجينة بزيت اللوز .

- الاستعمال :

يمتاز هذا المستحضر بمفعول قوي كملين للشعر الجاف ومكسب للبريق والحيوية .
تستخدم كمية من المستحضر في دهان خصلات الشعر من النهايات حتى الجذور،
ثم يغسل الشعر بعد ١٥ - ٢٠ دقيقة بالشامبو .

♦ مستحضر لحماية الشعر من أضرار الشمس :

- المكونات :

زيت سمسم	٥٠ مللي
زيت جوز هند	٢٥ جراماً
زيت قمح	١٠ مللي

- التحضير :

يُسخن زيت السمسم وزيت جوز الهند على نار هادئة حتى الذوبان ، ثم يُزاح
الإناء عن النار ، ويضاف زيت القمح مع التقليب . يعبأ المستحضر في زجاجة،
ويراعى رجّها عدة مرات قبل الاستخدام .

- الاستعمال :

يُقاوم هذا المستحضر حدوث جفاف للشعر بسبب كثرة التعرض لأشعة الشمس
حيث يُكوّن زيت السمسم طبقة واقية تحمي الشعر من أضرار الأشعة فوق البنفسجية،
كما أنه يناسب الشعر الجاف بصفة عامة حيث يكسبه الليونة والبريق والحيوية .
ويستخدم المستحضر كدهان للشعر الجاف بانتظام أو قبل التعرض لأشعة الشمس.

♦ محاليل لشطف الشعر بأنواعه المختلفة :

- الشعر العادي :

- عشب البرباريس :

تغلى كمية من العشب الطازج في الماء لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ، ثم يصفى المغلي
ويعبأ في زجاجة.

يستخدم المستحضر في شطف الشعر ، ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يغسل الشعر
بالشامبو.

يكسب هذا المستحضر الشعر لمعاناً وبريقاً جذاباً .

- خل التفاح :

وإذا تعذر الحصول على عشب البرباريس يمكن استخدام خل التفاح.. حيث يضاف ملء ملعقة كبيرة من الخل لفنجان ماء ويستخدم هذا المحلول في شطف الشعر بعد غسله.

يساعد خل التفاح على حفظ التوازن القلوي الحامضي ، كما يكسب الشعر بريقاً جذاباً ويخلصه كذلك من القشور .

- الشعر الدهني :

- منقوع النعناع والحصابان :

- ملعقة كبيرة من أوراق النعناع .

- عصيرة ليمونة واحدة .

- ٣٠٠ مللي ماء مغلي .

تُنقع الأعشاب في الماء المغلي لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يُصفى المنقوع ويضاف إليه عصير الليمون .

يستخدم هذا المستحضر في عمل شطف نهائي للشعر .

- الشعر الجاف :

- محلول البوراكس والخل :

- ملعقة كبيرة من البوراكس .

- ٦ نقاط من زيت البابونج .

يضاف البوراكس والخل والزيت لوعاء به حوالي ٣ لتر ماء دافئ، ويستخدم هذا المستحضر في شطف الشعر .

يساعد البوراكس على تليين الشعر ولمعانه ، بينما يساعد خل التفاح على حفظ التوازن القلوي - الحامضي ، ويؤدي زيت البابونج لتعطير الشعر .

- الشعر الهزيل الخفيف :

- منقوع الحصابان وعصير الليمون :

- ملعقة كبيرة من أوراق الحصابان .

- ٢٥٠ مللي ماء مغلي .

- عصير ليمونة واحدة .

يُنقع الحصابان في الماء المغلي لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يصفى ، ويضاف إليه عصير الليمون.

يستخدم هذا المستحضر في شطف الشعر بعد غسله بالشامبو .

- الشعر الأشقر :

- محلول الليمون :

يُجهز محلول مكون من عصير ليمونتين وكمية مساوية من الماء ، ويستخدم في شطف الشعر بعد غسله بالشامبو، ويترك المستحضر على الشعر لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف الشعر بالماء العادي .

- منقوع البابونج :

يُجهز شاي (منقوع) البابونج بنقع حوالي ١٠٠ جرام من زهر البابونج المجفف في مقدار نصف لتر ماء مغلي لمدة ٣٠ دقيقة ، ثم يصفى المنقوع، ويستخدم في عمل شطف نهائي للشعر بعد غسله بالشامبو .

يؤدي كل من محلول الليمون أو شاي البابونج إلى إكساب الشعر الأشقر لمعاناً وبريقاً جذاباً .

- الشعر الغامق اللون :

- منقوع المرمية :

يُحضّر منقوع المرمية بنقع كمية من العشب المجفف تعادل حوالي ٢٥ جراماً في حوالي ٣ لتر ماء مغلي لمدة ساعتين، ويستخدم هذا المنقوع في شطف الشعر، على أن يظل على الشعر لمدة ٣٠ دقيقة ثم يشطف الشعر بالماء العادي .

- القهوة المركزة :

كما يمكن شطف الشعر الغامق بمزيج من القهوة المركزة (ملء فنجان واحد) مع عصير ليمونة واحدة. ويجب أن يبقى هذا المستحضر على الشعر لمدة ٣٠ دقيقة ، ثم يشطف الشعر بالماء .

- الشعر الأحمر :

- ماء البنجر :

يستخدم الماء الناتج عن غلي جذور البنجر كصبغة جذابة للشعر الأحمر تكسبه بريقاً وحيوية.

ويجب مراعاة ارتداء ففاز عند شطف الشعر بماء البنجر لمنع اصطباغ الأصابع .

♦ محلول الفواكه لشطف الشعر :

يمتاز هذا المستحضر بمفعول مكسب للبريق واللمعان، كما أنه يقاوم زيادة إفراز

الدهون بالشعر وفروة الرأس .

- المكونات :

- ثمرة واحدة من التفاح .

- ثمرة واحدة من البرتقال .

- لتر ماء .

- شريحة من الليمون .

- ٦٠٠ مللي خل تفاح .

- الطريقة :

تُقشر الفواكه وتعصر ، ثم يوضع العصير مع القشر في الماء ويفلى لمدة ١٠ دقائق،

ثم يزاح الإناء عن النار، ويترك لمدة ساعة حتى يتقع الخليط ، ثم يُصفى، ويضاف إليه

خل التفاح، ثم يعبأ المستحضر في زجاجة، ويستخدم بعد مرور ٢٤ ساعة .

♦ بلسم الزبادي والبيض للشعر الدهني :

استخدمي هذا المستحضر التالي مرة واحدة أسبوعياً لتغذية شعرك وإكسابه البريق

والحيوية .

- المكونات :

- بياض بيضة واحدة .

- ٦ ملاعق كبيرة زبادي

- الطريقة :

اضربي البيض واخلطيه مع الزبادي في وعاء لعمل خليط متجانس . تستخدم كمية

من هذا المستحضر في عمل تدليك لفروة الرأس ودهان خُصل الشعر، ويستمر التدليك

لأربع دقائق على الأقل.. ثم يُلف الشعر بقطعة دافئة لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يشطف الشعر

بالماء .

♦ دهان جوز الهند والعسل :

يعمل المستحضر التالي على تغذية الشعر وإكسابه النعومة، وهو يفيد جداً في حالة

الشعر الجاف أو المقصف أو المرهق .

- المكونات :

- ٢ ملعقة كبيرة زيت جوز هند .
- ملعقة كبيرة عسل نحل .

- الطريقة :

يُقلب العسل مع الزيت جيداً لعمل خليط متجانس ، ويحفظ في زجاجة .
تستخدم كمية من المستحضر في تدليك فروة الرأس ودهان خصل الشعر وبقية
المستحضر على الشعر لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يشطف الشعر بالماء، ويغسل بالشامبو .

♦ القهوة .. للمعان الشعر :

بعد غسل الشعر بالشامبو ، قومي بشطفه بمقدار مناسب من القهوة الشديدة
التركيز فذلك يكسب الشعر الغامق بريقاً ولمعاً جذاباً .

♦ بلسم .. للشعر الجاف :

يمكنك زيادة فعالية بلسم الشعر الذي تستخدمينه بخلط كمية منه ببياض بيضاء
واحدة . يساعده ذلك على إكساب الشعر الجاف نعومة وبريقاً لفترة طويلة من الوقت .

♦ الأفوكادو والبيض للشعر الجاف :

- المكونات :

- بياض بيضة واحدة .
- زيت خروع ملعقة كبيرة

- زيت أفوكادو (ملعقتان) .

- التحضير والاستعمال :

يضرب البيض ويُخلط جيداً مع باقي المكونات .

تُدهن فروة الرأس بكمية من المستحضر ، ثم تلف الرأس بفوطة دافئة لمدة ٣٠
دقيقة .. ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بماء دافئ .

♦ مستحضر البيض وزيت جوز الهند لكل أنواع الشعر :

- المكونات :

- زيت جوز هند ملعقتان
- نخل (ملعقة)

- بياض بيضة واحدة .

- التحضير والاستعمال :

يُضرب البيض .. ويُسخن الزيت على نار هادئة حتى يصير دافئًا ، ثم تخلط المكونات ببعضها لعمل خليط متجانس. تدهن فروة الرأس والشعر بالمستحضر، وتُلف الرأس بغطاء دافئة لمدة ٣٠ دقيقة ، ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء .

♦ مستحضر زبدة الكاكاو للشعر الجاف لحمايته من أضرار الشمس :

- زبدة كاكاوة (ملعقة كبيرة) - لانوليت (ملعقة كبيرة)

- زيت زيتون (٤ ملاعق كبيرة)

- التحضير والاستعمال :

تُسخن زبدة الكاكاو والزيت في وعاء مزدوج [وعاء سيراميك موضوع داخل وعاء مملوء بالماء وموضوع على نار هادئة] حتى يذوب الخليط.. ثم تضاف ملعقة كبيرة من الماء لكل ثلاث ملاعق من الخليط قبل استعماله . تدهن فروة الرأس والشعر بكمية من هذا الخليط لتوفر للشعر الحماية أثناء التعرض للشمس ثم يغسل الشعر بالشامبو.

♦ ثمرة الأفوكادو .. لتلميع وتجميل الشعر :

يستخدم السطح الداخلي لثمرة الأفوكادو في مسح الشعر مع مراعاة الضغط على الثمرة حتى تسيل عصارتها .
تؤدي هذه الوصفة البسيطة إلى إكساب الشعر لمعانًا جذابًا .

المراجع

- THE COMPLETE HEALTH & BEAUTY BOOK CHANCELLOR PRESS.
- LIZ EARLE'S NATURAL BEAUTY.
- THE NATURAL BEAUTY BOOK GUYTON. ANITA.

الفهرس

٣	مقدمة ..
٤	فواكه وخضراوات ..
٤	التفاح ..
٤	الجزر ..
٥	الخيار ..
٦	البطاطس ..
٧	أعشاب ونباتات ..
٧	البابونج - العنبر ..
٨	سن الأسد ..
٩	النعناع ..
١٠	المريمية ..
١١	الزعتر ..
١٢	الحزنبل ..
١٢	زيوت ومواد طبيعية ..
١٣	زبدة الكاكاو ..
١٤	الحناء ..
١٥	زيت القمح ..
١٦	دقيق الذرة ..
١٧	زيت السمسم ..
١٧	انزيوت العطرية ..
٢٠	طرق تنظيف البشرة وغسل الوجه ..
٢٤	مستحضرات طبيعية لتنظيف البشرة والعناية بها ..

٢٩	مشكلة زيادة الدهون بالشعر والبشرة
٣٠	أهم وسائل العناية
٣١	برنامج العناية الفائقة ببشرة الوجه
٣٥	مستحضرات طبيعية للتخلص من الدهون الزائدة بالشعر والبشرة
٣٦	جمال عنقك.. له أهمية خاصة
٣٧	برنامج أسبوعي لتجميل بشرة العنق
٣٨	تمارين لتقوية ومرونة عضلات العنق
٣٩	تجميل القدمين
٤٢	حجر الحفاف للتخلص من الجلد الخشن
٤٤	تجميل اليدين والأظافر
٤٦	برنامج للعناية الأسبوعية باليدين والأظافر
٤٩	مستحضرات طبيعية للعناية باليدين والقدمين
٥٣	حمامات التجميل والانتعاش
٥٦	حمامات خاصة لعلاج بعض المتاعب الجلدية
٥٧	حمامات لترطيب البشرة وتنعيمها
٥٨	مستحضرات لتجميل الجسم
٥٩	حافظي على بشرتك من الشيخوخة المبكرة
٦٠	مستحضرات مضادة للتجاعيد
٦٢	صحة وجمال شعرك
٦٤	مساج الرأس
٦٨	هل تعانين من مشكلة تساقط الشعر ؟
٧٨	المراجع