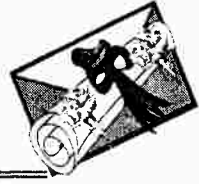


## العناية بجمال وصحة العينين



- احذرى بقاء الماكياج على الجفون لفترة طويلة لأنه قد يضر بسلامة الجلد الرقيق بهذه المنطقة ويؤدى إلى التهابه .
- احذرى استخدام أى قطرات أو سوائل للعين دون استشارة الطبيب .
- لا تعرضى عينيك لأشعة الشمس مباشرة ، ويفضل ارتداء نظارة لوقاية العين من أشعة الشمس .
- احذرى دخان السجائر لأنه يضر بسلامة العينين ويساعد على ظهور تجاعيد الوجه .
- عند عمل الأقنعة ، تجنبى وصول مادة القناع للجلد الرقيق حول العينين .
- تجنبى القراءة أو الكتابة فى ضوء خافت .
- عند استخدام أى كريم للوجه ، يجب أن يكون استخدامه بعيداً عن منطقة العينين .
- تجنبى بقاء الماسكرا على جلد العين لفترة طويلة ، واحذرى بقاءها لليوم التالى ، ويفضل عدم استخدامها لخطورة مكوناتها الكيميائية على الجلد .
- يعتبر فيتامين «أ» من أهم العناصر الطبيعية التى تحفظ النظر وتحافظ على سلامة العين وجمالها ، كما أن نقص هذا الفيتامين يؤدى إلى جفاف القرنية والعشى الليلى ، وننصح بالحصول على هذا الفيتامين من مصادره الطبيعية ، مثل صفار البيض ، وزيت السمك ، والزبدة ، والجبن ، وكذا الخضراوات والفاكهة الطازجة وبخاصة الجزر .
- تجنبى السهر والإرهاق وكثرة البكاء والحزن ، فهى من أشد أعداء العين فتكاً بها ، فينطفئ سحرها ، ويحمر بياضها ، وتتهدل جفونها .
- تجنبى التعرض للأتربة والدخان ، وننصح بعد التعرض لهما باستخدام قطرة مطهرة ، أو غسلهما بالماء الدافئ مع محلول البوريك .

## ❖❖ للتخلص من الهالات السوداء تحت العينين :

هذه الهالات قد يرتبط سببها بالإجهاد الجسماني ، أو لعدم أخذ فترة كافية من ساعات النوم ، أو بسبب سوء التغذية ، أو قد تتعلق بعدم استقرار الحالة النفسية ، ولذا يجب تصحيح هذه العوامل لمساعدتها على الزوال .

ومن الصفات الطبيعية الفعالة للتخلص من الهالات السوداء ، استخدام شرائح الخيار في عمل كمادات متكررة كل مساء قبل النوم للعينين ، وذلك بوضع شريحة الخيار فوق العين وهي مغمضة ، مع الاسترخاء لمدة ١٥ دقيقة .  
ويوجد في الأسواق مستحضرات من خلاصة الخيار في صورة جيلي يمكن استخدامها لهذا الغرض .

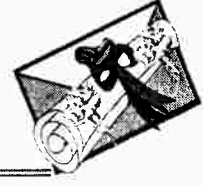
## ■ وإليك أيضاً هذه الوصفات والعلاجات الأخرى :

- \* تعمل كمادات من عصير النعناع يومياً .
- \* تعمل كمادات شاي دافئ لمدة ١٠ دقائق ثم كمادات شاي بارد لمدة ٥ دقائق قبل النوم يومياً .
- \* تدهن الهالات بخليط مكون من ١ ٢ ملعقة صغيرة من زيت اللوز ، و ١ ٤ ملعقة صغيرة من عصير الليمون .

## ❖❖ للتخلص من التورم تحت العينين :

- \* تعمل كمادات من شاي مركز فوق الجفون ، حيث يتميز الشاي بمفعول قابض ومفيد في هذه الحالة .
- \* تعمل كمادات مغلي البابونج (بمعدل ٥٠ جراماً من البابونج لكل لتر من الماء) ، على الجزء المتورم وتستخدم إما دافئة أو باردة .
- \* يمكن استخدام كمادات مغلي أوراق النعناع البلدي بنفس الطريقة .

## العناية بجمال وصحة الأسنان



- احذرى نقص الكالسيوم ، يعتبر توافر الكالسيوم بالجسم ضرورة أساسية لصحة وسلامة الأسنان ، وتبلغ حاجة الجسم اليومية من الكالسيوم حوالى ٨٠٠ ميللجرام ، ومن المعروف أن اللبن ومنتجاته فى مقدمة الأغذية الغنية بالكالسيوم .

- إذا أردت لأسنانك الصحة والجمال فإنه لا غنى عن استخدام فرشاة الأسنان مع المعجون فى تنظيف الأسنان يومياً بمعدل مرتين ، إحداهما فى الصباح والأخرى فى المساء قبل النوم .

- ولزيد من العناية بتنظيف الأسنان يستخدم الخيط الخاص بالأسنان فى التنظيف بين كل سنتين متجاورتين وتحريكه خلفاً وأماماً دوايك .

- لقد ثبت من الأبحاث الحديثة أن استخدام السواك فى تنظيف الأسنان يفيدنا فى أكثر من ناحية لاحتوائه على مواد مطهرة ، ومنظفة ، وقابضة ومانعة للزحف الدموى ، وقاتلة للجراثيم .

### ❖❖ للتخلص من صفرة الأسنان :

خذى قطعة خبز محمص [توست أو بقسماط] ، واحرقها تماماً على النار، ثم اطحنيها جيداً حتى تتحول إلى رماد ، اخلطى هذا الرماد بنصف ملعقة من عسل النحل ، ثم ادعكى به أسنانك ، كررى هذه الطريقة وستحصلين على نتائج باهرة .

ادعكى أسنانك يومياً بكمية مناسبة من عصير الليمون سواء باستخدامه على الفرشاة أو على قطعة من القماش أو القطن .

- تعتبر السكريات والحلويات وخاصة الأنواع التي تلتصق بالأسنان [مثل البونبون] من الأغذية الفتاكة بصحة الأسنان ، ولذا يجب الإقلال من تناولها وخاصة في المساء قبل النوم .

- لابد من زيارة طبيب الأسنان بصفة منتظمة ، لأن بعض أمراض اللثة والأسنان قد لا تظهر بصورة واضحة ، وبالتالي يمكن لطبيب الأسنان أن يدرك علاماتها في الوقت المناسب ، مما يضمن نجاح وسهولة العلاج .

- لتسكين ألم الأسنان خاصة في حالات تشقق الحشو يستخدم زيت القرنفل على قطعة قطن ، ويوضع على الجزء المؤلم .

- لتخفيف ألم والتهاب اللثة تستخدم كمية من زيت الزيتون في دهان اللثة يومياً ، حيث أنه يتميز بمفعول ملطف لألم اللثة ومقاوم لالتهابها .

كما يمكن استخدام غرغرة من الكرفس ، ويحضر بغلى بضعة أعواد من الكرفس في الماء ، ثم يصفى المغلى ويستخدم بارداً كغرغرة للفم .. وهذه الغرغرة تفيد بصفة عامة في علاج التهابات اللثة والحلق واللوزتين وتقرحات الفم .

