

الفصل الرابع

الإعداد الصحي والجمالي للعروس

- ✿ خطوات مهمة جدا من أجل صحتك وجمالك.
- ✿ تعرفي على لوازم الإعداد الجمالي.
- ✿ اعرفي طبيعة بشرتك.
- ✿ تمهلي عند اختيارك لمستحضرات التجميل.
- ✿ اقرئي ما يكتب بصفة علمية عن مستحضرات التجميل.
- ✿ فكري في استعمال بدائل طبيعية لمستحضرات التجميل المصنعة لتبييض البشرة.
- ✿ ركزي على نظافة بشرتك بالمواد الطبيعية والطازجة.

obekandi.com

٣- الإعداد الصحي والجمالي للعروس وأم العروس:

مقدمة:



يشمل الإعداد الجمالي عدة نواحي من الممكن أن يندرج تحتها زينة المرأة بالنسبة للوجه والشعر والحلي والملبس والعطر وغير ذلك. إن إبداء المرأة لزینتها قد أقدمت عليه حواء منذ الأزل؛ ولذلك نجد أن زينة المرأة أمر مطلوب في بيتها ولزوجها، ولكن بعيداً عن أعين الأجانب.

إن إعداد الفتاة والعناية بمظهرها ووجهها

وشعرها وحليها وملبسها وعطرها مما يهيئها لتقع موقِعاً يدخل السرور على نفس الزوج، لأمر ضروري ومحمود. قال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ﴾ (الأعراف: ٣٢). ويجب أن نتنبه لأن تجهيز العروس وتزيينها لزوجها لا بد وأن يطابق ضوابط الشريعة فلا يجوز نتف الحواجب أو تفلج الأسنان، كما لا يجوز أن تلجأ بعض مصنفات الشعر إلى وصل الشعر وخلافه، وبالنسبة للحلي فقد أعطيت المرأة رخصة شرعية في التحلي بالحريير والذهب بعكس الرجل، فعن أبي موسى الأشعري: أن رسول الله ﷺ قال: «حُرِّمَ لباس الحريير والذهب على ذكور أمتي وأحل لإناثهم» رواه الترمذي والنسائي.

وعند الحديث عن الملابس فكلنا يعلم أنها حاجة ضرورية، والمقصود منها في الأصل هو ستر العورة والوقاية من الحر والبرد، ولكن أيضاً بقصد التجميل والزينة، وقد أشار القرآن الكريم إلى الأمر الأول والأخير في الآية ٢٦ من سورة الأعراف حيث قال عز من قائل: ﴿يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوْآتِكُمْ وَرِيشًا﴾، وأشار إلى أمر الوقاية في قوله تعالى: ﴿وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَائِلَ تَقِيكُمْ الْحَرَّ﴾ (النحل: ٨١). والمفروض في اللباس أن لا يتشبه الرجال بالنساء أو

العكس. وصحيح أن بعض الألبسة إذا بحثنا عن الأصل فيها نجدتها تصلح للجنسين، فمثلاً السراويل وبعض القمصان الفضفاضة وكذلك الوشاح، كل هذه قد يستعملها النساء والرجال، ولكن ينهى عن تشبه النساء بالرجال بحيث يكون وجه الشبه قريباً جداً أكثر من درجة الفروق بينها، ويكاد المرء أن يعتبر تلك المرأة مسترجلة.

إن التيمن في اللباس أمر مهم حيث كان ﷺ يعجبه أن يبدأ باليمين في شأنه كله، قالت عائشة رضي الله عنها: «كان النبي ﷺ يعجبه التيمن في تنعله وترجله وطهوره وفي شأنه كله» متفق عليه، كما يستحب الدعاء عند لبس الجديد من الملابس، فعن أبي سعيد الخدري قال: كان رسول الله ﷺ إذا استجد ثوباً، سماه باسمه، إما قميصاً أو عمامة، ثم يقول: «اللهم لك الحمد، أنت كسوتنيه، أسألك من خيره وخير ما صنع له، وأعوذ بك من شره وشر ما صنع له» أخرجه أبو داود والترمذي. ينبغي علينا أن لا نتعالى بثيابنا ونتفاخر كأن يكون ثوبنا مميزاً بحيث تتعالى صاحبتة على بقية النساء مما يؤدي بها إلى الكبر والغرور. ولنعلم أن التعالي يكون بسمو النفس لا بالمظاهر الكاذبة والإسراف المذموم، فإن العجب بالنفس مرض خطير يؤدي بصاحبه إلى الهلاك. ولكن النفس تحتاج لمجاهدة مستمرة من الإنسان لنفسه حتى يتخلص مما يطرأ عليه من رغبات، والتي منها طلب الشهرة وطلب المدح من الآخرين، فلنحذر أن نغمس في جمع حطام هذه الدنيا من ملابس وخلافه وننسى الواجبات المهمة الأخرى.

خطوات مهمة جداً من أجل صحتك وجمالك:

- ١- تعرفي على نوعية غذائك.
- ٢- تأكدي من تمتعك بصحة جيدة.
- ٣- تعرفي على لوازم الإعداد الجمالي.

- ٤- اعرفي طبيعة بشرتك.
 - ٥- ثقي بجمالك الطبيعي.
 - ٦- تمهلي عند اختيارك لمستحضرات التجميل.
 - ٧- تساءلي إذا كان بإمكانك الاستغناء عن تلك المستحضرات.
 - ٨- اقرئي ما يكتب بصفة علمية عن مستحضرات التجميل.
 - ٩- استمعي وشاركي في الأحاديث المتداولة عن عالم التجميل.
 - ١٠- فكري في استعمال بدائل طبيعية لمستحضرات التجميل المصنعة لتبييض البشرة.
 - ١١- ركزي على نظافة بشرتك بالمواد الطبيعية والطازجة.
- عزيزتي إذا استفدت من هذه النصائح فسوف تتعمين بصحة وسلامة بشرة وجهك وجسمك وشعرك، وسناقش فيما يلي هذه النصائح بشكل تفصيلي:

١- نوعية الغذاء:



هل تتذكرين ماذا كنت تأكلين وتشربين في فترة المراهقة؟ لقد مرت تلك الفترة بسلام، وقد نسيت ما انتابك خلالها من ضعف عام أو شحوب أو اصفرار في البشرة أو حتى نقص حاد في كمية الحديد بدمك. هل نسيت ماذا كان يحدث لك عندما كانت تزورك الدورة الشهرية!! كم من امتحان تعثرت به ولم تحققي نتائج جيدة وذلك بسبب نوعية غذائك؟ أنت اليوم على مشارف الزواج وأمامك مسؤوليات أكبر ومن أهمها مرحلة الحمل



الهرم الغذائي

بعد الزواج، فإذا كان غذاؤك مازال على النمط السابق نفسه فإنك بلا شك ستخسرين الكثير، واعلمي أن جمال بشرتك ينعكس كصورة لنوعية غذائك، فعليك وأنت في هذه المرحلة المشرقة من عمرك الرجوع إلى الهرم الغذائي ومعرفة فائدة وأهمية الغذاء المتوازن وإنقاذ نفسك ومراجعة دفاترك القديمة، فلا بد أنك اليوم قد كبرت بعد وداع فترة المراهقة، فأنت اليوم ناضجة مقبلة على الحياة السعيدة. خططي لغذاء جيد ومتوازن، وقومي بالاستعانة بالكتب القيمة والندوات التي تعنى بمساعدتك على تنظيم النمط الغذائي الخاص بعمرك وطبيعة عملك سواء أكنت امرأة عاملة أو مازلت تدرسين. وإذا أردت التعرف على المزيد من المعلومات فعليك بقراءة كتاب "أنت وبناتك المراهقات" وهو باكورة موسوعة الأسرة التي تتضمن أيضاً موسوعة العروسة التي بين يديك.

٢- تأكدي من تمتعك بصحة جيدة:



أيتها العروس الجميلة، اعلمي أن جمالك مرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحتك.

إنك تعرفين أن الصحة تاج؛ ولذلك نود أن تتوجين بالصحة والعافية على الدوام.

والصحة كلفظ مطلق، تشمل صحتك العامة وصحتك الوقائية والنفسية أيضاً، لذا ينبغي عليك الاهتمام بخلوك من الأمراض وخاصة الالتهابات التي تصيب الجهاز البولي والتناسلي مما يؤثر على لياقتك الصحية. أما إذا كان لديك سمعة مفرطة فهذا بحد ذاته أمر يتطلب منك سرعة إدراك موقفك الذي لا تحسدين عليه. إنك تعلمين جيداً أن بعض أنواع السمعة تسببها أمراض الغدد الصماء؛ لذا ينبغي أن تبادري بعرض حالتك على الطبيب المختص. بالإضافة لذلك فإن السمعة حينما تصبح مرضاً فإنها قد تترك أثراً سلبياً على صحتك العامة، وعندما تتزوجين قد تكون أحد عوائل حدوث الحمل.

ولا تنسي أن هناك بعض الأشخاص قد يولدون وهم مصابون ببعض الأمراض الوراثية أو قد يحملون بعض تلك الأمراض، لذا فإن أهمية وجود طبيب العائلة تتجسد هنا، فهو بدوره سينصح أهل المريض بعرضه منذ مرحلة الطفولة على الطبيب المختص للقيام بمساعدته، كما أن كثيراً من الأمراض لو عرفت منذ بداية ولادة الطفل من قبل المختصين فإنه سيتغير الحال عندما يكبر؛ لأن هناك عناية ورعاية صحية أولية قد قدمت لهذا الطفل من قبل الآباء وتمت متابعته إلى أن يجتاز الأزمة بسلام.

أما من ناحية الصحة النفسية فإن الفرد مطالب بالتصالح مع نفسه والاهتمام بالنواحي النفسية بصفة خاصة؛ وذلك لأن صفاء النفس وخلو الفرد من الأمراض أو الأعراض النفسية مدعاة لاستمرار حياة طبيعية خالية من المنغصات.

٣- تعرفي على لوازم الإعداد الجمالي:

طاولة الزينة:

يتم اعداد طاولة الزينة من أجل الاحتفاظ بأدوات الزينة مثل مستحضرات التجميل، والعطور وغير ذلك من مكملات الزينة.

موقع طاولة الزينة:



لاشك أنك تودين أن يكون لديك طاولة زينة، فحاولي أن يكون موقعها في غرفة الملابس التي عادة ما تكون قريبة من غرفة نومك وفي الوقت نفسه بقرب أو بجوار الحمام الخاص بغرفة نومك.

أما في حالة عدم توفر جناح خاص يضم غرفة نومك وغرفة ملابسك بالإضافة إلى الحمام فإنه بإمكانك وضع الطاولة إما في الحمام العام أو في غرفة نومك.

وصف طاولة الزينة:

تتألف طاولة الزينة من طاولة مصنوعة من أي نوع من المواد المتعارف عليها في صناعة الطاولات على أن يكون سطحها واسعاً كما لا بد وأن تحتوي على عدة أدراج، وبعضها قد يكون مزوداً بأرفف على الجانبين بحيث تتوسطها مرآة ذات حجم معقول يساعده على الرؤية بوضوح. كما أن بعض الطاولات تحتوي على بعض الأرفف السفلية بدلاً من الجانبين؛ وذلك حتى يتم تثبيت مرآة من كل جهة، أي على اليمين واليسار من جانبي المرآة الوسطى، وبذلك يمكنك رؤية أي منظر جانبي سواء للوجه أو للشعر. كما يمكنك بكل سهولة تسريح شعرك على شكل موديل من خلف الرأس دون الاستعانة بالآخرين. بالإضافة لذلك فإنه يتوفر بالأسواق مرآة ذات وجهين أحدهما مكبر ويمكن أيضاً تثبيت هذه المرآة بالحائط بواسطة ذراع به عدة ثنيات وهو قابل للتحرك إلى الأمام و الخلف، وكثيراً ما تكون هذه المرآة مضيئة بواسطة مصباح صغير ويمكنك بسهولة ويسر التحكم في المسافة بينك وبينها حتى تتمكني من الحصول على رؤية واضحة جداً خاصة إذا كنت تستعملين نظارة نظر لعينيك.

كرسي خاص بطاولة الزينة:

هناك العديد من الموديلات المختلفة المطروحة بالأسواق للكراسي الخاصة بطاولة الزينة، وعلى كل امرأة تحديد النوع المريح بالنسبة لها، والذي ينسجم مع شكل تلك الطاولة، وفي بعض الأحيان يمكنك الاستغناء عنه إذا كان المكان ضيقاً وإيجاد ما يعوضك عنه.

الأغراض التي يجب توفرها على طاولة الزينة بصفة عامة:

- ☑ ورق ماص أبيض على شكل مناديل أو محارم ورقية من نوع جيد غير معطر حتى تتفادين حساسية الجلد.
- ☑ قطن طبي ماص أبيض بحيث يكون ناعماً أو حريري الملمس سواء كان على هيئة لفة طويلة باستطاعتك قصها على هيئة قطع مربعة صغيرة أو ربما تشتريه على شكل قطع مكورة أو قطع دائرية مضغوطة.
- ☑ عبوة صغيرة من شامبو الأطفال المخفف.
- ☑ بودرة تلك من مستحضرات الأطفال، أي دون رائحة عطرية.
- ☑ عبوة صغيرة من أي كريم خال من المواد العطرية.
- ☑ كريم جليسرين أو جليسرين سائل مضاف إليه ماء الورد.
- ☑ علبة فازلين نقي دون رائحة.
- ☑ أنبوبة فازلين هلام غير معطر للشفاة.
- ☑ مرطب شفاة على شكل إصبع زبده كاكاو عادية أو مع الأعشاب الطبيعية أو مضاف إليه فلتر الشمس.
- ☑ أعواد ذات رؤوس قطنية لتنظيف الأذن من الشمع وخلافه.
- ☑ علبة من الخيط السني لتنظيف ما بين الأسنان.
- ☑ مبراة للأقلام المختلفة.

- ☑ تشكيلة متنوعة تضم عدة أحجام لفرشاة الوجه وريشة رسم العيون والشفاه على أن تكون مصنوعة من شعر السمور.
- ☑ مجموعة من الإسفنج للاستعمالات المتنوعة بأحجام ونوعيات مختلفة.
- ☑ أدوات تصفيف الشعر كالمشط والفرشاة واللفافات ودبابيس الشعر والمجفف الكهربائي.
- ☑ علبة أدوات تقليم الظافر.
- ☑ مزيل طلاء الأظافر.
- ☑ زجاجة ماء كولونيا.
- ☑ منظف للوجه والرقبة على شكل حليب أو هلام أو رغوة أو صابونه طبية.
- ☑ غسول (لوسيون) قابض مثل: ماء الورد أو ماء الزهر وخلافه.
- ☑ غسول منشط للبشرة مثل: ماء النعناع أو حصا البان وغيره.

طريقة اختيار أدوات الزينة:



يعتمد الاختيار دائماً على الغرض الذي من أجله سوف تستعمل الأدوات التي تقتتينها، بالإضافة للأخذ بعين الاعتبار أن الغرض الجيد الصنع سوف يعيش مدة أطول ويوفر الكثير من المال والوقت والجهد؛ لأن أدوات الزينة ليست على الإطلاق بالأغراض المؤقتة، بل إن الاحتفاظ بأدوات تجمع بين الفائدة ومتعة الاقتناء هو شيء محبب؛ لذا لا بد وأن تتميز هذه الأدوات بخاصيتها وأصالتها وأيضاً روعة منظرها، وكلما كانت قابلة للتظيف والتعقيم زادت أهميتها وسعرها أيضاً.

وهناك بعض الاحتياطات لابد من الأخذ بها عند الاختيار:

- 👍 أن تكون فرشاة الشعر مصنوعة من شعر حيوان بري للاستمتاع بتمشيط الشعر ولمنع حدوث الشحنات الكهربائية التي تقطع الشعر وتؤذيه.
- 👍 ريشة البودرة للوجه مصنوعة من شعر الماعز لتضفي بحركة واحدة رقيقة مسحة جمالية على الوجه.
- 👍 ريشة زينة العين مصنوعة من شعر السمور وتكون رفيعة ورقيقة.
- 👍 ريشة التمويه مصنوعة من وبر غزير طبيعي، تتوزع على شكل مروحة لتتيح تأثيرات ناعمة من أجل الحصول على وجه طبيعي جداً.
- 👍 ريشة الشفاه من شعر السمور.

٤- اعرفي طبيعة بشرتك:



عزيزتي، اعلمي أن بشرتك تتأثر إيجابياً وسلبياً بنوعية طعامك وشرابك وبصحتك العامة والنفسية. لذا ينبغي عليك معرفة طبيعة بشرتك بطريقة صحيحة للتمكن من معاملتها بطريقة سليمة لتزداد تألقاً وإشعاعاً.

أنواع أو طبيعة البشرة:

- ١- قد تكون بشرتك من النوع الدهني.
- ٢- كما قد تكون طبيعة بشرتك جافة.
- ٣- وأيضاً قد تكون بشرتك مركبة، أي ما بين الدهنية والجافة.
- ٤- ومن المتوقع أيضاً أن تكون بشرتك رقيقة وحساسة.

كيف تتعرفي على طبيعة بشرتك؟

- ١- من المظهر العام للبشرة: فالبشرة الجافة يكون مظهرها مطفياً ولا يوجد بها لمعان. أما المظهر العام للبشرة الدهنية فيكون لامعاً، في حين تكون بعض أجزاء الوجه لامعة وبعضها مطفي في البشرة المركبة.
 - ٢- بوضع منديل ناشف على الوجه ثم ملاحظة ما يتكون عليه من بقع، فإذا تغير لون المنديل أو ظهرت عليه بقع زيتية حتى ولو خفيفة فهذا يدل على أن بشرتك دهنية. وإذا لم يتغير المنديل فتكون البشرة جافة.
- وسوف نتحدث بالتفصيل عن أنواع البشرة ومشكلاتها وطرق التعامل مع كل نوع وذلك في تحليل استبانة (١-١) بشرة الوجه.

٥- ثقي بجمالك الطبيعي:



عليك عروس اليوم أن تثقي بجمالك الطبيعي ولا تكثرثي لما يحيط بك من أخبار تحسين الإطلالة بواسطة مختصات التجميل واتركي جانباً كل ما يقال عن عمليات تجميل الحاجبين والأنف والشفاه. عزيزتي، إن الخاطب لابد وأن يتعرف على إطلالتك الحقيقية دون أي تزييف وذلك حسب أصول وتشريعات الزواج؛ لأن ما تخفينه من عيوب سوف تتكشف له بسرعة، وقد يضعك ذلك موضع حرج شديد.

إن الإنسان يتجمل ولكن لا يكذب، خاصة في المسائل المتعلقة بالاستمرارية. إن زوجك سوف يراك فيما بعد في بيت الزوجية على طبيعتك فسوف يعرف مثلاً أن لون شعرك الطبيعي هو الأسود وليس الأحمر، وأن لون عيناك عسلي وليس أخضر، وأن رموشك عادية وليست تلك الرموش الكثيفة التي قد تغزل الشعراء بها. كما أن استعمالك للمساحيق الملونة التي قد تؤثر

على جمالك بطريقة عكسية أمر وارد جداً. فكم من فتيات قد حاولن تغيير معالم وجوههن فكانت إحداهن تبدو كالدمية بلا حيوية.

٦- تمهلي عند اختيارك لمستحضرات التجميل:

أرجو منك عروس اليوم التمهّل وأنت تختارين مستحضرات التجميل.



لا بد وأنك قد تعرفت جيداً على طبيعة بشرتك ولديك ثقة تامة في جمالك الطبيعي، إذاً ما عليك سوى أن تحسني الاختيار لأي مستحضر تجميلي تشتريه. وإذا كان بالإمكان الحصول على عينة لتجربتها يكون ذلك أفضل، وإما أن تمتثلي بين يدي خبيرة التجميل التي تقوم بتفحص نوع ولون بشرتك وعيناك وشعرك ومن ثم تحديد وتجربة الألوان التي تجدها مناسبة لك. وبعد الانتهاء من عمل هذه التجربة بإمكانك بعد اقتناعك بإطاللتك الحصول على تلك النوعية من مستحضرات التجميل. وللعلم فإن مستحضرات التجميل التي تنتمي إلى شركات معروفة تكون أفضل من غيرها التي تسعى للتقليد إلا إذا كانت هذه المستحضرات المقلدة قد حصلت على رخصة من الشركة الأم وتصنع في البلاد التي تتوفر بها الأيدي العاملة ذات الأجور القليلة، مما يجعل المستحضر ذا سعر مناسب بالنسبة للمستهلك، وهذا بالطبع أمر جيد إذا توفرت فيه مقاييس الجودة المطلوبة. بالإضافة لذلك فإن مستحضرات التجميل لا يكتب عليها تاريخ انتهاء الصلاحية، ولكن كلما كانت المواد الفاعلة الداخلة في التركيبة على درجة من النقاء فإن الصلاحية تمتد إلى سنوات أطول من المتوقع. فمثلاً قد تحصلين على قلم أحمر شفاه من النوع السائل من ماركة ما وآخر من ماركة أخرى وتجدين أحدهما يعمل بطريقة جمالية، بينما الآخر لا يضي أي بريق أو جاذبية، وقد يشوه المنظر العام للشفاه فتضطرين

للاستغناء عنه، وقد تذهلك المفاجأة بأنك قد خسرت ثمنه دون أي فائدة مرجوة منه. وهذا لا يعني أننا نؤكد على اقتناء المستحضرات باهظة الثمن، ولكن نتوجه بالنصيحة للتمهل عند اقتناء جميع مستحضرات التجميل. كما يمكنك معرفة ذلك عن طريق تلقي النصح من صديقاتك بأن هذا النوع من "الماسكرا" جيد بينما الآخر قد يسبب حساسية بالعين أو تساقطاً بالرموش. وهكذا يمكنك جمع المعلومات عن الماركات المطروحة بالأسواق، حتى تطمئني عند اقتناء ما يروق لك.

مستحضرات التجميل:

ليست جميع مستحضرات الزينة المستعملة للوجه نستطيع صنعها بأنفسنا، بل يجب أن تصنع بعض هذه المستحضرات وتحضر عن طريق مختبرات الشركات المتخصصة.

تتقسم مستحضرات التجميل إلى عدة أقسام حسب الموضوع الذي سوف تستعمل به كالتالي:

✿ كريم الأساس وكذلك بودرة وظلال الخدود والأقلام الملونة للشفاه والكحل والمواد الملونة التي تستخدم لزينة العيون وخلافه.

✿ كريمات الحلاقة (رغوة، كريم، هلام) للرجال وكذلك مستحضرات ما بعد الحلاقة مثل الرغوة والهلام والغسل.

✿ مستحضرات التجميل الطبية المستعملة في علاج مشكلات الشعر. والمستحضرات المستخدمة في تصفيف الشعر.



✿ المستحضرات التكميلية المستعملة لأخذ حمامات الشمس، والخاصة بالاهتمام بصحة اليدين والقدمين وتجميل الأظافر، أو المستعملة كموانع للعرق أو كمعطرات للجسم وكذلك مزيلات شعر الوجه والجسم.

أما المستحضرات الأخرى فيمكن صنعها بالمنزل مثل:



✿ الكريمات المستخدمة في تنظيف البشرة وكذلك تغذيتها مثل الحليب المنظف للوجه والمحلول القابض والهلام المنظف وغيره، فيمكننا صنعها كوصفة منزلية كما تتوفر بالأسواق.

✿ الأقنعة المستخدمة لسنفرة البشرة أو إزالة الطبقة الجافة الخارجية من الجلد - تقشير خفيف -

سواء للوجه أو للجسم، فيمكن صنعها بالمنزل وكذلك نجدها مطروحة بالأسواق.

✿ الأقنعة المغذية لبشرة التي يمكن صنعها من الفواكه والخضراوات الطازجة كوصفة منزلية، كما تصنع أيضاً بمختبرات الشركات الخاصة بصنع أدوات التجميل.

معلومات مفيدة:

👉 أي من المستحضرات يمكن أن تحضر من المواد الأولية مثل: الفراولة (فيتامين ج)، المشمش (معادن وأحماض أمينية)، الليمون (فيتامين ج) وغيرها، ولكن يجب أن تحضر طازجة أي تستعمل فور التحضير مباشرة.

👉 إن الطبيعة غنية بالمياه المعدنية الطبيعية الكبريتية وغيرها من الينابيع والعيون الطبيعية التي يمكن أن نحصل عليها ويتم تعقيمها وتعبئتها بغرض استخدامها كغسول للوجه لإنعاش البشرة، كما تدخل في عمل الأقنعة المغذية للبشرة، وكذلك كحمامات لليدين والقدمين.

تحذيرات من مكونات مستحضرات التجميل:

❖ يلاحظ استعمال معدن الرصاص بكميات ضئيلة جداً في تحضير المساحيق المستخدمة في تجميل العيون مثل أقلام الكحل السوداء، وكذلك بودرات تجميل العيون، وتخضع هذه المستحضرات لرقابة نوعية في معامل الشركات الصانعة قبل تسويقها، ولكن في بعض البلاد تخضع بعض تلك المستحضرات مرة أخرى لرقابة نوعية لتحديد كمية الرصاص الموجودة بتلك العبوات والسماح أو عدم السماح بالتسويق.

❖ يسمح بدخول عنصر الزئبق في بعض البلاد بكميات ضئيلة جداً للغاية؛ وذلك في تصنيع الأقنعة والكريمات المبيضة للوجه والجسم، وقد يخضع أو لا يخضع لرقابة في بعض البلدان، أي كل بلد حسب قوانين تسجيل مستحضرات التجميل بها.

❖ نحذر من استعمال المواد التجميلية التي يدخلها عنصر الزئبق لما له من أثر سام على الدم وخلايا المخ والكليتين، وقد يؤدي كثرة استخدام تلك المستحضرات التي تستخدم لتبييض الوجه خاصة إلى تساقط الأسنان وضعف اللثة بالفم.

نصائح خاصة لاستخدام مستحضرات التجميل:

يجب على كل امرأة تقوم باستخدام مستحضرات التجميل أن تراعي الالتزام بعدة نقاط مهمة عند استخدام هذه المستحضرات كي لا تسبب لها في حدوث أي أضرار، وخاصة أن هذه المستحضرات غالباً ما تستخدم على الوجه لتجميله.

☑ إن تاريخ صلاحية جميع المستحضرات هي خمس سنوات من تاريخ الإنتاج إذا لم تفتح، أما بعد فتح المستحضر فإن تاريخ الصلاحية سنتان، وتنتهي

صلاحية المستحضر تلقائياً إذا تغيرت قوة الألوان أو حدث انفصال في الكريم أو ظهرت رائحة غريبة في المستحضر.



☑ التأكد من إغلاق هذه المستحضرات جيداً بعد استخدامها كي لا تتعرض للتلوث.

☑ تجنب تعرض هذه المستحضرات للرطوبة؛ لأن الرطوبة سوف تساعد على تزايد العد البكتيري، ومن ثم تغيير قوام المستحضر وانتهاء صلاحيته.

☑ حفظ هذه المستحضرات بعيداً عن أشعة الشمس والحرارة كي لا تفسد.

☑ إبعاد هذه المستحضرات عن أيدي الأطفال.

☑ عدم السماح لأي فرد آخر بمشاركةك في استعمالها حتى لا تتعرض للتلوث ومن ثم تنقل بعض الأمراض الجلدية وأمراض العيون المعدية.

☑ لا توضع مستحضرات التجميل بالثلاجة؛ وذلك لأن معظمها يدخل الشمع والزيت في تركيبها مما يجعل الشمع يتجمد مع البرودة مما يؤدي إلى عدم الثبات، وينفصل المستحضر وبذلك يصبح غير صالح للاستعمال.

☑ يمكن حفظ المستحضرات في درجة حرارة الغرفة (٢٥ درجة مئوية) في فصل الصيف، وحتى في فصل الشتاء يمكننا تخزينها في درجة حرارة الغرفة في الشتاء (١٧ درجة مئوية).



☑ إذا وجدت أن المستحضر قد أصبح لونه أو رائحته أو قوامه متغيراً فعليك باستبعاده من بين أدوات التجميل الموجودة لديك؛ لأن ذلك دليلاً على عدم ثباته وتفككه

لسبب مباشر أو غير مباشر. وبذلك تصبح صلاحيته قد انتهت ولا يصح استعماله حتى وإن كان جديداً.

☑ كريم تمشيط الرموش المسمى "الماسكرا" إذا أردت استعمالها مرة أخرى بعد ملاحظة أنها جفت، فيمكنك إضافة بعض نقاط داخل العبوة من قطرة العيون "الدموع الطبيعية المعقمة" الموجودة بالصيدليات، وحذاري من وضع الماء العادي أو حتى ماء الصحة؛ لأنه غير معقم، مما يتسبب في إصابة العين بأضرار جسيمة، هذا إذا كانت "الماسكرا" من النوع الذي يمكن إزالته بالماء، أما إذا كانت من النوع المقاوم للماء (water proof) فيمكنك وضع نقطة من زيت الخروع أو زيت الزيتون على الفرشاة ثم غمسها بداخل العبوة واستخدامها على الرموش بطريقة عادية وكأنها ممتلئة بكريم تمشيط الرموش.

تلوث أدوات التجميل:

مقدمة:

مما لا شك فيه أن درهم وقاية خير من قنطار علاج؛ لذا يجب الحذر عندما يكون استعمال بعض الأدوات المتداولة بين الناس اضطرارياً مثل تلك الخاصة بصالونات التجميل. إن بعض تلك الأدوات قد تسبب الإصابة بالعديد من الأمراض الجلدية وغيرها. نستعرض بعض الأمثلة الملموسة:

١- أدوات تجميل بشرة الوجه:

تتلوث البشرة بالميكروبات عن طريق استعمال الاسفنجة لوضع كريم الأساس والبودرة وظلال الخدين لعدة مرات متكررة لنفس الشخص دون استبدالها أو غسلها وتطهيرها وتعقيمها أو استعمال أكثر من شخص لنفس الأدوات في آن واحد، كما يحصل عند صالونات التجميل، ومن هنا ينتقل التلوث من بشرة مصابة إلى أخرى سليمة،



وهكذا تنتشر المضاعفات مثل ظهور حب الشباب والبثور والأرتكاريا والحساسية والحكة.

لذا يجب استعمال الإسفنجة لمرة واحدة أو بالأكثر ثلاث مرات للشخص الواحد، ثم يتم التخلص منها، أما الفرشاة فيمكن تعقيمها.

٢- أدوات تجميل العيون:



إن استعمال أدوات الغير مثل ريشة تجميل العيون "الأي لاينر" أو قلم الكحل أو ظلال العيون أو كريم تمشيط الرموش قد يتسبب بحدوث التهاب بالجبون أو بالملتحمة وذلك بسبب انتقال العدوى ببعض أنواع البكتيريا أو الفيروسات الخطيرة من الشخص المصاب إلى السليم.

٣- أدوات تجميل الشفاه:



قد تنتقل العدوى في حالات معينة عند الاستعمال المشترك للفرشاة أو قلم طلاء الشفاه وغيره ويصاب الفم والشفاه بفيروس "الهربس" أو بفطريات "الكانديدا".

٤- أدوات حلاقة الشعر وتصفيفه:



مثل المقصات والشفرات والأمشاط وغيرها إذا استعملت من شخص لآخر دون تعقيم، فقد تتعرض فروة الرأس للإصابة بالقشرة والبثور والثعلبة والحكة، والأهم من ذلك قد يسبب الاستعمال الخاطئ انتقال العدوى لبعض أمراض الدم الخطيرة مثل الإيدز أو الالتهاب الكبدي (س) من الشخص المصاب إلى السليم.

٥- أدوات تقليم الأظافر:



عند استعمال أدوات الغير دون تعقيم قد تنتقل بعض الفطريات مثل "التينيا" المسببة للحكة إلى منطقة ما بين الأصابع خاصة أصابع القدمين، كما يمكن أن تصاب الأظافر نفسها بالفطريات المسببة لحدوث اصفرار وتشقق بها .

نصيحة:

يجب الاهتمام بتجنب استعمال الأدوات الشخصية للآخرين والأخذ بعين الاعتبار الاهتمام بالتعقيم؛ وذلك لتلافي حدوث الكثير من الأمراض التي قد يسببها تلوث تلك الأدوات ببعض أنواع البكتريا والفيروسات والفطريات الضارة.

طرق التعقيم بالمنزل:

يتم غسل الأدوات بالماء والصابون ثم غلي الأدوات "إذا لم يكن هناك مانع من غليها" مدة خمس عشرة دقيقة بالماء العادي، وتوضع بعد ذلك في محلول معقم يتم الحصول عليه من أي صيدلية، علماً بأن محاليل الديتول والسافلون المتداولة وغيرها غير قادرة وحدها على التخلص من الميكروبات والحصول على درجة عالية من التعقيم، كما يمكن استعمال الكحول الإيثيلي للتعقيم بتركيز (٧٠٪) وذلك بنقع الأدوات به مدة عشر دقائق.

٧- تساءلي إذا كان بإمكانك الاستغناء عن بعض المستحضرات:

إنني أود أن تتساءلي بينك وبين نفسك وأنت تنتقين مستحضرات التجميل، إذا ما كنت بحاجة لجميع تلك المقتنيات أم بإمكانك الاستغناء عن بعضها!! وهل يمكنك أيضاً خلط الألوان ببعضها للحصول على لون مميز وخاص ببشرتك!! وهل باستطاعتك اقتناء علبة واحدة تحتوي على عدة ألوان

مختلفة بعضها لامع والآخر عادي وذلك لاستعمالها في المناسبات المختلفة. إنني أهتم بأذنيك وأقول: "لا تسرفي" إن الألوان موسمية وإن الموضة متقلبة، ولعل ما يصلح لصيف هذا العام لا يمكن استعماله العام القادم صيفاً، فلماذا اقتناء كل هذا الكم الهائل من مستحضرات التجميل، التي سوف تلقين بها في سلة المهملات إذا حصل وتسببت في حدوث حساسية ببشرتك أو ظهور حبوب أو غير ذلك مما أزعجك وجعلك تتخلصين منها. إنك وأنت تلقينها بعيداً وكأنك ترمين بأموالك أيضاً في تلك السلة، وهذا غير منطقي على الإطلاق فهو ضرب من الإسراف والتبذير.

٨- اقرئي ما يكتب بصفة علمية عن مستحضرات التجميل:



ينبغي قبل شرائك لأي مستحضر تجميلي التمعن فيما يكتب عنه، ليس بالمجلات التي تروج لبعض المستحضرات بل اقرئي بالكتب العلمية عما يكتب عن تلك المواد الفاعلة التي تدخل في التركيبة بطريقة علمية. وقرئي كذلك ما جاء في النشرة الداخلية المرفقة بالمستحضر. كما قد تجد معلومات مفيدة في الشبكة المعلوماتية "الإنترنت". تأكدي دائماً أن هناك معلومات علمية متوفرة عن جميع مستحضرات التجميل بعيدة كل البعد عن الترويج والدعاية الرخيصة.

٩- استمعي وشاركي في الأحاديث المتداولة عن عالم التجميل:

يتوجب على كل فتاة الاستماع والمشاركة في الأحاديث المتداولة عن مستحضرات التجميل؛ وذلك للاستيضاح عما يدور في هذا العالم الذي أصبح حالياً غير مطمئن. إن انجراف الفتيات وركضهن وراء مستحضرات التجميل بالطريقة المذهلة التي يشهدها السوق المحلي بمنطقة دول مجلس التعاون الخليجي لجدير بالاهتمام والمتابعة من قبل المختصين من الكيميائيين

والصيادلة وأطباء التجميل. إنه ينبغي ترشيده الاستهلاك لتلك المستحضرات ومراقبة الفتيات فيما يحصلن عليه من معلومات عن عالم التجميل بصفة عامة. ياترى هل تنقل لأذهانهن جميع المعلومات بطريقة سليمة؟ أم هل تستقبلها الفتيات بشكل مشوش؟ أم بشغف يلغي التفكير في إمكانية ما قد يسببه عالم التجميل من ضياع بالمال وفقدان للشخصية. فقد تتقاد إحدى الفتيات وراء ما يعج به هذا العالم من متناقضات وعمليات تجميل لتحسين الإطلالة وما شابه ذلك. ثم بعد ذلك تعلن أنها قد ندمت على ما قامت به، وتود لو يعود لها الزمان بإطالاتها وإشراقتها الطبيعية التي خلقها عليها ربنا سبحانه وتعالى.

١٠- فكري في استعمال بدائل طبيعية لمستحضرات التجميل المصنعة لتبييض البشرة:

إن استخدام المستخلصات النباتية في صناعة مستحضرات التجميل أصبح أمراً ملموساً؛ وذلك لأن التوجه للطبيعة التي أوجدها الله سبحانه وتعالى أفضل بكثير إذا ما قورن باستعمال المواد المصنعة كيميائياً. هذا بجانب كون المواد النباتية أكثر أماناً من المواد الكيماوية من ناحية الأعراض الجانبية إذا تم استعمالها عن خبرة وتجربة.

تبييض البشرة:

إن اللون الطبيعي الذي حباك إياه الخالق - عز وجل - لجدير بأن تفضليه على سائر الألوان، ولكننا نتحدث عن إمكانية إزالة ما يعتري البشرة من خلايا متراكمة حتى نسمح بتنفس الخلايا الموجودة بطبقات الجلد العميقة، وبالتالي تتحسن الدورة الدموية وتزداد البشرة تألقاً ونعومة. إننا لا نقصد أن تبييض البشرة لا بد أن تنشأ عنه بشرة بيضاء بدلاً من السمراء،

ولكن المقصود بالتبييض الحصول على لون نقي للبشرة لا تشوبه أي شوائب. ومن المعروف أن الطبقة التي تحمل الخلايا الملونة للبشرة إذا تعرضت لأشعة الشمس فإن تلك الخلايا التي تحمل مادة الميلانين سوف تتأثر بالأشعة الضارة فتزداد شدة لون المواد الصبغية بها مما يترك أثراً داكناً على البشرة؛ لذا فإن الامتناع عن التعرض المباشر لأشعة الشمس خاصة - ما بين الساعة الحادية عشر صباحاً والثالثة مساءً - سوف يخفف من إصابة الجلد بالاسمرار. كما أن استعمال العناصر الواقية من الشمس والمتوفرة بالأسواق أمر ضروري، وهذه المستحضرات إما أن تكون على هيئة كريم ذي لون أبيض لامع تتراوح قدرته على الحماية حسب مدة التعرض ويحمل علامة SPF30 أو غير ذلك.

أقنعة تبييض البشرة بالسنفرة للوجه والرقبة ولجميع أجزاء الجسم:

١- قناع الفراولة:

المقادير:

حبتي فراولة كبيرة طازجة، ملعقة صغيرة من اللوز المطحون (للسنفرة).

الطريقة:

يحضر خليط اللوز مع الفراولة الطازجة بعد هرسها بالشوكة ثم يتم وضعها على بشرة الوجه النظيف مباشرة، وتفرك البشرة قليلاً بالقناع ويترك لمدة ربع ساعة ثم يزال بالغسل بالماء البارد. ويعمل القناع على سنفرة البشرة نظراً لأن اللوز الخشن يقوم بسنفرة وإزالة طبقة الخلايا الميتة من الجلد، كما تحتوي الفراولة على حمض اللاكتيك (Lactic acid) ذي الأثر المبيض وهو من أحماض الفواكه المهمة، هذا بالإضافة إلى أن الفراولة غنية جداً بفيتامين (ج) الذي ينشط الشعيرات الدموية الدقيقة.



٢- كريم الشوفان بالحليب (للبيدين):

المقادير:

- ملء ملعقتين صغيرتين من الشوفان.
- ملء ملعقتي أكل من الحليب كامل الدسم.

الطريقة:

تخلط المقادير وتوضع على البشرة النظيفة وتدلك جيداً مدة ربع ساعة، ثم تغسل بالماء الدافئ ثم البارد، وتجفف بالمنشفة، ثم تدهن بمحلول الجليسرين المضاف له نقطتان من عصير الليمون الطازج.

أقنعة طبيعية مغذية ومبيضة للكوعين والركبتين:

١- قناع الليمون وبياض البيض:

المقادير:

- عصير ليمونة واحدة مصفى من الشوائب.
- بياض بيضة واحدة.



الطريقة:

يخفق بياض البيضة إلى أن يصبح كالرغوة ثم يضاف إليه الليمون ويسخن في إناء إلى أن يصبح الخليط متوسط السماكة. يترك ليبرد ثم يوضع على الوجه لمدة عشر دقائق، ويزال بقطعة رطبة من القطن المبللة بماء دافئ ثم يغسل الوجه بالماء البارد مع التربيت الخفيف على مناطق الجبهة والخدين، وسوف تشعرين بأن بشرتك مشدودة.

٢- قناع الزيوت مع الكركم والنشا لتبييض الكوعين والركبتين:

المقادير:

- * ملء فنجان قهوة واحد من زيت الزيتون.
- * ملء فنجاني قهوة من زيت جوز الهند (النارجيل).
- * كمية قليلة (رشة) من مسحوق الكركم.
- * ملء فنجان قهوة واحد من معلق نشا البطاطس.

طريقة تحضير معلق نشا البطاطس:

- * عدد واحد بطاطس بيضاء بحجم قبضة اليد، تغسل جيداً ثم تقشر وتقطع لشرائح خفيفة نوعاً ما. (تقشير خفيف جداً)
- * توضع على نار هادئة مع كأس ماء مغلي وتقلب من حين لآخر مدة ثلاث دقائق.
- * ترفع من على النار عند الحصول على ماء أبيض بلون معلق النشا.
- * تفصل شرائح البطاطس بالمصفاة ويحتفظ بالمعلق للاستعمال.

الطريقة:

- تخلط المقادير ثم يدهن بها الكوعان والركبتان تترك مدة عشرين دقيقة ثم تزال كما سبق.

٢- قناع اللبن الزبادي بالطماطم:

المقادير:

- * ملعقتان من اللبن الزبادي كامل الدسم (غني بالخميرة).
- * حبة طماطم ناضجة مقشرة ومفرومة ناعماً (غنية بفيتامين ج).

الطريقة:

تخلط المقادير جيداً وتوضع على البشرة النظيفة مدة ربع ساعة، ثم تغسل بالماء الدافئ ثم البارد مع عمل تدليك للبشرة بأطراف الأصابع.

٣- قناع زيت الزيتون والجلسرين والليمون لتطرية الجلد وتبييضه:**المقادير:**

* نصف مقدار من زيت الزيتون.

* مقدار من الجلسرين.

* عصير ليمونة طازجة متوسطة الحجم.

الطريقة:

تمزج المقادير ويدهن بها الوجه أو الرقبة أو اليدين مدة ربع ساعة ثم تغسل بالماء الدافئ (دون صابون) ثم بالماء البارد.

وصفة لإضفاء السمرة الذهبية/ النحاسية على البشرة بالشمس الدافئة:

المقادير:

* ملء كوب من زيت الزيتون.

* ملعقة صغيرة من البن المحموس للون بني فاتح (اصنعي بها فنجان قهوة ثم خذي المحلول واتركي التفل).

* ملعقة كبيرة من محلول العصفر مع الماء (يضاف العصفر إلى أقل كمية من الماء الدافئ وينقع لمدة ساعة ويصفى للحصول على المحلول).

* ملعقة كبيرة من محلول زهور البابونج مع الماء (ينقع قدر قبضة يد من البابونج في ماء دافئ مدة ساعة ويصفى للحصول على المحلول).

* ملعقة صغيرة من مستخلص مسحوق الحنة الحمراء في الماء (ضعي قليلاً من الحنة الحمراء في قليل من الماء مدة ساعة للحصول على ملعقة صغيرة من المستخلص).

الطريقة:

تخلط المكونات ويدهن بها الجسم كله ويتم التعرض للشمس الدافئة وبعيداً عن الأشعة المباشرة مدة نصف ساعة، ثم بعد نصف ساعة أخرى يغسل الجسم بالماء وصابونة زيت الزيتون.

١١- ركزي على نظافة بشرتك بالمواد الطبيعية والطازجة:



تنقسم منظفات البشرة إلى:

- ١- كريمات أو مستحلبات.
- ٢- الحليب العادي.
- ٣- أقنعة منظفة مثل: أقنعة الفراولة والتوت وغيرها.

وإليك بعض الوصفات العامة لتنظيف أي بشرة:

الوصفة الاولى:

هلام منظف للبشرة:

المقادير:

- * ملعقة كبيرة جليسرين.
- * ملعقة كبيرة عسل نحل.
- * ملعقتان صغيرتان جيلائين (يباع في أماكن بيع حلوى الجيلي).
- * ربع كوب ماء.

الطريقة:

يوضع الماء في إناء ويوضع فوقه الجيلاتين حتى يتشرب الماء جيداً، ثم يرفع على حمام مائي، ثم يضاف الجليسرين والعسل مع التقليب المستمر. ثم يوضع في علبة محكمة الغلق ويترك ليبرد. ويستخدم كمنظف للبشرة يومياً لإزالة مساحيق التجميل. ويفضل أن يصنع المقدار ليومين فقط؛ وذلك خوفاً من التلوث نظراً لعدم احتوائه على مادة حافظة، وصحيح أن العسل مادة حافظة لكن كميته لا تحمي المستحضر من البكتريا لوجود الماء في التركيبة.

الوصفة الثانية:

الغسول والمستحلب:

يستعمل كمحلول قابض للبشرة بعد عملية تنظيفها مثل:

✿ غسول النعناع (ينشط الدورة الدموية) ويعمل بنقع قبضة يد من أوراق النعناع الطازج في كوب ماء دافئ مدة ربع ساعة، ثم يصفى ويمسح به الوجه بقطنة.

✿ غسول البقدونس (ينقي البشرة من الشوائب): تعصر قبضة يد من أوراق البقدونس الطازجة في الخلاط، ثم يصفى العصير ويؤخذ المحلول ليستعمل لمسح بشرة الوجه.

✿ غسول ماء الورد (قابض للبشرة ومنق لها) يباع جاهزاً في الأسواق ويوضع في قنينة ذات صمام ويرش على الوجه ويترك عليه لإنعاشه.

✿ مستحلب الخيار (يغلق المسام المفتوحة ويشد البشرة) يعصر الخيار بقشره في الخلاط ويستخدم المستحلب الناتج لمسح الوجه بقطنة ويترك دون شطف.



💡 استبانة (١) الإعداد الجمالي:

استبانة (١-أ) بشرة الوجه:

عزيزتي: أجيبي بصراحة عما يدور في هذه الاستبانة من تساؤلات عن الإعداد الجمالي للوجه، لعلك تصلين إلى مبتغاك.

هل:

١- في اعتقادك أن الجمال وحده هو الذي يجذب الرجل للزواج من الفتاة

نعم لا أحياناً لا أدري

٢- في نظرك أن الفتاة يجب أن تكون جميلة وتبذل قصارى جهدها لتذليل أي عقبات تحول دون جمالها؟

نعم لا

٣- باستطاعتك تحديد مواقع عدم الجمال في ملامح وجهك؟

نعم لا لا أدري

٤- ترغبين في الاستعانة بالأخريات في تحديد مواقع عدم الجمال في ملامح وجهك؟

نعم لا

٥- تصدقين الأخريات عند مدحهن لجمالك؟

نعم لا أحياناً

٦- تثقين في رأي الأخريات إذا أعجبن بطريقة عمل زينة وجهك؟

نعم لا لا أدري

٧- عندما تتظنرين في المرآة تملأ الثقة نفسك؟

نعم لا أحياناً لا أدري

٨- تفضلين الذهاب للجامعة إن كنت طالبة وأنت تضعين الزينة على وجهك؟

نعم لا أحياناً

٩- تفضلين الذهاب لمكان عملك إن كنت موظفة وأنت تضعين المساحيق على وجهك؟

نعم لا أحياناً

١٠- تستعملين المساحيق الملونة على وجهك في أثناء وجودك بالمنزل أو طيلة اليوم؟

نعم لا أحياناً

١١- إذا اشترت زينة كاملة تقومين بتغيير هذه المجموعة من أدوات الزينة

شهرياً كل شهرين نصف سنوي سنوياً

بعد سنتين

١٢- تعتقدين أن المساحيق الغالية الثمن تجعلك تظهرين بصورة أجمل؟

نعم لا أحياناً

١٣- إذا أعجبتك نوعية من المساحيق واكتشفت أنها رخيصة الثمن تقومين

بشراؤها واستعمالها؟

نعم لا أحياناً

١٤- إذا تم الإعلان عن نوع جديد من المساحيق وقمت بشراؤه، تفضلين

التخلص من المساحيق القديمة؟

نعم لا أحياناً

- ١٥- تفكرين في تغيير ملامح وجهك باستخدام مساحيق الزينة؟
 نعم لا أحياناً في المناسبات
- ١٦- درجة رضاك عن وجهك دون زينة بالمساحيق
 مرتفعة متوسطة قليلة
- ١٧- استعمالك للمساحيق يومياً في الفترة الصباحية والمسائية ضروري بدرجة
 قليلة كبيرة مهمة جداً غير مهمة
- ١٨- تستعملين كريماً واقياً من الشمس صباحاً يومياً؟
 نعم لا أحياناً يومياً
- ١٩- تستعملين كريماً مغذياً للبشرة قبل النوم يومياً؟
 نعم لا أحياناً دائماً
- ٢٠- تعانين من وجود البقع السمراء أو النمش على بشرة وجهك؟
 نعم لا أحياناً خلقي
- ٢١- تقومين بعلاج ذلك النمش والبقع السمراء باستخدامك
 مستحضرات التجميل الوصفات الشعبية وصفة من طبيبك الخاص
- ٢٢- يسبب لك النمش أو البقع السمراء (الكلف) بالوجه شعوراً بالمضايقة؟
 نعم لا أحياناً
- ٢٣- أصيبت بشرة وجهك بتشوهات واضحة نتيجة إصابتك بجذري الماء؟
 نعم لا

٢٤- أصيبت بشرة وجهك بحب الشباب (حب الصبا)؟

نعم لا في مرحلة المراهقة في أيام الصيف

حالياً بعد سن العشرين

٢٥- لديك فكرة واضحة عن تقشير بشرة وجهك؟

نعم لا

٢٦- قمت بنفسك بعملية تقشير بشرة وجهك أو قامت بها إحدى صديقاتك؟

نعم لا

٢٧- راجعت مراكز متخصصة من أجل تقشير بشرة وجهك؟

نعم لا غير مهم

١ تحليل استبانة (أ-١) بشرة الوجه:

عروسنا الجميلة: لنتعرف سوياً على أنواع البشرة:

أنواع البشرة:



كثيراً ما تتعرض الطبقة الخارجية للبشرة إلى الجفاف بسبب نقص الماء من على سطح الجلد خاصة في المناخ البارد أو الجاف أو الصحراوي.

تنقسم أنواع البشرة إلى أربعة أقسام رئيسية:

١- البشرة الدهنية:

تكون ذات مظهر لامع وتحتاج إلى عناية فائقة ونظافة يومية واهتمام شديد منعاً لظهور حب الشباب؛ لأن هذا النوع الدهني يكون أكثر عرضة من

غيره للإصابة بحب الشباب والأكزيما الدهنية. وللتعرف على البشرة الدهنية من الممكن الإحساس باللمعان الطبيعي الزيتي الملمس، كما أنه عند تنظيفها بالحليب أو السائل المنظف يظهر لون داكن على قطعة القطن المستعملة في التنظيف، ولكن صاحبات هذه البشرة مبشرات بتأخر ظهور التجاعيد.

٢- البشرة الجافة:

تحتاج إلى مرطب للتخفيف من جفافها، وهذا النوع يتطلب ضبط عنصر الرطوبة لحمايتها من الجفاف الذي يؤدي إلى التشقق وسهولة الإصابة بالحساسية والحكة.

٣- البشرة المركبة:

يكون جزء منها ذا طبيعة دهنية مثل منطقة الأنف والذقن بينما تكون بقية الأجزاء جافة، وهذه تتطلب وجود نوعين من مستحضرات التنظيف والعناية الأولية بالبشرة. ويعامل كل جزء على حدة، أي ينظف الجزء الدهني بالمستحضر الخاص بالبشرة الدهنية، بينما يتم استعمال مستحضرات البشرة الجافة للجزء الجاف منها. وهذه تكلف صاحبها مبالغ أكثر من غيرها، ولكن يوجد بالأسواق مستحضرات خاصة يطلق عليها اسم مستحضرات البشرة المركبة أو المختلطة.

٤- البشرة الحساسة:

هذه البشرة رقيقة للغاية وحساسة لأي مستحضر، حيث يتطلب الأمر تجربة أي نوع من المنظفات أو الماكياج على جزء صغير منها قبل تطبيقه على بقية البشرة. ويظهر بها بعض الاحمرار أو بعض الشعيرات الدموية الرقيقة ذات اللون الأحمر القاني. وقد تصاب ببعض القشور أو الحبوب الصغيرة، وتحتاج إلى مراعاة وعناية خاصة في أثناء فصل الشتاء وفي الطقس الجاف

وكذلك الحار. وينبغي الابتعاد عن استعمال أي نوع من المساحيق أو مواد التجميل المعطرة لذوات البشرة الحساسة.

عزيزتي العروس:



اعلمي أن الجمال الحقيقي الذي يجعل الشاب يتمسك بالبقاء بقربك هو جمال أخلاقك وحسن معشرِك، فعندما يطمئن زوجك لطريقتك الرقيقة في التعامل معه فسوف يستكين ويشعر بالاستقرار والطمأنينة، وعندها لا داعي لبذل أي جهد في سبيل إزالة العقبات التي تحول دون جمال خلقتك؛ لأنه

اكتفى بأخلاقك الرفيعة. إن هذا لا يمنع من تحديدهم لمواقع عدم الجمال في ملامح وجهك أو الاستعانة بالغير في مساعدتك في إيجاد بعض نقاط ضعفك من الناحية الجمالية. ولكن إذا قامت إحدى صديقاتك بمدح جمالِك فلا عجب في ذلك، فقد تكون صادقة في وجهة نظرها، بينما أنت تعلمين بوجود بعض المواقع غير الجمالية في وجهك أو جسمك وتودين التوصل لإصلاحها. وقد تعملين لنفسك زينة بمساحيق التجميل تتفوقين فيها وتقومين بتصحيح بعض تلك العيوب، فتمنحين نفسك ثقة فائقة، وأهمس في أذنيك إذا كنت طالبة جامعية، فعليك ترك كامل الزينة جانباً والاكتفاء بالزينة السريعة والخفيفة التي لا تتعدى كريماً واقياً من أشعة الشمس وجفاف الطقس وبعض ذرات من بودرة حمرة الخدود وبعض لمسات من مرطب وملمع الشفاه عديم اللون مع تمشيط رموشك بشكل غير ملفت للنظر بفرشاة كريم الرموش التي تمنحك نظرة طبيعية جذابة. وتجنبي وضع المساحيق الملونة على عينيك أو رسمها بالكحل، وكذلك وضع كريم الأساس وبودرة الوجه بطريقة توحى بشكل مصطنع، وفي الوقت نفسه إذا كنت موظفة فإن الزينة السابقة ترقى بمركزك

الاجتماعي فلا تتردد في اتباع تلك الطريقة المثالية. وأنصحك بعدم ترك المساحيق التجميلية على وجهك في أثناء وجودك بالمنزل أو طيلة اليوم حتى لا تضرى بشرة وجهك وتتسبب في تحسسها. إن هناك أنواعاً من بودرات وكريمات زينة الوجه قد تؤدي إلى الإصابة بالتهابات جلدية وظهور بقع سمراء على الوجه والشعور بالحكة والهرش. حاولي دائماً عندما تشتري نوعاً جديداً من المساحيق عدم اقتناء العبوات الكبيرة؛ وذلك لعدة أسباب، منها عدم استعمالها بشكل متواصل حتى لا يفاجئك انتهاء صلاحيتها وهي مازالت ممتلئة، وكذلك ربما لا يتناسب هذا النوع مع طبيعة بشرتك، وعلى الجانب الآخر فإن الألوان عرضة للتغير السريع حسب خطوط الموضة.

وإذا وجدت نوعية غالية وأخرى رخيصة من مستحضرات التجميل فكيف تتصرفين، أساعدك في ذلك وأوضح أن ثمن الماكياج ليس سبباً في التردد في شرائه أو عدمه، وابحثي عن النوعية التي تنتجها شركات معروفة، ليس شرطاً أن تكون مشهورة؛ وذلك لأن هناك بعض المساحيق التي لا تخضع للرقابة وتباع بأسعار رخيصة ومغرية، ولكنها تجعل بشرتك عرضة للإصابة بالحساسية والأمراض الجلدية مثل: الأكزيما والإصابات الفطرية وحب الشباب والبقع الداكنة وغير ذلك فاحذري!! وبإمكانك الحصول على نوعيات جيدة من حيث المضمون والثمن من شركات محلية قد حصلت على حق التصنيع من بعض الشركات العالمية الأجنبية المشهورة في عالم التجميل، ولا تلقي أو تتخلصي من العبوات القديمة عندما تحصلين على غيرها من الأنواع الجديدة، فطالما تصلح للاستعمال فيمكنك الاستفادة منها مهما تغيرت ألوان الموضة، فمن الممكن استعمالها للتخفيف من حدة لون ما أو العكس، خاصة كريمات الأساس، كما تصلح بقايا قلم أحمر الشفاه لتحديد لون ما أو تغييره بواسطة خلط الألوان بالفرشاة للحصول على اللون المطلوب. إذا كنت تفكرين في تغيير ملامح وجهك باستعمال المساحيق فإنه بإمكانك ذلك، ولكن عليك أولاً معرفة العيوب

الظاهرة في تقاطيع وجهك ومن ثم التخطيطي للتخفيف من حدة ظهورها، وبالتالي قد يترك هذا تغييراً ملموساً وإيجابياً في ملامح وجهك.

وإذا كانت درجة رضاك عن وجهك دون زينة قليلة فهذا يدل على حبك لأدوات ومستحضرات التجميل، ولكن هذا لا يلزمك بالمدائمة على استعمال المساحيق صباحاً ومساءً ماعدا ما هو ضروري من مستحضرات الوقاية من الشمس والكريم المغذي للبشرة قبل النوم، أما إذا كنت تعاني من وجود البقع السمراء أو النمش على بشرة وجهك بشكل يضايقك فإن عليك استشارة طبيب الأمراض الجلدية بهدف الحصول على العلاج المناسب، وكذلك فإن نصيحة الطبيب مهمة إذا أصيبت بشرة وجهك بآثار "جدري الماء" أو "حب الشباب". إن باستطاعة الطبيب المختص أن يصف طريقة صحيحة لتقشير بشرة وجهك للتخلص من تلك الآثار، وبإمكانك الاطلاع على المعلومات الموجودة في هذا الكتاب والتي توضح مفهوم الإعداد الصحي والجمالي وطرق إزالة آثار الندب التي يتركها جدري الماء وحب الصبا على الوجه.

العناية بالبشرة الدهنية:



عادة ما تعاني صاحبة البشرة الدهنية من اتساع بمسام الجلد لديها؛ مما يساعد على زيادة إفراز الدهون، لذا ننصح صاحبة البشرة الدهنية بأن تقوم

بغسل بشرتها بالماء والصابون (صابون الأطفال أو الصابون الكبريتي) مع استخدام المواد القابضة مثل: الماء البارد، ماء الورد، عصير البقدونس وعصير النعناع. وذلك بأن يدلك بها المناطق الدهنية مثل: ما حول الأنف والذقن بصورة خاصة. وكذلك استخدام كريم مغذ لا يحتوي على الدهون بكثرة. كما يفيد استخدام بعض المركبات المعدنية البحرية ومستخلصات الطحالب والفيتامينات (أ، ج، هـ) وبروفيتامين ب.

وصفات وأقنعة طبيعية لصاحبة البشرة الدهنية:

الوصفة الاولى:

دهان الجليسرين بماء الورد (تحضر أسبوعياً وتحفظ في مكان بارد كالثلاجة).

المكونات:

✿ مقدار من الجليسرين.

✿ مقدار مماثل من ماء الورد.

الطريقة:

تخلط المكونات ويدهن الوجه - بعد تنظيفه المعتاد - بهذا المزيج يومياً قبل النوم، خاصة في فصل الشتاء، ويغسل صباحاً بالماء الفاتر ثم بالغسول الذي تفضليه.

الوصفة الثانية:

منظف الليمون:



المكونات:

- عصير ليمونة واحدة مصفى من الشوائب أو خمس نقط من خل التفاح + ملعقة كبيرة من الماء.

- مبشور نصف ليمونة.

الطريقة:

تخلط المكونات جيداً ثم يمسح الوجه بقطنة مبللة بالخليط ويشطف بالماء البارد.

مشكلات البشرة الدهنية:



تعاني صاحبة البشرة الدهنية من كثرة تعرضها للبثور الدهنية بالإضافة إلى الرؤوس والبقع السوداء.

أولاً: البثور:

تشير وجود البثور إلى وجود فائض من المادة الدهنية أو إلى اضطرابات هرمونية قد ترتبط بمرحلة ما قبل ظهور الدورة الشهرية، وقد تنتشر البثور بالجبين أو تحت منطقة الصدغين، وترتبط بالحويلة الصفراوية وتتجم عادة عن السموم.

وقد تظهر أيضاً البثور في الذقن بسبب كثرة غسل الفم بما فيها منطقة الذقن.

علاج البثور:

تنظيف البشرة بالمنظف الذي تعتادين عليه، والتخفيف أو الإقلال من تناول الدهون والإكثار من أكل الخضراوات والفواكه الطازجة. وهناك لصقة جاهزة تباع في الأسواق يتم بها إزالة البثور عن الوجه، يفرد على سطحها مواد تعمل على تطرية رؤوس البثور الجافة وأخرى تتغلغل إلى داخل طبقات الجلد للحصول على التنظيف العميق من الدهون الزائدة.

وصفات طبيعية لعلاج البثور الدهنية:

الوصفة الأولى:

المقادير:

☞ ثلاث ملاعق كبيرة من عسل النحل الصافي الأصلي.

☞ ملعقة صغيرة من الجليسرين (يوجد في الصيدلية وعند العطار).

👉 ملعقة صغيرة من الكحول الإيثيلي (يوجد بالصيدلية).

👉 ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج أو بضع نقاط من خل التفاح مخففة بملعقة كبيرة ماء.

الطريقة:

يتمزج العسل والجليسرين معاً ويسخن المزيج في حمام مائي ثم يترك ليبرد، ثم يضاف إليه الكحول وعصير الليمون أو البديل (الخل) ويقلب حتى يمتزج تماماً. يدهن الوجه بالمزيج ويترك مدة نصف ساعة أو أكثر قبل أن يزال بالماء الفاتر، ثم تغسل البشرة بالماء البارد.

الوصفة الثانية:

تعمل كمقشر للبشرة:

المقادير:

👉 أربع ملاعق كبيرة من محلول البابونج (تتقع قبضة يد من زهور البابونج في كوب ماء دافئ مدة ربع ساعة وتصفى).

👉 أربع ملاعق كبيرة من قشر اللوز المسحوق (مقشر للبشرة).

الطريقة:

تمزج المقادير جيداً وتدهن كقناع للوجه مع عمل تدليك وسنفرة للبشرة بحركات دائرية برؤوس أصابع اليدين، ثم يزال بعد ثلث ساعة بالماء الفاتر، ثم يغسل الوجه بالماء البارد.

ثانياً: حب الشباب:

وصفات لعلاج حب الشباب:

👉 تقرم رؤوس الثوم ناعماً ويعمل بها قناع على الوجه مدة ١٥ دقيقة.

يدهن الوجه كله بمقدار كاف من زيت البابونج.

ملعقة صغيرة من اللبن الحليب + ملعقة صغيرة من خميرة البيرة المذابة في قليل من الماء + ملعقة صغيرة من عسل النحل. تمزج جيداً ويدهن بها الوجه في أوقات مختلفة.

ثالثاً: البقع والرؤوس السوداء:

وصفات وأقنعة لإزالة البقع والرؤوس السوداء:

الوصفة الأولى:

قناع الشوفان وزيت الزيتون:

المقادير:

- ✓ ملعقتا طعام من الشوفان تطبخ بقليل من الماء.
- ✓ ملعقة طعام من زيت الزيتون.
- ✓ قطع من الشاش.
- ✓ منشفة ساخنة.
- ✓ كريم تنظيف الوجه.
- ✓ مزيج من اللانولين مع الجليسرين بنسب متساوية.

الطريقة:

- ✓ ينظف الوجه بالكريم المناسب.
- ✓ يدفأ الجلد بمنشفة ساخنة.
- ✓ توضع طبقة من مزيج اللانولين مع الجليسرين على الجفون وتحت منطقة العينين.

- ☑ يوضع قناع الشوفان وزيت الزيتون الدافئ على قطع صغيرة من الشاش ثم يطبق على الوجه وتوضع منشفة ساخنة على القناع.
- ☑ يزال الكريم من الجفون بقطعة من القطن المبلل بالماء الدافئ.
- ☑ يضغط على القناع قبل نزعها ليرك بعض الزيت على الوجه ليعمل به تدليك للبشرة.
- ☑ يزال الزيت ويمسح الوجه بمقو عام.

الوصفة الثانية:

قناع مركب مبيض ومنظف ومغذ:

المقادير:

- ☑ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة المذابة في قليل من الماء.
 - ☑ صفار بيضتين.
 - ☑ ملعقتان صغيرتان من عسل نحل سائل.
 - ☑ ملعقة صغيرة من خل التفاح.
 - ☑ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
 - ☑ ملعقة كبيرة حليب أو زبادي أو لبننة.
- هذا القناع ذو فوائد جملة؛ فهو منظف عميق، ومبيض، ومزيل للتجاعيد، كما يشد البشرة ويظهرها برونق براق، بالإضافة لقيمته المغذية.

الوصفة الثالثة:

قناع اللبن الزبادي:

المقادير:

- ☑ ملعقتان كبيرتان من اللبن الزبادي.
- ☑ حبة طماطم ناضجة مقشرة ومفرومة.

الطريقة:

تمزج المقادير جيداً وتوضع على الوجه مدة ربع ساعة، ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ ثم بالماء البارد .

رابعاً: المسام الواسعة:

أقنعة لغلغ المسام الواسعة بالبشرة:

الوصفة الأولى:**قناع الخيار القابض:****المقادير:**

خيار واحدة متوسطة الحجم.

الطريقة:

تغسل الخيار ولا تقشر ولكن تخلط في الخلاط ويوضع عصيرها في الثلاجة حتى يبرد، ثم يعمل قناع للوجه مدة ربع ساعة ثم يغسل بالماء البارد. ويمكن أيضاً استخدام قشر الخيار حيث يوضع على الوجه مباشرة مدة عشر دقائق.

الوصفة الثانية:**عصير الخس:****المقادير:**

عدد من أوراق الخس الطازجة تؤخذ من القلب الغض للخس.

الطريقة:

تعصر أوراق الخس ويوضع العصير في الثلاجة حتى

يبرد، ثم يعمل به قناع للوجه مدة ربع ساعة عند اللزوم قبل حضور المناسبات أو مرة واحدة أسبوعياً على الأقل.

الوصفة الثالثة:

غسولات الوجه:

- 👍 تمرير قطنه مبللة بماء عذب مثلج على الوجه.
- 👍 تمرير قطنه مبللة بماء الورد المثلج على الوجه.
- 👍 غسل الوجه بمحلول البقدونس.
- 👍 غسل الوجه بمحلول النعناع.

خامساً: الإفرازات:

- إليك عزيزتي بعض الخطوات للتغلب على إفرازات البشرة الدهنية:
- ١- عدم غسل الوجه أكثر من مرتين في اليوم حتى لا تتعرض بشرتك للجفاف الذي يعمل على تحفيز الدهون وزيادة إفرازها.
 - ٢- تجنبي مستحضرات الزينة التي تحتوي على مرطبات، فهي تحتوي على زيوت لا تحتاجها بشرتك.
 - ٣- استعملي البودرة السائبة بعد وضع كريم الأساس لأنها تحافظ على تثبيت الزينة وتخفيف ظهور الإفرازات.
 - ٤- وضع قناع منظم مثل قناع الطين مرة أو مرتين في الأسبوع لتنظيف وفتح مسامات البشرة.
 - ٥- استعمال مستحضرات زينة من البودرة ابتداء من ظلال العيون وانتهاء بظل الخدود بدل مستحضرات الزينة ذات التركيبة الكريمة.

البشرة الجافة:

طريقة التعامل مع البشرة الجافة:

- يفيدها مركبات معدنية بحرية + طحالب حمراء بحرية، وكولاجين بحري، وأحماض أمينية، فيتامين (أ، ج، هـ).

مشكلات البشرة الجافة التي تشكو منها معظم السيدات:

١- التشقق والقشف.

وصفة طبيعية لعلاج تشقق وقشف البشرة:

قناع الفازلين:

يفضل الفازلين الأبيض على هيئة هلام عديم الرائحة، ويستحسن استعمال فازلين الأطفال، حيث إنه خال من العطور. ويمكن استخدامه قبل دخولك المطبخ؛ لأنه يعزل ما بين الأبخرة المتصاعدة ومسام البشرة ويدهن الوجه بطبقة كثيفة من الفازلين عند النوم ثم يغسل صباحاً بالماء الفاتر ثم البارد. ولكن بعض السيدات ممن أجريت عليهن التجارب أفادت بأنه قد تسبب لهن في اسمرار البشرة. أو ظهور بعض الحبوب الصغيرة عليها، وهذا وارد إذا تزامن ذلك مع ظهور الدورة الشهرية أو ما بعد الولادة؛ ولذلك لا تكثري من استعماله إلا للضرورة.

٢- التجاعيد:

تبدأ البشرة الجافة في تكوين التجاعيد بشكل أسرع من البشرة الدهنية، وإليك بعض التمارين التي تصلح لشد وتطرية البشرة الجافة وحمايتها من تكوين التجاعيد المبكرة.

التمارين الخاصة بعضلات الوجه (التدليك):



١- لجمال العنق ومنع تجعده:

تدلك عضلات العنق براحة اليد بحركات من الأسفل إلى الأعلى ومن قاعدة الرقبة إلى عظمة الفك السفلي.

٢- لتفادي الخطوط والتجاعيد حول الفم:

تدلك جوانب الفم بهدوء بحركات متناوبة، من الذقن نحو الأنف.

٣- للحفاظ على صلابة الوجه حول الفك:

تدلك عظمة الفك من الذقن حتى أسفل الأذن بحركات عمودية ومتناوبة.

٤- لتفادي تهدل الخدين:

يدلك الوجه من عظمة الفك حتى عظمة الوجنتين بحركات عمودية متناوبة.

٥- للحفاظ على استدارة حادة للوجه:

يتم التدليك من زاوية الشفة إلى عظمة الوجنة بحركات رتيبة متناوبة.

٦- لتفادي ترهل الذقن:

يدلك بهدوء ورفق من أسفل الذقن إلى أسفل الشفة.

٧- لتجميل العيون والأجفان:

توضع الأصبعين الأولى والثانية لكلتا اليدين برفق فوق الجفن العلوي بداية من الداخل عند جذر الأنف باتجاه عظمة الوجنة ثم تكرر العملية تحت العين لتدليك الجفن السفلي.

٨- لتفادي تجاعيد الجبين أو التخلص منها:

يدلك الجبين بحركات عمودية تبدأ من أعلى الحاجبين وتنتهي في أسفل منابت الشعر، كما ينبغي تدليك ما بين العينين.

مشكلات عامة تصيب البشرة:

١- النمش والبقع بالوجه:

لا يصيبك اليأس عند إصابة بشرتك بالتصبغ، ولكن ابتعدي عن الشمس قدر المستطاع واستعملي الواقي SPF30-

تفتيح لون بشرة الوجه:

استعملي الكريمات التي تعمل على تفتيح بشرة الوجه دون احتوائها على مواد كيميائية مبيضة، ولكن على فيتامين ب^٣ (B3) المتوفر في السمك، الخميرة، الكبد، الحبوب الغنية والكاملة والطيور الداجنة. ويعمل على التقليل من انتشار الميلانين بالجلد وكحاجز يحمي البشرة من أشعة الشمس. وإذا كنت تشكين من وجود بقع من النمش أو الكلف بوجهك بسبب التعرض لأشعة الشمس أو نتيجة لأسباب أخرى فإنه يمكنك الحصول على العلاج المناسب في الوصفة التالية.

وصفات طبيعية لعلاج النمش والكلف بالوجه:

- ١- دهان زيت القرفة لوحده أو مضافاً إليه خل التفاح أو زيت الخروع أو خليط منهما (مقدار إلى مقدار) مرتين يومياً.
- ٢- يستعمل مغلي أوراق البقدونس في هذه الحالة كغسول مفيد جداً للوجه.
- ٣- دهان زيت الخروع مع عدة نقاط من منقوع الفجل الأحمر مع الليمون على البشرة يكسبها النقاء.
- ٤- استعمال التفاح الأحمر مهروساً كقناع للوجه والرقبة واليدين مرة أسبوعياً يزيل البقع السمراء.
- ٥- استخدام خل التفاح المخفف بالماء بنسبة (١:١) وعصير ليمون، كدهان لأماكن النمش مرتين يومياً.

الطريقة:

تخلط المقادير إذا كان في كل وصفة أكثر من مادة ويدهن بها الوجه مدة ربع ساعة، ثم تغسل بالماء الدافئ، وبعد ذلك بالماء البارد، ويعمل بعدها تدليك للوجه بأطراف أصابع اليد.

وصفات طبية لعلاج النمش والكلف بالوجه:

- استخدام صابونة الكبريت لغسل الوجه مرتين يومياً.
- يمسح الوجه مرتين يومياً بماء الأوكسجين (بيروكسيد الهيدروجين).

٢- الندب:

كثيراً ما تصاب البشرة بالندب نتيجة لإصابتها بحب الشباب أو جدري الماء في أثناء مرحلة المراهقة، وتحتاج هذه البشرة إلى العناية الخاصة كالتالي:

- التنظيف العميق للبشرة:**١- حمام البخار للوجه:**

تتكون الحمامات البخارية من الماء والأعشاب الجافة مثل: البابونج، النعناع، حصى البان والزعرير والميرامية. والطريقة سهلة وبسيطة ولا تتطلب سوى (١٠-١٥) دقيقة مرة أو مرتين أسبوعياً. ولكن النتيجة رائعة لأنها تتيح لمسام الوجه أن تتخلص مما بها من إفرازات زائدة، كما أنها تتيح للدورة الدموية بالبشرة فرصة كبيرة للتدفق بحرية وسهولة فتضفي على الوجه نضارة وتألقاً.

طريقة عمل حمام الوجه:

أحضري إناء به ماء مغلي (بعيداً عن النار) وضعي به قبضة من الأعشاب سابقة الذكر وغطي عينيك بنظارة لحماية من الحرارة، وقربي وجهك

تدريجياً من البخار المتصاعد من هذا الإناء مع الحذر!! وذلك مدة دقيقتين ثم يغسل الوجه بالماء البارد، وبعد دقيقة راحة عاودي تقريب وجهك من البخار مرة أخرى بحيث لا يسبب أي حروق أو آلام، ثم يغسل الوجه مرة أخرى بالماء البارد، ثم امكثي (٨-١٥) دقيقة بالقرب من البخار. وفي نهاية الحمام ينظف الوجه بقطعة قطن بها كريم منظف ثم يمسح بمحلول قابض.

ويمكن أن توضع في الحمام المائي بعض الزيوت الطيارة مثل زيت النعناع أو الريحان أو البابونج (زهرة البابونج)، ويراعى عدم الإكثار من عمل الحمام البخاري للوجه؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى جفاف البشرة؛ لذا يكفي عمله مرة كل أسبوعين.

٢- قناع الطمي:



تحتاج البشرة من وقت لآخر لعملية تنظيف عميقة؛ وذلك باستخدام الطمي الطبيعي الذي نستطيع الحصول عليه من مصادره الطبيعية مثل: البحر الميت بالأردن، كما أنه متوفر الآن بمحلات التجميل على هيئة عبوات مختلفة. وللطمي فوائد

عدة؛ حيث إنه يحتوي على مجموعة كبيرة من المعادن والأملاح والعناصر الأساسية المهمة لتغذية البشرة وتنظيفها، وكذلك إزالة الخلايا الميتة من الجلد مما يساعد على سنفرة وتلميع الوجه. كما يحتوي الطمي أيضاً على مواد قابضة مثل أملاح الألومنيوم التي تساعد على انقباض مسامات البشرة وطردها من فضلات خارج سطح الوجه فتسهل إزالتها.

خطوات وضع قناع الطمي:

- ١- تنظيف البشرة من مستحضرات التجميل بالكريم المعتاد.
- ٢- وضع محلول مرطب على الوجه مثل الماء.

- ٣- فرد القناع بواسطة فرشاة عريضة ناعمة على الوجه تماماً ويترك مدة (٥-١٥) دقيقة حسب نوع البشرة.
- ٤- يدللك الوجه باستخدام إسفنجة مبللة لتنشيط الدورة الدموية وتحريك الطبقات السفلية بالبشرة.
- ٥- يزال القناع بعد مرور الوقت بغسله أو مسحه بإسفنجة مبللة بالماء البارد وبعد ذلك يمكن القيام بتدليك عضلات الوجه.

٣- التقشير:

للحصول على بشرة غضة والتخلص من الندب إلى حد كبير يمكنك تطبيق التقشير. ويتم التقشير حسب اتباع إرشادات الطبيب باستعمال المقشرات المكونة من أحماض الفواكه (ألفا أو بيتا الهيدروكسية) أو بفيتامين (أ) أو مشتقاته بطريقة تتم بالمنزل، وتقومين بنفسك بتطبيقها مع اتباع المحاذير والاحتياطات المطلوبة ومراجعة الطبيب بعد ذلك.

وقد تحتاجين للتقشير الكيميائي الخفيف أو المتوسط حسب رأي الطبيب المختص، وهذا لا يصلح تطبيقه بنفسك، ويلزمك الخضوع للعلاج في مراكز التجميل؛ وذلك لأن هناك احتياطات مهمة يجب الأخذ بها عند إجراء التقشير الكيميائي وكذلك بعد الانتهاء منه، وتتم المتابعة مع المختص. أما التقشير الكريستالي الذي يمكنك الاستفادة منه للتخلص من بعض الندب فيتم أيضاً بواسطة المختص ولا يحتاج إلى الكثير من الاحتياطات مثل بقية الأنواع.

وصفات بسيطة وسريعة وفعالة لجميع أنواع البشرة قبل وضع ماكياج

المناسبات:

إذا كنت مدعوة على مناسبة سعيدة وتودين التألق فإليك بعض الوصفات:

الوصفة الأولى:

لتحضير البشرة قبل المناسبة السعيدة بيوم على الأقل:

المقادير:

- ملعقة صغيرة من الجليسرين.
- ملعقتان كبيرتان من الحليب الطازج قليل الدسم.
- ملعقة كبيرة من مسحوق الأرز الناعم.

الطريقة:

تمزج المقادير جيداً ويدهن بها الوجه ويترك القناع مدة ربع ساعة، ثم يزال بغسله بالماء البارد مع المداومة على تطبيقه مرة أسبوعياً.

الوصفة الثانية:

لشد بشرة الوجه قبل وضع الماكياج مباشرة:

المقادير:

- زلال (بياض) بيضة.
- نقط من عصير الليمون.

الطريقة:

يخفق زلال البيض حتى يحدث رغوة ويضاف إليه الليمون، ويدهن به الوجه والرقبة، ثم يزال بعد ربع ساعة بالماء الفاتر أو بماء الورد.

زينة الوجه حسب لون البشرة:

١- البشرة السمراء:



❁ **العيون:** تناسبها الظلال البنية والرمادية، وإضاءة العين أضيفي اللون الفضي أو النحاسي، كما يناسبها لون كريم الرموش الأزرق أو البنفسجي بدرجة غامقة.

❁ **البشرة:** تزيئها البودرة المموجة عديدة الألوان الوردية الغامقة والمشمشية أو النحاسية، ولا ننسى أن يتناغم ذلك مع لون الشعر.

❁ **الشفاه:** الألوان الداكنة مناسبة أكثر من الفواتح، فيمكنك استعمال اللون المشمشي والبنفسجي بدرجته المتوسطة والأحمر القاني "العنابي" وكذلك البني الذهبي.

٢- البشرة السمراء الداكنة:

❁ **العيون:** تظهرها بشكل جذاب - عندما تكون سوداء أو بنية - الألوان المعدنية والأزرق والأرجواني الغامق وكذلك كريم الرموش الأزرق الغامق.

❁ **البشرة:** تتناغم معها الألوان النحاسية غير البراقة واللون البيج البندقي أو المائل للعسلي مهما كان لون الشعر.

❁ **الشفاه:** تجنبي الألوان الفاتحة واستعملي ما هو مائل للأرجواني والعسلي والبني "بلون الشوكولاتة بالحليب".

٣- البشرة الحنطية:

❁ **العيون:** تزيدها حسناً - إذا كانت عسلية أو سوداء - الألوان الترابية كالبيج والبني، كما يناسبها اللون الرمادي الدخاني والأخضر الفاتح، وكريم الرموش الأخضر الزيتوني.

❁ **البشرة:** يمنحها دفناً اللون المرجاني ولون الخوخ حتى لو كان الشعر أحمر أو بنياً.

❁ **الشفاه:** تلائمها معظم الألوان المعروفة بدرجاتها المتوسطة؛ لأن الداكن منها وكذلك الفاتح جداً يبعد عنها الإشراق.

٤- البشرة الفاتحة:

❁ **العيون:** لإضفاء الحيوية عليهما - خاصة إذا كانت ملونة - استعملي الألوان الشفافة والألوان الترايبية المضيئة، كما أن للون الأزرق الناعم والأرجواني الهادئ والوردي سحراً خاصاً، فهي من أكثر الألوان المناسبة وتناسبها الرموش البنية الداكنة.

❁ **البشرة:** يمنحها اللون البيج والوردي بدرجاته المختلفة إشراقاً أخاذة خاصة مع الشعر الأشقر.

❁ **الشفاه:** تبدو طبيعية باستعمال اللون الوردي بدرجاته الجميلة.

كيف تبدين نحاسية اللون بمستحضرات التجميل:



يوجد بالأسواق كريم أساس يقوم بإضفاء اللون البرونزي على البشرة، بالإضافة لوجود بودرة الوجه وبودرة الخدود النحاسية للحصول على اللون الذهبي أو "البرونزي" المطلوب، كما أنه يعتبر مؤقتاً لأنك بمجرد غسله أو إزالته بالمنظف سوف يعود لون البشرة طبيعياً. بالإضافة لذلك فإن لون أحمر الشفاه البني وكذلك ظلال العيون النحاسية أو الذهبية أو البنية مع

كريم الرموش البني وكذلك لون الشعر بلون الحنة الحمراء كل هذا مجتمعاً يجعلك تبدين برونزية.

كيف تبدين شقراء بمستحضرات التجميل:



يتم ذلك بواسطة استخدام كريم الأساس الوردي والبودرة الفاتحة للوجه، مع أحمر الخدود الوردي وأحمر الشفاه الفاتح. وكذلك باستخدام كريم للرموش ذي لون أخضر مع ظلال العيون الفاتحة بلون زرقاء البحر. إن هذا النمط سوف يعكس على وجهك ألواناً فاتحة، ويساعد على ذلك أيضاً قيامك بإضفاء اللون البني الفاتح إلى شعرك مع بعض خصلات ذهبية بواسطة "ماسكرا" الشعر. وهكذا تصبحين شقراء مؤقتاً.

💡 استبانة (١-ب) الأنف:

هل:

١- يفقدك الثقة بنفسك عدم تناسق أنفك مع بقية الوجه؟

نعم لا

٢- عيوب أنفك من الممكن تصحيحها بمساحيق التجميل؟

نعم لا

٣- تفضلين تصحيح عيوب أنفك بالجراحة التجميلية؟

نعم لا

🔍 تحليل استبانة (١-ب) الأنف:

يقع الأنف في الجزء الأوسط من مساحة الوجه، وهو يعد مركز دائرة الوجه، ولذا فإن موقعه المهم يمثل أهمية قصوى في الطابع العام لملامح الفرد،

ولا يوجد قالب مثالي يمكن وضع الأنف به ولكن لكل وجه تركيبة خلقية حباها الله سبحانه وتعالى إطلالة مميزة وجاذبية طبيعية، نحن هنا بصدد الحديث عما يطرأ على الأنف من تغيرات بسبب تعاطي المرأة بعض الأدوية في أثناء مدة الحمل محدثاً بعض التشوهات الخلقية بالجنين، ومن ثم ولادة طفل يشكو من عيوب خلقية بالأنف أو سقف الحلق أو لديه الشفة الأرنبية.

وعلى العموم فإن عدم تناسق الأنف مع بقية أجزاء الوجه يفقد الفرد ثقته بنفسه، ولكن هناك عيوب قد يصلح تصحيحها بمساحيق التجميل، بينما أخرى يفضل فيها إجراء الجراحة التجميلية على أيدي متخصصة.



تصحيح عيوب الأنف بمساحيق التجميل:

- الأنف الطويل:

إذا كان الأنف يبدو طويلاً فيمكن جعله يبدو أقصر من حجمه الطبيعي باستعمال لون أغمق من كريم الأساس الذي يدهن به الوجه كله، وذلك بعمل ظلال تحت طرف الأنف مباشرة، أي يلزمك لونين من كريم الأساس.

- الأنف القصير:

إذا كان الأنف يعاني من قصر شديد فيلزمك درجتين مختلفتين من كريم الأساس، حيث إنه من الممكن إطالته وذلك باستعمال لون فاتح بحوالي درجتين إلى ثلاث درجات عن لون كريم الأساس "المستعمل على كافة الوجه"، بعمل الظلال فوق الأنف وأسفله.

- الأنف العريض:

إن الأنف العريض الذي لا تظهر فيه فروق في الحجم بين منطقة أعلى أرنبية الأنف، والثالث الأول من الأنف من جهة العينين يحتاج الكثير من التظليل فينبغي أن يكون لديك ثلاث درجات من كريم الأساس. يبدأ بدهان كريم

أساس غامق - بمقدار درجتين عن كريم الأساس المخصص لباقي الوجه - على جانبي الأنف ثم استعمال اللون الأفتح من كريم الأساس بوضع خط رفيع من أعلى أرنبه الأنف حتى ما قبل منطقة ما بين العينين بقليل؛ وذلك لإطالة الأنف والتخفيف من منظره العريض.

💡 استبانة (١-ج) الفم:

عزيزتي:

إن مشاركتك معنا في الإجابة عن هذه الاستبانة سوف يساعدك على التوصل لمعلومات مهمة تخصك.

هل:

- ١- تهتز ثقتك بنفسك لوجود عيب ظاهر بأسنانك؟
 نعم لا لا أدري
- ٢- تفضلين التخلص أو التخفيف من عيوب أسنانك قبل الزواج؟
 نعم لا لا أدري
- ٣- يعجبك الشكل الطبيعي لشفثيك؟
 نعم لا
- ٤- تحاولين تغيير شكل شفثيك استجابة لرغبة
 الزوج الصديقات مختصة التجميل
- ٥- تقومين بتغيير شكل شفثيك باستعمال
 قلم التحديد الوشم الحقن ببعض المواد
- ٦- تعرفين طريقة عمل الوشم وكذلك الحقن بالمواد المختلفة؟

نعم لا

٧- تعتقدين أن للوشم والحقن بعض المضاعفات؟

نعم لا أحياناً

٨- تستعملين طلاء الشفاه الواقي من الشمس؟

نعم لا أحياناً

٩- تعانين من تسرب طلاء الشفاه وانتشاره في منطقة ما حول الشفتين بطريقة مزعجة؟

نعم لا أحياناً

١٠- يدوم طلاء الشفاه طويلاً على شفتيك؟

نعم لا

١١- نوع طلاء الشفاه الذي تستعملينه؟

كريم سائل هلام (جل) غيره

١٢- عندما تشتريين طلاء الشفاه يكون

متوسطة الثمن غالي الثمن عادي رخيص الثمن

١٣- في اعتقادك أنه من الضروري اقتناء الأنواع الغالية الثمن من طلاء الشفاه؟

نعم لا أحياناً

١٤- تفكرين عند شراء طلاء الشفاه في نوعية

المكونات شكل العبوة الماركة

١٥- تعرفين أن هناك شروطاً خاصة للحفاظ على جودة طلاء الشفاه؟

نعم لا

١٦- تعلمين أن طلاء الشفاه من الممكن أن يتغير طعمه ولونه بسبب سوء التخزين؟

نعم لا

💡 تحليل استبانة (١-ج) الفم:

الأسنان:



عندما يبتسم الفرد منا تظهر اللآلئ المختبئة داخل فمه، ولا بد أن تكون دائماً الابتسامة طبيعية ومشرقة، وهذا يقلق من تعاني من عيوب ظاهرة بأسنانها!! بالطبع إنها تحتاج إلى استشارة الطبيبة المختصة للتمكن من مساعدتها في إصلاح تلك العيوب مهما كانت؛ وذلك لأن

طب الأسنان علم نافع يعنى بالأسنان من الناحية التجميلية أيضاً. ومن المعروف أن النساء كن يعمدن إلى تفلج أسنانهن للزينة والجمال، ولكن الإسلام ينهى عن ذلك. وإذا ظهرت صفرة أسنانك واضحة للعيان فهناك طرق موضوعية لمحاولة إزالة الصفرة إن أمكن وهي:

☑ استعمال معاجين أسنان تحتوي على جسيمات من بيكربونات الصودا، ولكن احذري من كثرة استخدامها كوسيلة لتبييض الأسنان؛ لأن ذلك يسبب تآكلاً في منطقة المينا بالأسنان كما يضر بسلامة اللثة.

☑ استخدام السواك (عود الآراك).

☑ تجنبي استعمال مادة الكلوروكسدين المستعملة في محاليل المضمضة وذلك لتركها أثراً ملوناً على الأسنان.

وإلا فمن الممكن طلاء الأسنان بمواد تضيي بياضاً عليها، وكذلك تغطية

الأسنان كلياً بما يسمى "تلبيسة" بمواد خاصة تبيض الأسنان وتقويها في الوقت نفسه. أما في حالة الأسنان البارزة للخارج فمن الممكن تقويمها والتخفيف من الحالة وتحسين المنظر لدرجة ما، ولكن يستغرق ذلك وقتاً قد يصل إلى عامين، ويحتاج بعضاً من الصبر وحسن المتابعة مع المختص.

الشفاه:



للشفتين لغة مفهومة ومعروفة، وهناك من يقرؤون لغة الشفاه دون وصول أي صوت إلى مسامعهم!! أي أن للشفاه أهمية كبيرة في حياة الإنسان وليس من المنطق أن نهتم بأمرها من المنظور الجمالي وحسب، فعندما نهتم بزینتها لإبرازها بأجمل صورة فإننا نغالي في ذلك، حيث إن التغيير الخارجي للشكل يؤدي إلى بعض التغيرات في التقاط الكلمات عبر الشفاه وبالأخص ما بعد الحقن ببعض المواد المستعملة في صالونات التجميل أو بعد خضوعها للوشم. والجدير بالذكر أن ما نراه في وقتنا الحالي من تغيير لأشكال الشفاه لدى الإناث يثير التساؤل!! لم تحب الأنثى الظهور بشفاه يبدو عليها الوشم بطريقة غريبة تتسبب في انطفاء اللمسات الجمالية الطبيعية من شفيتها. أم أنها تحب الظهور بشكل الأنثى المتوحشة التي يهابها الرجال وتغار منها النساء!! ألا تعرف الأنثى أن ما يحقن في الشفاه من مواد قد يؤدي إلى التسمم البطيء في الدم بتلك المواد!! لقد عرف منذ القدم أحمر الشفاه للزينة كما أضيفت له المواد الواقية لحماية الشفاه من خطر أشعة الشمس، فلماذا تترك هذه المواد غير الضارة والمؤقتة ونخضع لحقن الشفاه الضار أو استعمال الوشم الدائم!! وكم من شفاه لا تحتاج سوى للمسات رقيقة من الملمع أو المرطب، ويكفي أن تعلوها بالبتسام العذبة. ومن المعروف أن العلاجات المختلفة للشفاه من قبل مختصة التجميل تتطلب دفع مبالغ طائلة، بينما بإمكانك شراء أحسن وأعلى الأنواع من مستحضرات الشفاه التي تمنحك

الزينة التي تطلبينها وأنت مطمئنة على نوعية المكونات واسم الشركة والماركة التي تستعملينها، وما عليك سوى المحافظة على العبوة في درجة حرارة منخفضة نوعاً ما، ويكفي حفظ طلاء الشفاه في غرفة مكيفة وتجنب وضعه في الثلاجة؛ وذلك لأن المواد الشمعية التي تدخل في صنعه تتجمد في البرودة الشديدة (بالثلاجة)، ويحصل انفصال للون وعدم تجانس داخل قلم طلاء الشفاه مما يؤدي إلى خسارتك، خاصة وأن مستحضرات التجميل ذات أسعار باهظة.

العناية بالشفاه:



تتعرض الشفاه كأى جزء بالوجه لعوامل بيئية مختلفة مثل: التعرض لأشعة الشمس، والتلوث بدخان السجائر، وملوثات البيئة الأخرى وخلافه، ونظراً لعدم وجود غدد

دهنية تفرز الدهن في الشفتين فإن طبقة الخلايا القرنية الرقيقة التي تحمي الشفاه تتأثر بتلك الظروف وتضعف بنيتها. وتبدأ الشفاه بفقد المرونة والكثافة تدريجياً بسبب التأثير السلبي لألياف الكولاجين والإيلاستين التي تتكون منها الشفاه. ويلزم عندئذ العناية بالشفاه باستخدام الآتي:

✿ بلسم ملطف يوضع على الشفاه في أثناء التعرض لأشعة الشمس في أثناء النهار وخاصة أيام الصيف الحارة وعلى شواطئ البحار وحمامات السباحة، حيث يحتوي هذا البلسم على مواد مضادة للتأكسد مثل: فيتامين (ج)، بالإضافة للكولاجين والإيلاستين. وعناصر الوقاية من أشعة الشمس فوق البنفسجية (عامل حماية البشرة SPF بدرجة ١٢-١٥ درجة).

✿ استخدام مستحضرات الأشعة فوق الحمراء، التي تتميز بالشفافية التي تلتقط الضوء ثم تبثه وكأنه يشع من الشفتين مع ترطيب وحماية الشفاه.

✿ ينصح بتناول السمك والحبوب الكاملة والخميرة لعلاج الشفاه المتشققة والمجروحة نتيجة لنقص فيتامين ب.

تصحيح شكل الشفاه:

إن تحديد الشفاه بالطريقة التي تغطي على عيوبها يعد من الأمور المهمة لإبراز جمال الفم، وفيما يلي نستعرض بعض أنواع الشفاه والطريقة الملائمة لتصحيح شكلها:

✿ الشفاه الرقيقة جداً: قد تعاني بعض الفتيات أو السيدات من الشفاه الرفيعة؛ فعندئذ تحدد بقلم قريب في اللون من لون الشفاه على أن نبتعد قليلاً لخارج حدود الشفاه الأصلية ثم تعباً منطقة الشفاه بلون فاتح لامع على شكل زجاجي.

✿ الشفاه السميقة جداً: لتصغير هذا النوع من الشفاه لابد من تخطيط محيطها بقلم ملائم ثم استعمال أحمر شفاه غامق وداكن وليس لامعاً.

✿ الشفاه غير المحددة: تحدد الشفاه بلون محايد، ثم يطبق لون أحمر الشفاه الداكن على الزوايا ولون آخر فاتح ولّامع في وسط الشفة السفلي.

كيف تحصلين على شفاه ممتلئة دون حقن الكولاجين وخلافه؟:

أصبح بإمكانك الحصول على شفاه ممتلئة دون استعمال الحقن أو الإبر، بل بواسطة منتجات جديدة على شكل طلاء شفاه، تحتوي على فيتامين (E) والجلسيرين وعلى زيوت مستخرجة من الأفوكادو، وكلها مواد تحوي نسبة عالية من الترطيب، إضافة إلى مواد تعمل على ملء الخطوط الرفيعة في الشفاه مثل مادة "السيلاكا".

كما تحتوي على زيت القرفة وزيت النعنع اللذين يعملان على تنشيط

الدورة الدموية بمجرد وضعهما مما يحدث انتفاخاً مؤقتاً. هذا عدا احتوائها على مواد علاجية مثل حمض ألفا الهيدروكسي والريتينول التي تعمل على زيادة إنتاج الكولاجين وتؤدي بالتالي إلى الانتفاخ والشد. تتميز هذه المستحضرات بأن مفعولها لا يدوم طويلاً ويمكن استخدامها وحدها أو فوق طلاء الشفاه الملون، كما أنها تعمل على وقف تشريب أو سيلان طلاء الشفاه وخروجه عن حدود الشفاه.



💡 استبانة (١-د) العيون:

إذا أردت أن تكوني صاحبة أجمل عيين، فما عليك سوى الإجابة من هذه الاستبانة.

هل:

١- تعانيين من أمراض بالعين تؤثر على جمالك؟

نعم لا

٢- تعرفين كيفية التعامل مع عيينك بأدوات الزينة؟

نعم لا

٣- تفضلين استخدام كريمات "الماسكارا" لرموش عيينك؟

يومياً أحياناً لا في المناسبات

٤- تستعملين الرموش الصناعية؟

نعم لا أحياناً في المناسبات

٥- تفضلين اللجوء لصالون التجميل لتزيين عيينك؟

نعم لا

٦- قمت بعمل كحل لعيونك دائم عن طريق الإبر كالوشم؟

نعم لا

٧- تعرفين مضار الوشم على جفن العين؟

نعم لا

٨- تستعملين العدسات اللاصقة الملونة لزينة عيونك؟

نعم لا



١ تحليل استبانة (١-د) العيون:

للعيون صفات كما عرفها العرب:

الأقبل: الذي ينظر إلى عرض أنفه.

الأشكل: الذي تخالط الحمرة سواد عينيه.

الأشهل: الذي تخالط الحمرة سواد عينيه بشكل كبير.

الأنجل: الواسع العينين مع جمال وحسن.

الأزرق: الأخضر الحدقة.

الأمّح: أشد من الزرق وهو الذي يضرب إلى البياض.

عزيزتي العروس:

إن العين جوهرة غالية، ولكن الأمراض التي تصيبها قد تؤثر على جمالها، والأهم هو معالجة المرض قبل فوات الأوان، ومن الأمراض الشائعة "الحول" الذي يصيب الأطفال منذ الولادة، وينبغي عرض الطفل مباشرة على طبيب العيون واتباع نصائحه. وإذا كنت تعانين من آثار لتلك الحالة فبإمكانك مراجعة

الطبيب - في أي عمر كنت - للتمكن من مساعدتك، وقد تضطر الفتاة لاستعمال ظلال العيون والكحل وكريم الرموش أو الرموش الصناعية بطريقة معينة لتصحيح معاناتها من الحول أو غيره، وبعضهن يلجأن لصالونات التجميل للاستفادة من التقنيات الحديثة، كالوشم مثلاً الذي يستعمل لإخفاء بعض عيوب العين على الرغم من مضاره العديدة، أما الأخريات فيستعملن العدسات اللاصقة الملونة لزيئة العيون دون قيد أو شرط، ويتجاهلن كل التعليمات التي يجب توفرها فيمن يستعملن تلك العدسات، فلا بد من الحذر لما تسببه من التهابات بالعين!!



☀️ النظارات الطبية:

إذا كنت ممن يستعملن نظارة طبية، فإن النظارات نوعان:

☀️ نظارة لتصحيح طول النظر (بعد النظر):

نصح باختيار ظلال العيون ذات الألوان الفاتحة مع تجنب النوع البراق أو اللامع حتى لا تظهر العيوب، لأن هذا النوع من النظارات يكبر التفاصيل، وبإمكانك استعمال قلم الكحل الغامق على الجفنين.

☀️ نظارة لتصحيح قصر النظر:



هذا النوع من النظارات يجعل عيناك تبدو أصغر من حجمها الطبيعي، فيمكنك استعمال قلم الكحل لتخطيط ما فوق الجفون العليا ومد الخط خارج طرف الرموش العليا، وحددي الجفون السفلية بقلم الكحل من الخارج، وتجنبي وضع الكحل بالداخل. استعملي القليل من كريم الرموش للرموش العلوية والسفلية، استعملي ظلال العيون فاتحة اللون على الجفون العليا، وتجنبي الظلال الغامقة حتى لا تبدو عيناك ضيقتين.

☀️ العدسات اللاصقة:



إن الأحياء الدقيقة الأحادية الخلية تشكل خطراً على قرنية العين، حيث إن هذه الجراثيم تسبب تقرحات شديدة في قرنية العين إذا ما أصابتها. كما أن لدور شبكة المياه أهمية في ذلك؛ لذا ينبغي نزع العدسات اللاصقة عن العين قبل البدء بغسل الوجه. واتباع طرق التعقيم السليمة والابتعاد عن الغبار.

نصائح للعيون:

☞ للتخفيف من السواد تحت العينين فإن الإكثار من الأطعمة المحتوية على فيتامين (ب) مهم للمساعدة على علاج الهالات السوداء حول تلك المنطقة، ويكثر هذا الفيتامين في خميرة البيرة.

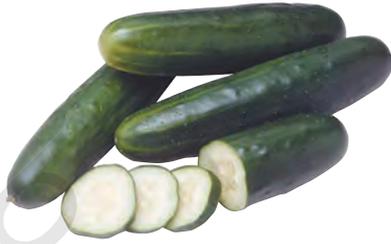
☞ من أجل عيون تشع بالحيوية بإمكانك عمل الآتي:

☞ استعمال كمادات من أي من المواد الآتية:

شرائح الخيار أو البطاطس، الماء البارد، محلول مركز من بودرة الكركم (الهرد) العقدة الصفراء مع الماء البارد، محلول البابونج، محلول النعناع، محلول الشاي الأخضر، الماء المذاب فيه ملح الطعام (ملعقة صغيرة من الملح + ٢ ملعقة كبيرة ماء بارد)، محلول حمض البوريك بتركيز ٢٪، ويمكن الحصول عليه من الصيدليات العامة.

كيفية عمل الكمادات:

☞ تقطع شرائح خفيفة من الخيار أو البطاطس على شكل هلال أو نصف دائري وتطبق مباشرة على منطقة ما حول العين وعلى الجفن العلوي والسفلي.



⑤ يحضر محلول من البابونج أو النعناع وذلك بترك مقدار من زهور البابونج الجافة أو أوراق النعناع الطازج منقوعة في ماء دافئ مدة ربع ساعة، ثم تصفى، ويستعمل المحلول كمادات للعين بواسطة قطنة تستخدم مدة واحدة ثم ترمى.

وإذا شعرت بما يسمى زغللة بالنظر فقمي بالتالي:

- ⑤ تحليل للأنيميا "نقص الحديد".
- ⑤ استعمال نظارة شمس أو نظارة نظر مناسبة.
- ⑤ عدم إجهاد العين؛ وذلك بتصحيح الإضاءة والنوم الهادئ.

العناية بالعيون:

⑤ تمشيط رموش العيون بفرشاة مغموسة بزيت الزيتون يومياً قبل النوم وبعد تنظيف مساحيق العيون يمنح عينيك رموشاً غزيرة سوداء اللون وطويلة؛ مما يضيف سحراً على عينيك. ولكن إذا حدث تحسس واحمرار فمن الأفضل إيقاف استعماله.

⑤ تمشيط الحاجبين بفرشاة مغموسة بزيت الزيتون يقوم بحل مشكلة اللون الرمادي أو الفاتح لشعر الحواجب.

تصحيح عيوب العيون:

⑤ العينان الغائرتان:

الحاجبان لا بد وأن نعمل على ترفيعهما ولكن ليس بالنتف، ويمكن استعمال صبغة خاصة بشعر الحواجب، ووضع ظلال العيون الفاتحة على الجفن

المتحرك، أما الداكنة فتوضع على طرف الجفن العلوي. أما الرموش فنضع ظلالاً على خط الرموش العلوي وكريم الرموش البني.

👁️ العينان الذابلتان:

توضع ظلال العيون الداكنة على الزاوية الداخلية من الجفن العلوي، أما الظلال الفاتحة فعلى الزاوية الخارجية للعين. وتحدد العين بالكحل من الداخل (المفروض عدم وضع أي مواد داخل جفن العين) على أن يكون نوع الكحل جيداً ولا يؤدي إلى حساسية أو تدميع بالعيون، وإلاّ يمنع استعماله. أما كريم الرموش فيطبق على أطراف الرموش العليا بكثافة لتعكس نظرة هادئة.

👁️ العينان الصغيرتان:

توضع ظلال العيون الفاتحة اللون على كامل الجفن العلوي حتى نصل بها إلى الحاجبين، أما الظلال الداكنة فتوضع على الزاوية الخارجية للعين وعلى مستوى الرموش، ولإبراز العين أكبر من حجمها يمكن تحديد العين من الداخل باستعمال قلم كحل فاتح فيروزي أو لون لؤلؤي.

👁️ العينان المستديرتان:

توضع ظلال العيون بشكل واضح يتجه لخارج العين ليعطيها شكلاً لوزياً مع التركيز على تحديدها بالكحل (آيلاينر) باتجاه يجعلها تبدو مرسومة بشكل طبيعي لوزي.

👁️ العيون التي تشتكي من وجود الهالات السوداء:

يمكنك استخدام المستحضرات التي تخفي من حدة سواد تلك الهالات حول العين، مثل كريم حجب الهالات والمصحح للون بحيث يكون أفتح بدرجة من كريم الأساس. ويكتفى بالقليل منها، حيث نبدأ من الزاوية الداخلية من الجفن الأسفل ثم تفرد حتى تغطي المنطقة الغامقة. وتطبق ظلال العيون على

كامل الجفن العلوي، أما كريم الرموش فيمكن وضعه على الرموش العليا لإعطائها كثافة. وفي هذه الحالة ينبغي الاهتمام بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ب.

👁️ العيون التي تشتكي من وجود الجيوب تحت العينين:

تعامل مثل العيون التي تشتكي من وجود الهالات السوداء ولكن يكون الكريم المصحح للون أغمق في هذه الحالة من كريم الأساس بدرجة. وهذه الجيوب تنتج عن خلل في الدورة اللمفاوية وتراكم الدهون الصغيرة.



💡 استبانة (١-هـ) الحاجبان:

عزيزتي:

لمعرفة المزيد عن حاجبيك، ما عليك سوى مشاركتنا في الإجابة عن هذه الاستبانة.

هل:

١- يعجبك الشكل الطبيعي لحاجبيك؟

نعم لا

٢- تقومين بتصحيح شكل حاجبيك بحيث تغيرين بملامح وجهك؟

نعم لا عند الضرورة أحياناً في المناسبات

٣- تروق لك فكرة وشم الحواجب؟

نعم لا أحياناً

٤- تعرفين مضار وشم الحواجب؟

نعم لا

٥- لديك طريقة مؤقتة لتعديل شكل الحاجبين؟

نعم لا

٦- تعرفين أن وشم الحواجب لا يزول إلا بصعوبة شديدة؟

نعم لا

١ تحليل استبانة (١-هـ) الحاجبان:

عزيزتي العروس:

تعرفين أن الحاجبين هما الإطار الذي يميز نظرة كل أنثى وكل فرد عن الآخر، وعليك الحفاظ على مظهرهما الحيوي وعدم العبث بهما بالملقط أو الوشم أو غير ذلك.

الوشم:

لا يخفى على المرأة أن الجمال أمر مهم في حياتها؛ ولذلك فقد سعت حواء منذ القدم إلى البحث عن أسرار الجمال. ولقد وجدت الأنثى في مستحضرات التجميل ملاذاً، ولكنها لم تفكر ملياً فيما يترتب على ذلك من مضار. إن مستحضرات التجميل سلاح ذو حدين، ويتطلب استعمالها أخذ الحيطة والحذر، فإن هناك عدة محاذير! وقد انتشر بين فئة المراهقات استخدام الوشم لماكياج العيون والشفاه.

١- و) الشعر الزائد بالوجه والجسم:

عزيزتي:

إذا كان يزعجك وجود الشعر بشكل زائد بوجهك وجسمك، أجيبي معنا عن هذه الاستبانة.

هل:

- ١- تقومين بإزالة شعر الوجه والجسم الزائد بنفسك باستعمال
 - الملقاط الخيط الشمع السكر التقشير بالكريمات
 - الموس جهاز كهربائي يدوي
- ٢- تعتمدين على مختصة التجميل في إزالة الشعر؟
 - نعم لا أحياناً
- ٣- تعرفين أن الشعر الزائد بالوجه والجسم ممكن إزالته بصفة تدوم طويلاً بواسطة
 - الليزر الإبر الكهربائية السلك الكهربائي أجهزة خاصة
- ٤- تعلمين أن الشعر الزائد بالوجه والجسم يمكن التخلص منه نهائياً بواسطة
 - أنواع معينة من الشعاع الضوئي (٥-٦ جلسات بين كل جلسة شهرين)؟
 - نعم لا
- ٥- لديك معلومات أخرى عن إزالة الشعر الزائد؟
 - نعم لا
- ٦- تثقين في المعلومات التي تصلك عن طريق الدعاية؟
 - نعم لا أحياناً لا أدري

١ تحليل استبانة (١- و) الشعر الزائد بالوجه والجسم:

عزيزتي الشابة الناضجة:

في الواقع إن شعورك بالنضوج يعطيك الإحساس بأن نعومة وجهك وجسمك وخلوهما من الشعر الزائد عنوان صحي لمظهرك، ولكن الحلول المتوفرة بين يديك جميعها مؤقتة مثل طريقة الملقاط، الخيط، الشمع، السكر.



وتزيل هذه الطرق الشعر لمدة تتراوح حسب طبيعة الأنثى، فبعضهن ينبت شعرهن خلال أسبوع، وأخريات قد تستمر نعومة جلدهن لأسبوعين، كما أن هناك فئة تشتكي من تغير طبيعة الشعر الذي يظهر جديداً، بحيث يكون خشناً أو غزيراً، وقد ينبت بعض الشعر تحت طبقة الجلد العليا، كما قد تبدو مسامات الجلد واسعة أو تكسوها حبيبات دقيقة تعطي مظهراً خشناً. وتتكرر مثل هذه الظواهر لدى من تقوم بإزالة الشعر باستعمال الكريمات أو الموس أو الجهاز الكهربائي اليدوي المطروح بالسوق للاستعمال الشخصي، ولكن تقصد الكثير من الفتيات، مختصة التجميل للمساعدة في إزالة الشعر الزائد دون حصول مضاعفات، وقد تساعدها في ذلك، ولكن أحياناً لا تنجح وتظل المعاناة نفسها قائمة إلا إذا تم استعمال الطرق الحديثة مثل: الليزر، الإبر الكهربائية، السلك الكهربائي تحت التبريد، وأجهزة أخرى للتمكن من إزالة الشعر الزائد نهائياً. كما أن هناك فكرة جديدة لذلك بواسطة الشعاع الضوئي الذي يحتاج من (5-6) جلسات، بين كل جلسة حوالي شهرين.

وهكذا يمكن للأنثى أن ترتاح من عبء الشعر الزائد بوجهها وجسمها، نصيحتي الابتعاد عما تحويه بعض طرق الدعاية الرخيصة واتباع الطرق الصحية السليمة وعدم الخضوع لأي منها إلا بعد الاطلاع على مميزات الطريقة، وكذلك الأعراض الجانبية وغير ذلك من وسائل الاطمئنان على السلامة العامة. وتذكري أن جميع هذه الطرق الحديثة مكلفة مادياً مثل طريقة الليزر والشعاع الضوئي على وجه الخصوص.

💡 استبانة (١-و) الشامة والثالول بالوجه والجسم:

عزيزتي:

إذا كان يزعجك ظهور الشامة أو الثالول بوجهك أو جسمك فما عليك سوى الإجابة عن هذه الاستبانة للاستزادة من المعرفة.

هل:

- ١- تعانيين من وجود شامة أو ما يسمى وحة بوجهك؟
 نعم لا
- ٢- تعانيين من وجود شامة أو ما يسمى وحة بجسمك؟
 نعم لا
- ٣- يزعجك ظهور شامة أو وحة بوجهك أو جسمك؟
 نعم لا
- ٤- تودين في حالة الإجابة بنعم التخلص من تلك الشامة أو الوحة بواسطة تقنية الليزر؟
 نعم لا
- ٥- إذا كانت الإجابة بلا فهل السبب
 خوفاً من العملية العملية باهظة التكاليف
 الليزر غير مضمون إمكانية ظهورها ثانية
- ٦- ترددت يوماً ما على مختص الأمراض الجلدية لتنظيف وجهك من الثالول بواسطة الكي الكهربائي وخلافه؟
 نعم لا
- ٧- قمت بإزالة الثالول من الوجه أو الجسم بطريقة الطب الشعبي؟
 نعم لا

١ تحليل استبانة (١-و) الشامخة والثالول (الوجه والجسم):

ابنتي الشابة:

قد تولد الفتاة وهي تحمل شامة كبيرة أو ما يسمى "وحمة" بمكان مختلف بجسمها، ولكن ما يقلق هو وجودها بالوجه مشوهاً منظره الجمالي إلى حد ما. إنك تحاولين إزالتها والتخلص منها بواسطة ما يستجد في العلم مثل استخدامات الليزر، ولكن هذه طريقة تكلفك الكثير من المال ولكن نتائجها مضمونة في معظم الأحيان. بالإضافة لذلك فقد يظهر "الثالول" بوجهك أو جسمك مما يزعجك أيضاً ولكن هذا أمره أسهل بكثير، فهو يزال باستعمال بعض الوصفات الطبية القديمة وكذلك عن طريق الكي الكهربائي.

واليك هذه الوصفات الشعبية فقد تساعدك على إزالة الثالول:

فرك المكان بالثوم المغموس في الخل المركز عدة مرات يومياً أو المغموس في زيت الخروع أو كلاهما يومياً.

١ استبانة (١-ز) الشعر:

عزيزتي:



اهتمت حواء منذ القدم بشعرها كتاج للرأس، وإذا أردت مشاركتنا بالإجابة عن هذه الاستبانة فهذا من دواعي سرورنا.

هل:

١- يشكل اهتمامك بشعرك أمراً يدعوك للقلق؟

نعم لا أحياناً

٢- تشعرين أن شعرك يأخذ اهتماماً ووقتاً طويلاً مقارنة باهتماماتك الأخرى؟

نعم لا

٣- أنت راضية عن طبيعة شعرك؟

نعم لا

٤- تحرصين على متابعة ما ينشر بوسائل الإعلام عن الاهتمام بالشعر ومشكلاته؟

نعم لا أحياناً

٥- اهتمامك بالحصول على كل جديد في عالم تاج المرأة (شعرها)

شديدة جداً شديدة عادي متوسط دون الوسط

٦- أنت مقتنعة بالاهتمام المنزلي بشعرك دون اللجوء لمراكز العناية بالشعر؟

نعم لا أحياناً

٧- تعتبر قناعتك الشخصية بما تقدم مراكز العناية بالشعر

شديدة جداً شديدة عادية متوسطة ضعيفة

٨- عدد مرات التردد على مراكز العناية بالشعر

أسبوعي نصف شهري شهري شهريين ثلاثة شهور

ستة شهور مرة سنوياً أحياناً

٩- يتم التردد على مراكز العناية بالشعر من أجل

الضرورة التسلية العادة المساواة بالأخرى

الشعر الطويل الشعر المجعد العلاج المكثف قص الشعر

عمل موديل صبغ الشعر المناسبات الشعور بالثقة

صعوبة الاهتمام المنزلي

١٠- يعجبك لون الشعر الطبيعي دون معالجته بألوان أخرى؟

نعم لا أحياناً

١١- تعملين على استخدام المواد الطبيعية النباتية لعلاج مشكلات الشعر؟

نعم دائماً لا أحياناً

١٢- تثقين في فائدة علاجات الشعر الموضعية (شامبو، كريم)؟

نعم لا أحياناً

١٣- تحبين أن يكون شعر الفتاة

طويلاً متوسط الطول قصيراً

١٤- تستعملين لفافات الشعر بأنواعها المختلفة؟

نعم لا أحياناً دائماً

١٥- مثبت الشعر في تثبيت التسريحات ضروري؟

نعم لا أحياناً دائماً

١٦- تقومين بتجفيف شعرك في الهواء الطلق؟

نعم لا أحياناً

١٧- تعرفين مخاطر المجفف الكهربائي على الشعر والدماغ؟

نعم لا

١٨- تفضلين استعمال المواد الملونة للشعر الطبيعي مثل الحناء وخلافه؟

نعم لا أحياناً

١٩- تقومين استعمال الصبغات الكيماوية لتلوين شعرك؟

نعم لا أحياناً

١ تحليل استبانة (١-ز) الشعر:

يقال إن (تاج المرأة شعرها)، وبالفعل فإن صحة وجمال الشعر لدليل واضح على مدى اهتمام الفرد بالصحة العامة التي تتعكس بصورة جميلة على مظهر شعره ليبدو للناظرين في أجمل وأبهى زينة.

لذا يجب عليك الإلمام ببعض الحقائق والنصائح التي تفيدك في الحفاظ على صحة شعرك ليزيد من جمالك وإشراقتك اليومية.

✍ يتساقط يومياً من الشعر بشكل طبيعي ما بين (٥-١٠٠) شعرة.

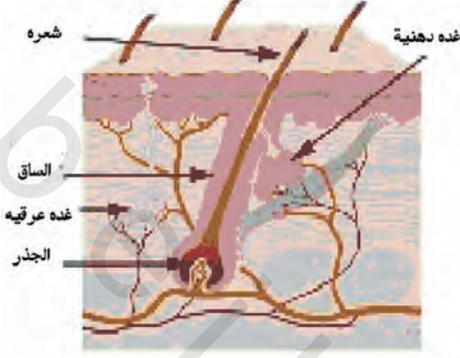
✍ يتراوح عدد الشعرات بفروة الرأس عند الشباب ما بين (٩٠-١٤٠) ألف شعرة بمتوسط ١٠٠ ألف شعرة.

✍ تمر دورة حياة الشعرة بمراحل نمو مختلفة تتعرض فيها للنشاط والخمول.

✍ يكون الشعر بحالة جيدة وينمو بمعدل سنتيمتر واحد يومياً في مرحلة النشاط التي تشمل ٩٠% من الشعر، وتستمر هذه المرحلة ثلاث سنوات تقريباً.

✍ يحدث تساقط طبيعي للشعر بمعدل (٥٠-١٠٠) شعرة يومياً خلال مرحلة الخمول التي تستمر حوالي ثلاثة أشهر.

تركيبية الشعرة ونماؤها:



تتبت كل شعرة في جيب رقيق غائر في الجلد يسمى الجعيبية، والجزء من الشعر الذي يكون دفيناً تحت سطح الجلد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فهو القصبية، وتتصل بجعيبات الشعر غدد جلدية تسمى بالغدد الزهمية تتكفل بإمداد الشعر

بمادة زيتية تكسب الشعر لمعته المعروفة. وبالإضافة إلى ذلك تحتوي كل جعيبية شعرية على مجموعة من العضلات الدقيقة، وفيما تنقبض هذه العضلات في بقعة تحتوي على عدة جعيبات فإن ذلك يضيء على سطح الجلد في تلك البقعة ذلك المظهر المسنن المألوف الذي يعرف بالحبيبات الإوزية، نظراً إلى أنها مشابهة للنتوءات الدقيقة التي تبدو على جلد الإوز.

وينمو الشعر من جذوره، حيث إنه بإضافة خلايا جديدة إلى الجذر تدفع القصبية تدريجياً خارج الجلد، وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متفاوتة من حيث النقص أو الزيادة، ولكن جعيبات الشعر لا تعمل جميعها في وقت واحد. حيث إن الجعيبية بذاتها قد تستجم بضعة أسابيع بعد أن يتم، انماء شعرة جديدة.

لون الشعر:

يتوقف لون الشعر على ما يحتويه من صبغة (خضاب) يسمى ميلانين من حيث كميته وتوزيعه، وكذلك ما تحتويه كل شعرة في لبابها المركزي من مقدار الهواء، وكلما قل الميلانين خف لون الشعر. وكل شعر سواء كان أسود أو أشقر أو احمر يحتوي على بعض من صبغة الميلانين، ولكن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إليه على نوع متميز من الخضاب المركب من الحديد.

لمس الشعر:

إن الشعر نوع من النسيج المتطور المتجدد الذي يخرج من الجلد. وتتكون كل شعرة من خلايا جلدية غير حية ممتلئة بنوع من البروتين المتجمد يعرف باسم (الكيراتين) أي المادة القرنية. يختلف ملمس الشعر بين جزء وآخر من أجزاء الجسم، كما يختلف أيضاً فيما بين الجنسين وبين فرد وآخر.

وإذا كان الشعر مجعداً فإن كل شعرة منه تكون ببيضاوية الشكل في المقطع المستعرض، أما إذا كان ناعماً ومنبسطاً فإنه يتخذ شكلاً أسطوانياً بشكل عام.

أسباب تساقط الشعر:

تتعدد أسباب تساقط الشعر نذكر منها الآتي على سبيل المثال لا الحصر:

- ✍ نقص أو زيادة هرمون الغدة الدرقية.
- ✍ تغير الهرمونات بالجسم (ما بعد الولادة للمرأة الحامل).
- ✍ الرضاعة الطبيعية.
- ✍ الاضطرابات الهرمونية ما بعد سن الخمسين (مدة الرجاء).
- ✍ استعمال بعض العقاقير الطبية.
- ✍ العلاج الكيماوي للأورام.
- ✍ الأمراض المزمنة.
- ✍ نقص الحديد بالجسم (فقر الدم أو الأنيميا).
- ✍ نقص البروتينات بالغذاء.
- ✍ الإصابة بأمراض فروة الرأس مثل: مرض الثعلبة أو السعفة أو القشرة.
- ✍ إجراء العمليات الجراحية.

عروستنا الجميلة:

لا يأخذك انشغالك بأمر شعرك إلى حالة من القلق، ولا تهدري الوقت كله في سبيل الإصلاح من شأن شعرك، اعلمي أن لديك اهتمامات أخرى قد تكون في درجة أعلى من الأهمية، كوني راضية عن طبيعة شعرك، وفي الوقت نفسه اهتمي بما يدور من حلول مناسبة لمشكلات الشعر، واحصلي على كل جديد من مستحضرات ومعلومات تخص هذا التاج الذي تتوج به كل امرأة، بإمكانك الاهتمام المنزلي بشعرك مع اتباع النصائح المفيدة التي جمعتها من وسائل الإعلام الراقية، وعند الضرورة استفيدي مما تقدمه مراكز العناية بالشعر بحيث لا تبذلي جهداً كبيراً أو مالياً كثيراً بذلك الخصوص، وقد تحتاجين لعمل موديل لشعرك لحضور مناسبة سعيدة أو تجديد لون شعرك بالصبغة مما يجعلك تقصدين أحد مراكز العناية بالشعر، أو لعلك تجهلين الطرق السليمة لرعاية شعرك، أو قد لا تجدين بالمنزل سهولة أو وقتاً للعناية بشعرك، وقد ينتابك شعور بالرضا أو المساواة بالأخريات عندما تزورين مصففة الشعر لتقديم الخدمة لك.

ولكن هل تعلمين ولو القليل عن صبغات الشعر وتلويحه سواء بالمواد الطبيعية أو الكيميائية؟

إليك نبذة توضيحية عن ذلك: إن شعرك يحتاج من وقت لآخر إلى تطبيق بعض الأقنعة والعلاجات الموضعية، كما أن اختيارك للنوع المناسب من الشامبو لغسله أمر ضروري، وإذا كان شعرك طويلاً فهو يحتاج إلى عناية دائمة ورعاية فائقة، فانتبهي عند استعمالك لفافات الشعر خاصة الكهربائية، واحرصي ألاّ تتسبب في تقصف شعرك أو الإضرار به، ولا تستعملي إلا القليل من مثبت الشعر، ويكتفى به عند الضرورة، لأنه يحتوي على مواد كيميائية تسبب جفافاً للشعر خاصة إذا لم يكن نوعاً جيداً. أما عن طريقة تجفيف شعرك فمن

الأسهل عليك الاعتماد على الهواء الطلق - ما عدا فصل الشتاء- فيلزمك في الجو البارد استعمال المجفف الكهربائي لتجفيف شعرك ولكن بأسرع ما يمكن حتى لا تتعرض القشرة الدماغية للحرارة المباشرة، مما يسبب حدوث الصداع النصفي (الشقيقة) والإصابة بالزكام والرشح وغير ذلك من الأضرار.

إن لتسريحة الشعر التي تختارينها دوراً كبيراً في اختيار ما تتحلين به من ذهب وفضة وحلي، فالشعر المرفوع إلى الوراء تناسبه الأقراط الكبيرة، أو العقد العريض حول الرقبة، أما الشعر المتدلي على الأكتاف متناسبة السلاسل الطويلة أو العقد الذي يتدلى على منطقة النحر.

الشامبو:



عند اختيارك لشامبو الشعر يمكنك الاستفادة من المعلومات التالية، حيث إن وجود هذه العناصر في تركيبة الشامبو مفيد ومهم:

✿ **البانثينول (فيتامين ب٥):** يزيد قوة الشعر ويعمل على مقاومة التقطع والتقصف عند التجفيف بالمجفف الكهربائي.

✿ **حمض البانتوثيك (من مجموعة فيتامين ب المركب):** تحتاج جذور وجريبات وحليمات الشعر له لتنشيط أنزيماته المختلفة والمطلوبة لتصنيع مادة كيراتين الشعر؛ مما يؤدي إلى غزارة الشعر ونموه ووقايته من البهتان والشيب.

✿ **بروفيتامين ب١:** الذي يتحول إلى فيتامين ب المهم لنمو الشعر بشكل كثيف والموجود طبيعياً في الشعر الصحي.

✿ **بروتين القمح الذي يتحلل بالماء:** يعمل على تغذية وتقوية الشعر.

✿ **مركبات بروتينية امينية بحرية:** تساعد على نمو الشعر بشكل صحي وتعمل على تغذيته وتقويته.

✿ **مركبات أحماض الفواكه:** تعمل على استعادة فروة الرأس لصحتها، كما تزيل المواد المستخدمة في تصفيف الشعر وتنظف الفروة بعمق.

✿ **لفروة الرأس الدهنية:**

تستعمل المركبات التي تعمل على تهدئة فروة الرأس وتنظيم وظائف الغدد الدهنية بمساعدة المعادن والبروتينات ومستخلص الليمون أو صفار البيض.

✿ **للشعر الجاف أو الجاف المسامي (الهش) والمتقصف:**

يلزم هذا النوع من الشعر التركيز على استعمال الأقتعة التي تعيد للشعر توازن الرطوبة وتعمل على تغذيته ولمعانه وإكسابه حجماً. وتعمل هذه الأقتعة بتزويد الشعر وفروة الرأس بالبروتينات والمعادن والفيتامينات المهمة. مثل قناع مركبات أحماض الفواكه مع الأعشاب البحرية الذي يساعد على تفكك خلايا البشرة الميتة ومقاومة الجفاف.

تمشيط الشعر:

تتوفر حالياً في الأسواق فرشاة تساعد على تجديد الشعر وتعالج الشعر المتقصف والمصبوغ بتمشيطة لمدة دقيقتين، إذ تقوم هذه الفرشاة بدفع تيار هوائي خفيف مع سيل من الأيونات الموجبة لكي تعادل الشحنة السالبة الموجودة على الشعر، كما تقوم هذه الأيونات الموجبة بتنعيم الشعر وتحفيز جذور فروة الرأس مما يجعل تمشيطه أكثر سهولة.

صبغات الشعر:

هناك نوعان من صبغات الشعر: الطبيعية والكيميائية؛ لذا ننصحك بعدم الاقتراب من الأخيرة. وإذا كان شعرك أسود فبإمكانك تغيير لونه إلى البني أو الأحمر أو إضفاء بعض اللمعان عليه دون اللجوء إلى الصبغات الكيميائية، بل بالاهتمام باستخدام ما يوجد من حولنا في الطبيعة الغناء من مواد عشبية لتمنحك شعوراً بجمال الطبيعة وغناها بكل ما هو مفيد.

إن هناك العديد من الأعشاب الموجودة بمحلات العطارة التي يعرفها العطار جيداً من حيث الاسم والصنف والمادة الفاعلة وطريقة الاستعمال. كما ينبغي الاستفسار قبل البدء باستعمال أي مستحضر حتى لو كان عشبياً وتم جمعه من الطبيعة. ومن المعروف أن الحنة تعد مادة طبيعية صبغية ملونة تمنح الشعر اللون الأسود إذا كانت حنة سوداء واللون الأحمر إذا كانت حمراء. وبإمكانك خلط النوعين للحصول على اللون البني المحمر إذا كنت ذات شعر فاتح أو استعمال القهوة مع الحنة الحمراء. كما يفيد مستخلص الكركدية فيجعل لون الحنة الحمراء أكثر ثباتاً ولمعاناً، وفي جعل لون الحنة السوداء أقرب للون البني المحمر. أما إضافة مستخلص البابونج أو بودرة الكركم إلى الحنة السوداء فإنه يمنح الشعر الأسود لوناً بنياً لامعاً. أما مغلي قشر الرمان فإنه يزيد من سواد لون الحنة السوداء ويثبته، كما يثبت الحنة الحمراء، ولكن يمنح الشعر الأسود لوناً مثل لون الخروب. وبإمكانك استعمال مغلي قشر البصل الأصفر مع الحنة حيث يضيف لمعاناً على لونها ويثبته. أما إذا كنت ذات شعر فاتح وتودين تغيير لونه إلى الغامق فبإمكانك تجربة خلطة من بذور الكتم مع الحنة السوداء أو مغلي قشر الرمان مع الحنة السوداء.

ومن الأفضل تجربة الخلطات على خصلة من الشعر ثم تطبيقه على الشعر بأكمله بعد أن يعجبك اللون، كما تستطيعين حساب الكميات حسب طول وكثافة الشعر.

صبغة البابونج:



من المعروف أن مستخلص زهور البابونج يمنح الشعر لوناً فاتحاً، وتليق هذه الصبغة بالشقراوات، وتمنح الشعر بريقاً لطيفاً وتكسب الشعر البني لوناً فاتحاً محبباً، ويمكن استعمالها مرة في الأسبوع، وتستغرق هذه الطريقة ٤٠ دقيقة فقط.

الأدوات المطلوبة:

✿ ملعقتان كبيرتان من زهور البابونج المجففة.

✿ ٢-٣ أكواب ماء مغلي.

✿ منشفة، مصفاة، دورق، مشط.

الطريقة:

✿ اغسلي شعرك بالشامبو ودون بلسم قبل موعد الصبغة بيوم واحد.

✿ ضعي زهور البابونج في الماء المغلي مدة خمس عشرة دقيقة حتى يصبح الماء دافئاً.

✿ يصفى الماء من زهور البابونج ويوضع في الدورق.

✿ ضعي منقوع البابونج فوق الشعر وخاصة الجذور.

✿ يمرر المشط حتى يتخلل الماء الشعر كله.

✿ يترك من (٣٠-٤٠) دقيقة حسب اللون الذي تفضلين.

✿ اشطفي الشعر جيداً - دون استعمال الشامبو أو الصابون - حتى يصبح ماء الشطف نظيفاً. واستعملي قليلاً من خل التفاح في ماء الشطف الأخير لتثبيت اللون وإنعاشه.

✿ لا تغسلي شعرك بالشامبو إلا بعد مرور ثلاثة أيام حتى لا تخف شدة اللون المطلوب.

علاج تساقط الشعر:



يؤكل مقدار نصف كيلو من الخيار مع قشره وكذلك حبتين من الجزر مع رزمة من الجرجير توزع بمقدار معدل مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، ويستمر تناول هذه النباتات لمدة شهر، حيث إن تساقط الشعر أساسه نقص في المواد الغذائية خصوصاً فيتامين (أ) المتوفر في هذه الخضار، ويفضل استعمال هذه الطريقة قبل طريقة مزيج الزيوت الثلاث بشهر، حيث إنها تزيد من تأثيره.

الإكثار من أكل الفجل البلدي أو المستورد، كما يمكن استخدام عصير الفجل الممزوج بزيت الخروع بمعدل مرة واحدة في اليوم في أي وقت ولمدة شهر.

تؤكل أربع ملاعق من فول الصويا يومياً أو يمكن تناول ٦ ملجم من مستحضر البيوتين، حيث إن مادة البيوتين من المغذيات المهمة التي تشبه الفيتامينات.



يستعمل مسحوق القرفة مع الملح والبصل كدهان لفروة الرأس، ويترك حتى الصباح، ثم يغسل بالماء الفاتر ويصنف الشعر كالعادة.

قناع للشعر مكون من ملعقتين من العسل ممزوجة مع ثلث كأس من زيت الزيتون.

تؤخذ أجزاء متساوية من زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز المر وتمزج جيداً وتوضع داخل زجاجة، ثم تؤخذ عدة قطرات من المزيج ويدلك بها الشعر وفروة الرأس مدة عشر دقائق تدلياً متواصلاً قبل النوم ليلاً ثم يمشط الشعر بهدوء بمشط واسع، ويغطى بمنديل أو أي

غطاء مناسب حتى الصباح، ثم يغسل باستخدام رغوة صابون زيت الزيتون أو الغار فقط والماء الجاري. وتستخدم هذه الطريقة يومياً مدة شهر ثم يوماً بعد يوم في الشهر الثاني ثم مرة في الأسبوع بعد ذلك.

يعصر زنجبيل طازج بعد تقشيره وتمزج ملعقة أو ملعقتين من عصيره مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم ونصف ملعقة من عصير الليمون، ثم تدلك فروة الرأس بهذا المزيج بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع.



تؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق بذور البقدونس وتخلط بكوب من الماء، وتترك مدة ١٢ ساعة، ثم يدلك بها فروة الرأس يومياً عند النوم، ومدة أسبوع، ثم ثلاث مرات في الأسبوع الثاني، ثم مرتين بعد ذلك أسبوعياً.

يمزج نصف فنجان قهوة من زيت الزيتون مع ربع فنجان من صبغة قشرة ثمرة جوزة الطيب (عند العطار)، ويدلك بها فروة الرأس مرة واحدة في اليوم ولمدة شهر.

يؤخذ مقدار حفنة من العرقسوس وتوضع في لتر من خل التفاح في زجاجة مغطاة، وتستخدم كغسول للشعر بمعدل مرة واحدة في اليوم.

يسحق نبات الزعتر ناعماً ثم يؤخذ منه مقدار ملعقة كبيرة توضع في ماء بارد وتغطى وتترك مدة ٢٤ ساعة، ثم بعد ذلك يصفى الماء ويستخدم لتدليك فروة الرأس عند النوم مباشرة، وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة عند الخلود للنوم.

تؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذور ثمار السفرجل وتوضع في كوب ماء بارد وتغطى مدة ٢٤ ساعة، تدلك فروة الرأس بالماء بعد تصفيته مدة نصف ساعة يومياً عند الذهاب للنوم، وتكرر كل ٢٤ ساعة مع مراعاة أن يكون المنقوع طازجاً بشكل يومي.

استخدام قناع الزيت على الشعر:

بصفة عامة تعمل الزيوت مثل زيت القرفة، زيت الغار، زيت الزيتون، وزيت حبة البركة كملطف موضعي على الشعر؛ لأن امتصاصها ليس كاملاً من فروة الرأس أو من خلال الشعر؛ لأن جزيئات الزيت كبيرة لذا يفضل استعمال الزيت دافئاً أو مخفوقاً إما مع البيض أو اللانولين (على شكل مستحلب) حتى يتم الاستفادة الكبرى من المستحضر.

نصائح عامة لاستخدام قناع الزيت على الشعر:

- 👍 يجب غسل الشعر كالمعتاد قبل يوم واحد من استعمال القناع.
- 👍 يستعمل ملطف الشعر بأقل كمية تكفي لتمشيط الشعر ويفضل عدم استعماله.
- 👍 اليوم التالي يرش الشعر وكذلك فروة الرأس بواسطة رذاذ من الماء الدافئ (دون تشيف).
- 👍 يدفأ قناع الزيت مثل (زيت زيتون + لانولين) على نار هادئة ثم يطبق وهو دافئ بتدليكه على فروة الرأس ومن ثم على الشعر بأكمله.
- 👍 يلف الشعر بمنشفة ساخنة (تدفأ بالمكواة) مدة ساعتين.
- 👍 يغسل الشعر بالشامبو المعتاد غسلاً خفيفاً وتترك بعض آثار الزيت للتلطيف، ولا يحتاج للشطف بالبلم الملطف بعد ذلك.

الشعر المجعد:



الوصفة الأولى لتغذية وفرد الشعر المجعد:

المقادير:

مقادير متساوية من الزيوت الطازجة التالية أو

اختيار خلطة من أي خمسة زيوت منهم:

- 🌿 زيت الزيتون.
- 🌿 زيت الخروع.
- 🌿 زيت الجرجير.
- 🌿 زيت الثوم.
- 🌿 زيت الخس.
- 🌿 زيت النارجيل.
- 🌿 زيت أراشيدك.
- 🌿 زيت السمسم.
- 🌿 زيت جنين القمح.

الطريقة:

تخلط جميع المقادير وتوضع على الشعر بعد تدفئتها وتترك مدة ٣ ساعات، ويفضل تركها طوال الليل، ثم تغسل بالماء الدافئ وصابونة زيت الغار أو زيت الزيتون أو الصابونة المركبة منهما معاً.

الوصفة الثانية:

- 🌿 مقدارين متساويين من زيت الزيتون وزيت الصبار.
 - 🌿 مقدار مناسب من زيت الزيتون مع مقدار من خلاصة الصبار الطازج.
- (أفضل في الامتصاص من فروة الرأس لاحتواء خلاصة الصبار على مستحلب طبيعي).

الطريقة:

تخلط المقادير وتتبع الطريقة السابقة نفسها.

الوصفة الثالثة:

أوليين زيت النعناع الطبيعي النقي ويباع لدى محلات العطارة، وقد أثبتت التجارب بأنه يمنح الشعر طولاً ونعومة.

نصائح للسيطرة على الشعر المجعد:

- ١- للحصول على شعر متمواج يسرح الشعر بعد غسله بالشامبو المناسب ثم يجفف بالمنشفة، ثم يوضع عليه بعض "الهلام" (Gel) ويقسم إلى خصلات مختلفة الحجم.
- ٢- لمظهر طبيعي يسرح الشعر بعد غسله باستخدام مشط ذي أسنان كبيرة وواسعة ثم يوضع عليه بعض الهلام ويترك ليجف بشكل طبيعي مع تسريحه باستخدام الأصابع لأن استخدام الفرشاة أو المشط سيؤدي إلى ظهوره بشكل غير مرتب.
- ٣- استعمال مستحضر خاص بالترطيب مرة في الأسبوع على الأقل حيث إن الشعر المرطب بشكل جيد لا تؤثر عليه رطوبة الجو، كما ينبغي استخدام شامبو وبلسم من النوع المرطب.
- ٤- تجنب غسل الشعر بشكل يومي بل يكتفي بمرتين في الأسبوع.
- ٥- عدم استخدام المستحضرات التي يدخل فيها الكحول لأنها تجعل الشعر أكثر جفافاً.

إطلالة أم العروس يوم زفاف ابنتها:

أيتها السيدة الجميلة "أم العروس":

اليوم يومك كما هو يوم عروستنا ابنتك الغالية، فكما نهتم بزینتها فإننا نعمل جاهدين على أن تكون إطلالتك مضيئة في هذا اليوم الجميل "يوم العمر" أو الليلة الكبيرة. ولكن لنا رجاء عندك وهو ألا تتركي العنان لمشاعرك الفياضة مما يجعلك تبكين على فراق ابنتك، فنحن نود أن تكوني اليوم في غاية التألق والنضوج.

عزيزتي أم العروس:

لا تنسي أن اطلالتيك تتأثر بلون شعرك وإليك طريقة طبيعية لإضفاء اللون البني على شعرك.

إليك طريقة صبغة الشعر الرمادي لتمنحك لوناً بنياً جميلاً.

صبغة المريمية:

المواد المطلوبة:

- ✂ أربع ملاعق كبيرة من أوراق المريمية.
- ✂ فنجان ماء مغلي، مشط، مصفاة، منشفة.

الطريقة:

- ✂ اغسلي شعرك بالشامبو المعتاد قبل يوم على الأقل من تطبيق الصبغة.
- ✂ ضعي أوراق المريمية في فنجان من الماء المغلي مدة خمس عشرة دقيقة، ثم صفيه بالمصفاة.
- ✂ ضعي محلول المريمية على جذور الشعر ويمشط الشعر ليتخلل المحلول الشعر كله.
- ✂ يترك الشعر من (١٥-٦٠) دقيقة طبقاً للون الذي تحبينه.
- ✂ اشطفي شعرك جيداً - بالماء الخالي من الصابون أو الشامبو - حتى يصبح الماء نظيفاً.
- ✂ جففي شعرك وصففيه بالطريقة التي تلائمك.

عزيزتي:

ابدئي زينتك بالابتسام العذبة التي تضي النضوج والحيوية على محياك، ولا تنسي عمل قناع منقى للوجه قبل وضع الزينة بساعتين، تقومين

بصنعه بنفسك بواسطة تقشير ثمرتين من ثمار المشمش ثم هرسهما بالشوكة، وتطبيق تلك المادة مباشرة على وجهك كاملاً بما في ذلك منطقة ما حول العينين. اتركه مدة ربع ساعة مع تدليك وجهك بحركات دائرية خفيفة برؤوس أصابع يديك. ثم أزيل القناع بمسحه بقماش أو قطنة أو إسفنجة خاصة بذلك، ثم اشطفي وجهك بالماء الدافئ ثم بالماء البارد. ولكي تبدو بشرة وجهك ناعمة جداً مثل لوحة من المخمل فقومي بعمل قناع لشد مسام بشرة الوجه - قبل وضع الزينة بربع ساعة -؛ وذلك بدهان بياض بيضة - مخفوقة جيداً حتى تعطي رغوة- على بشرة وجهك، ويمكن إضافة بضع نقاط من عصير الليمون معها، وتترك مدة عشر دقائق حتى تشعرى بأن وجهك صار مشدوداً. اغسلي وجهك بالماء الدافئ ثم البارد مع عمل تدليك دائري خفيف لمنطقة الخدين بأطراف أصابعك. وبالطبع فإن هذا القناع الأخير يطبق على بشرة وجهك وهو نظيف من أي أثر للزينة أو الأتربة.

ولتجاعيد ما بعد الأربعين إليك هاتين الوصفتين:

وصفات تحتاج لبعض الوقت في التحضير وتناسب جميع أنواع البشرة.

الوصفة الأولى:

المقادير:

- 🍯 صفار بيضة واحدة.
- 🍯 ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- 🍯 ملعقة كبيرة من الحليب الساخن كامل الدسم.
- 🍯 نصف ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو.
- 🍯 نقط من عصير الليمون.

الطريقة:

تخلط المقادير جميعاً، ويستعمل الخليط كقناع للوجه والرقبة ويترك مدة ربع ساعة، ثم يزال بالماء الفاتر ثم ماء الورد البارد.

الوصفة الثانية:**المقادير:**

- ✍️ ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- ✍️ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة تذاب في ملء ملعقة ماء.
- ✍️ موزة أو خيار أو جزرة مسحوق ناعماً.

الطريقة:

تمزج المقادير جيداً ويدهن بها الوجه والرقبة مدة ربع ساعة ثم تزال بالماء الفاتر ثم يشطف الوجه بالماء البارد.

ولعلاج مسام الوجه الواسع:

قومي بعد عمل القناع - المكوّن من بياض البيضة والليمون - بتمرير قطعة من الثلج برقة على وجهك وسيظهر الفرق واضحاً وتشعرين ببشرة حريرية. أما الآن فجاء دور تجهيز بشرة وجهك، وسوف تضعين كريم الأساس بعد أن قمت بتجربة اللون المناسب لبشرتك، ويمكنك خلطه بقليل من الكريم المرطب للوجه للتقليل من كثافته وحتى تظهر اللمسة الطبيعية على بشرتك. إذا كانت منطقة الأنف ليست متناسقة مع الخدين أي تبدو ضخمة، فينبغي تغطيتها بلون أعمق درجة من كريم الأساس المستعمل على الوجه، أما إذا كان الوجه يشكو من الكلف أو النمش، قومي أولاً بتغطية تلك البقع بكريم الأساس أو بكريم يسمى كريم التغطية (التمويه) ثم اعلمي على تسوية لون الوجه مع منطقة الأنف، وكذلك لا تنسي منطقة ما حول العينين إذا كان هناك أثر

للعيوب أو اللون الأسود بها، فلا بد من تسوية اللون بالكريمات الخاصة لمنطقة ما حول العين.

زينة العيون:



ضعي تحت منطقة العينين قليلاً من بودرة التلك بواسطة فرشاة حتى تمتص أي أثر لبودرة زينة العيون. وبعد الانتهاء من عمل زينة العيون

تزال البودرة الزائدة من منطقة تحت العينين بواسطة فرشاة نظيفة، وتتبع زينة عيونك لون ملابسك تقريباً للحصول على تناغم وانسجام مما يعكس بريقاً على عينيك. إذا كنت لا ترغبين في رسم عينيك بالكامل فيمكنك ذلك مع الاكتفاء بقليل من "الماسكرا" السوداء على رموشك، وأيضاً إذا كنت تلبسين عدسات ملونة فبإمكانك تقليل حدة لون زينة عيونك. أما إذا كنت تضعين نظارة فلا بد من الأخذ بعين الاعتبار ألا تبدو عيناك أصغر أو أكبر بكثير من حجمها الطبيعي بسبب النظارة، ويلزمك تجربة ذلك قبل وضع اللمسات الأخيرة على زينتك. وإذا أردت معرفة المزيد عن كيفية تلافي بعض العيوب الخلقية بالوجه اقرئي الجزء الخاص بذلك في هذا الكتاب. وصلنا إلى المرحلة النهائية، وهي وضع طبقة رقيقة من البودرة السائبة بواسطة فرشاة ناعمة، وهناك أنواع من البودرة ذات التموجات الملونة التي تضيف بريقاً أخاذاً على ملامح وجهك. ثم ينثر القليل من بودرة ظلال الخدود بواسطة فرشاة خاصة.

زينة الشفاه:



بإمكانك استعمال لون طبيعي من طلاء الشفاه مائل للمعة أو غير لامع (مطفي)، وهناك ألوان قاتمة مثل مشتقات الأحمر القاني والبنفسجي التي تمتزج بشفافية مع لون البشرة الحنطية أو السمراء. ولتصحيح عيوب الشفاه تابعي معنا الجزء الخاص بذلك في هذا الكتاب.

الزينة الطبيعية للأمهات:



هناك أمهات لا يرغبن في وضع مساحيق التجميل على الوجه، ولكنني أقول إن مظهر بشرتك مكمل لشوك وتسريحة شعرك ومجوهراتك، ويلزمك عمل القناع المنقي للبشرة، وكذلك القناع الذي يشد بشرة الوجه، ومن ثم ينبغي تسوية لون الوجه بكريم الأساس وإضافة لمسة خفيفة جداً من البودرة السائبة وظلال الخدود الوردي الفاتح أو المشمشي أو الذهبي اللون. أو الاستعاضة عن ذلك بطلاء الوجه ببودرة مع كريم أساس بعبوة مضغوطة، بحيث يبدو الوجه مغطى بلمسة طبيعية مخملية، ويمكنك الاستغناء عن لون طلاء الخد إذا أردت ذلك. أما بالنسبة للعيون فمن الأجمل وضع كحل خفيف خارج الجفن العلوي أو خارج الجفن السفلي بالقلم الأسود أو الرمادي أو الأخضر الغامق حسبما يناسبك والاكتفاء بذلك أو عدم وضع الكحل وتمشيط رموش عينيك بطبقة غنية من "الماسكرا" السوداء أو الزرقاء أو البنية اللون حسب اللون الأصلي لعينيك، أو بحيث يعكس لون الرموش ضياءً على عينيك. أما المنطقة الخارجية ما فوق العين وتحت الحاجب فيلزمها الطلاء بلون فضي أو ذهبي أو عاجي أو أبيض لامع لإضفاء نظرة جذابة على العينين. وبإمكانك الاستغناء عن طلاء الشفاه والاكتفاء بقليل من الهلام المطفي أو اللامع قليلاً. أو وضع لمسة خفيفة من طلاء الشفاه المقارب للون الشفاه الطبيعية دون تحديد الشفاه بالقلم. وهناك هلام يعطي مظهراً طبيعياً للشفاه بألوان شفافة طبيعية جداً.

