

الفصل الحادي عشر

نباتات في خدمة الجلد

إن بعض النباتات أو الأعشاب الغضة بوسعها التخفيض من وطأة الحروق الخفيفة وهذه بعض المحضرات منها :

- ❖ محضر للجلد بالزيت الأساسي للخزامى (أو اللاونده أو اللافاندر) يُمزج زيت الخزامى مع زيت اللوز أو زيت عباد الشمس بنسبة واحد إلى خمسة أجزاء ويوضع فوق كمادات على الحروق الخفيفة .
- ❖ مستخلص صبغة نبات المشتركة أو بندق الساحرة لضربات الشمس
- ❖ كريم (رهيم) الأرنيكا أو زهرة العاطوس لتدليك الكدمات .
- ❖ فرك الجلد المتأذي بورق المليسة أو الجرجير .

للشفاء المتأثرة بلفحة شمس (وبالبرد أو الرياح)

- ملعقة صغيرة من شمع النحل
 - ملعقة صغيرة من زبدة الكاكاو
 - ملعقة صغيرة من نبيت القمح (رُشِيم القمح)
 - ملعقة صغيرة من زيت اللوز (الحلو)
- ثلاث قطرات من زيت اللافاندر (تضاف في النهاية) .
- إن شمع النحل وزبدة الكاكاو مُطريّة أما رشيّم القمح فهو غني بفيتامين E وهو مضاد أكسدة قوي ، في حين يُعرف زيت اللافاندر بفضائله على لئّم تشقّقات الجلد والجروح عامة . إذا تعدّرت هذه الخلطة المزيج يُمكن اللجوء إلى العسل وماء الورد فقط .

مُحضّر كريم (رهيم) الاقحوان الأصفر للجلد

المقادير :

- 30 ميليلتر ماء غالي
- 15 غرام من بتلات الاقحوان الأصفر المجففة (أو 30 غرام من الطازجة)

4 ملاعق صغيرة من زيت اللانولين

ملعقة كبيرة من الغليسيرين

4 قطرات من صبغة البنجوان *

4- 5 قطرات من زيت الاقحوان الأصفر نفسه

إن أزهار الاقحوان بلونها الأصفر الفاقع معروفة بخواصها اللائمة

لجروح منذ قرون وكانت شائعة الاستعمال في القرون الوسطى .

يُعتبر رهيم أزهار الأقحوان الأصفر فعالاً جداً في تلطيف أذيّات الجلد

جراء ضربات الشمس أو التحسس .

إن إضافة زيت الأزهار الأساسي في النهاية ليس إلزامياً ولكنه يزيد

من فعالية الرهيم .

أما صبغة البنجوان فهي مادة مطهرة وحافظة .

طريقة التحضير :

1- توضع البتلات في وعاء زجاجي ويُعمل منها محضر زهورات أو نقيع

مركز بسكب الماء الغالي فوقها يُغطى المحضّر ويترك ليبرد ثم يُصفّى.

2- يُضاف الغليسيرين والمادة المساعدة على الاستحلاب (أي اللانولين) في

وعاء زجاجي فوق حوض ماء ساخن مع التحريك حتى تمام الذوبان

(يستغرق الوقت حوالي عشرة دقائق) .

3- ثم نضيف 15 ميليلتر من النقيع السابق وصبغة البنجوان وزيت

الأقحوان الأصفر ونحرك حتى يبرد المحضّر ويأخذ قوام الرهيم النهائي .

يُسكب في قارورة صغيرة قبل أن يتصلّب .

يُمكن حفظ المحضر لمدة ستة أشهر .

* البنجوان Benjoin مادة راتنجية (عطرية) مصدرها شجرة الـ Styrax ولها خواص مطهرة حافظة (تكون على شكل صبغة سائلة أو مسحوق) .

دهون (Lotions) مغذية للبشرة الجافة

المقادير :

- 50 غرام من زيت جوز الهند
4 ملاعق كبيرة من زيت عباد الشمس
ملعقتان صغيرتان من زيت نبيت القمح (غني بفيتامين E : مضاد أكسدة يمنع الترهّل).
عشرة قطرات من خلاصة أزهار البرتقال (ماء زهر)

طريقة العمل :

- 1- يُسخن زيت جوز الهند في وعاء على ماء ساخن ثم تضاف زيوت عباد الشمس ونبيت القمح .
2- يُبرّد ثم نضيف خلاصة أزهار البرتقال (للتعطير) ونسكب في وعاء صغير من الزجاج ، تتصلّب الدهون بعد عدة ساعات .

نقيع مقوي للبشرة الحساسة

يُستعمل على الخصوص بعد إزالة مستحضرات التجميل (ماكياج) .

- 40 غرام من بتلات الورد الطازج
60 ميليلتر من الماء الغالي
ملعقة كبيرة من خل التفاح
يترك المزيج ساعتان للتخمّر ومن ثم نرشح

نقيع مقوي للبشرة الجافة

- 25 غرام من أزهار البيلسان

حليب الأقحوان الأصفر منعش للجلد المتخرش والمكسي بالبقع الحمراء
(جراء التعرض المتكرر لأشعة الشمس)

المقادير :

6- 8 زهرات طازجة من الأقحوان الأصفر

30 ميليلتر حليب معقم (أي المبستر)

ثلاث قطرات من صبغة البنجوان

ملعقة صغيرة من زيت الأقحوان

طريقة التحضير :

- 1- تُفصل البتلات وتوضع في وعاء ويُضاف إليها الحليب .
نسخن مدة نصف ساعة في حمام مائي .
- 2- نوقف التسخين ونضيف الصبغة وزيت الأقحوان .
نبرد قبل سكب المزيج في قارورة صغيرة من الزجاج .
- 3- يحفظ المحضر في الثلاجة ويستعمل طيلة ثلاثة أيام .
يمكن دهن الوجه بهذا الحليب المهدى بواسطة قرص من القطن المعد لإزالة المكياج .

مُقوَّى للبشرة الدهنية من النعناع والأقحوان الأصفر

25 غرام من أوراق النعناع الطازج

15 غرام من بتلات الأقحوان الأصفر

60 ميليلتر من الماء الغالي

ملعقتان كبيرتان من الكحول الطبي .

رهم (كريم) مُرطَّب بالبلسان

مانع لتجفاف البشرة وتجعلها . يحمي أيضاً من سوء الأحوال الجوية (ربح ، حرارة ، أشعة فوق بنفسجية) .

المقادير :

15 غرام من أزهار البلسان المجففة (يمكن الاستعاضة عنها بالأقحوان)

60 ميليلتر من الماء الغالي

ملعقتان كبيرتان من اللانولين (عامل مساعد على الاستحلاب)

ملعقة صغيرة من شمع النحل

ملعقتان كبيرتان من زيت اللوز

نصف ملعقة صغيرة من البوراكس *

طريقة التحضير :

- 1- يُحضّر نقيع البلسان ويترك للراحة 30 دقيقة ثم تُرشح .
نأخذ منه مقدار 12 ميليلتر ونترك الباقي في الثلاجة (يستعمل كمقوي للبشرة) .
- 2- نضع اللانولين وشمع النحل وزيت اللوز في وعاء زجاجي صغير ونضع النقيع والبوراكس في وعاء زجاجي آخر .
يُسخن الوعاءان فوق حوض ماء غالي مع التحريك حتى تمام انصهار ما في الوعاء الأول وذوبان ما في الوعاء الثاني ، يعمل محتوى هذا الأخير على ربط المركبات ببعضها .

* البوراكس مركب قلوي يساعد على طرح السموم والفضلات وهو يعمل كعامل مُستحلب بين الزيت والماء في تحضير الكريمات

- 3- نسكب محتوى النقيع بالبوراكس في الوعاء الأول مع الخبط الخفيف للتمازج ثم نبرد مع التحريك من وقت لآخر .
وأخيراً نسكب الرهيم الجاهز في قارورة قبل تصلبه .
يحفظ هذا الرهيم لعدة أشهر .

حليب بالورد للأيدي المتأذية

المقادير :

- 6 ملاعق كبيرة من الغليسيرين
ملعقة كبيرة من نقيع الورد
ملعقتان صغيرتان من ماء الورد (تقطير ثلاثي)
ملعقتان صغيرتان من نشاء الذرة (تضاف في النهاية مع الخبط) .

محاذير

- ❖ زهرة العاطوس (آرنیکا) سامة جداً للاستعمال الداخلي
كما أن استعمالاتها الخارجية المتكررة قد تؤدي إلى التحسس .
لا يُسمح باستعمالها فوق الجروح إطلاقاً .
- ❖ اللانولين (وهو دهن إفرازات جلد الخروف) يسبب التحسس أحياناً لذوي البشرة الحساسة .
كل هذه التراكيب والمحضرات قد جرى اختبارها من قبل المختصين .
ولكن أية نبتة أو أية مادة حيوانية أو أية مادة من المركبات التجميلية يمكن أن تسبب تفاعلات تحسسية لدى بعض الأشخاص .
ولا يمكن أن يكون للمؤلف أو الناشر مسؤولية في الاستعمال غير الموافق للمحضرات أو الاستهلاك المفرط منها أو التحقق الخاطيء من النباتات.

لا بد من استشارة الطبيب المختص دائماً في حالات ظهور بعض الأعراض وديمومتها .

لقد مكّنت البيولوجيا الضيائية الجلدية الباحثين من تقديم مواصفات لمحضّرات طبيعية تعمل على تنشيط الفعالية الدفاعية لخلايا الجلد أثناء التعرض لأشعة الشمس القوية (رهيم للوجه وحليب للجسد) تحفظ مرونته ونضارته .

وهي محضرات مقاومة للماء على الأغلب ، ترطب البشرة وتساعد على تجديد خلايا الجلد المتأثرة بالأشعة فوق البنفسجية للشمس .

يوجد في النباتات هورمونات تختلف في بنيتها الكيميائية عن هورمونات الإنسان ولكن تأثيرها موازٍ . فالهورمونات النباتية هذه هي بمثابة الأمر عن بعد لبدء الانتاش في النبتة ومن ثم نموها وتحولها خلال دورة حياتها . والنبات عندما يستعمل ضمن المحضّرات فوق البشرة لا يمدّنا بهورمونات إضافية وإنما يُحرض آليات الخلايا على مقاومة الترهّل ، بمعنى آخر يطيل من أمد شباب الجلد وعمره في النهاية .

❖ من البابونج نحصل على مادة البيتاين وهي مُهدّئة ، مُلطّفة تحافظ على ملمس ناعم .

❖ من الزيوت الأساسية :

زيت فول الصويا وزيت النخيل والسّمسم وزيت رُشيم القمح وزيت بذور اللفت (أوكولزا) وزيت عباد الشمس . وهي زيوت تغذي خلايا البشرة ، تعمل على تجدّدها وهي تكافح بالتالي التجاعيد فيها بفضل الـ ADN الذي يعمل على تجديد أكسجة الخلايا الفتية والـ ARN الذي يعتبر عامل تنشيط قوي .

❖ زيوت أساسية للاسترخاء (للأقدام المتعبة مثلاً)

لا فاندر (خزامى) وزيتها مضاد بكتيري فهو مُطهّر ومجدد للخلايا .

❖ زهرة العاطوس (آرنیکا) مضادة للجذور الحرة ولها خواص مُهدّئة ومُسكّنة .

❖ الجينسنغ وله خواص تعيد النشاط للبشرة (إشراق ، ترطيب) وكذلك الشاي الأخضر .

❖ زيت الرز لترطيب الشفاه .

❖ مشتقات فيتامين A وأحماض الفاكهة ولها تأثير على تحسين أداء الجلد .

إن بعض الجزيئات الموجودة في بعض الكريمات تقوم عند جفافها بشدّ البشرة بعض الشيء ولكن هذا التأثير وقتي ويزول سريعاً أي أن الكريم لا يعالج الخلل بالعمق بل يخفيه لوقت قصير .

obeikandi.com

نباتات في خدمة الجلد (ملحق)

الزيوت الأساسية لبعض النباتات

في خدمة البشرة المتأذية بأشعة الشمس

❖ حروق سطحية جراء التعرض لأشعة الشمس

يمكن استعمال الزيوت الأساسية للجزر واللاوندي والمريمية السورية بتدليك البشرة المتأذية (بعد تنظيفها بالماء المعدني) صباحاً ومساءً .
والمحضر من هذه الزيوت وفق الطريقة التالية فعّالته موثقة :

- غرام واحد من كل هذه الزيوت الثلاث أعلاه
- 15 غرام زيت اللوز الحلو
- 15 غرام من زيت الزيتون البكر (المستخرج على البارد)
- 5 غرام من زيت السمسم (زيت سيرج)
- 5 غرام من زيت الفول (أو الفستق) السوداني

❖ ضربة الشمس

تستعمل الزيوت الأساسية من الخزامى (لافاندر أو لاوندي) والأقحوان الأصفر وفق المحضر التالي :

- غرام واحد من كل من الزيوت الأساسية
 - 10 غرام من زيت الفول السوداني
 - 10 غرام من زيت الزيتون البكر
 - 15 غرام من زيت الأقحوان الأصفر
- تُدلك البشرة المتأذية من مرة إلى مرتين يومياً .

❖ للتجاعيد في البشرة جراء التعرض المطول لأشعة الشمس

(هرم الجلد الضيائي)

تؤخذ الزيوت الأساسية من نبات الصندل الأبيض والغار وفق المحضر التالي:

- غرام واحد من كل من الزيوت الأساسية
 - 15 غرام من زيت نوى المشمش
 - 15 غرام من زيت رُشيم القمح
- تُدلك البشرة المتضررة بهذا المحضر صباح مساء .

إن الشمسَ حياة

وهي صديق من عرف التقرب من أشعتها ،

وُجدت لتكون هبة الخالق لنا ، تعملُ على إشراقاتنا .

ومن هذه الصداقة

هذا الجلد