

الفصل الأول

أفتحي عينيك على جلدك .. وتعرفي عليه ..

obeikandi.com

هذا هو جلدك ..

ان نوعية الجلد يحددها أمران غير قابلين للتغيير - الوحدات الوراثية ونوع الجنس «ذكر أو أنثى»، كما يخضع الجلد لسلطة السن ولتأثير البيئة عليه . انما بالإمكان تحسين وضعه كثيراً بطريقة اعتنائك به . واليوم، تعني العناية بالجلد التفكير المسبق في مستقبله «التفكير ١٠ أو ٢٠ أو حتى ٥٠ سنة إلى الأمام» ووقاية نفسك من تأثيرات الشمس الضارة من التلوث والإجهاد كما تعني امتلاكك لحكمة تجعلك تستفيدين من أفضل معطيات العلم والعالم الطبيعي .

ولأن جلدك أكثر الأعضاء لفتاً للنظر، فهو يظهر بشكل دقيق جداً للوضع الصحي الداخلي للجسم - ليس فقط على المستوى الفيزيولوجي بل أيضاً على المستويين العاطفي والسيكولوجي، فردود الفعل العصبية مثل تورد الوجنتين، قد تحدث في الجلد تأثيرات فورية مرئية، أو أوضاعاً أكثر تعقيداً وصعوبة في عدد من الاضطرابات الجلدية . فداء الصدف، والاكزيما، والوردية، وبعض أنواع حب الشباب تميل كلها إلى الإندلاع تحت وطأة القلق والضغط . وقد بات معروفاً اليوم، وعلى نطاق واسع، أن إزالة السبب الجذري للقلق بوسعها أن تحدث تأثيراً ايجابياً على وضع الجلد، يفوق كثيراً تأثير المعالجات الحديثة، بالرغم من أنه لا أحد يعرف السبب بالضبط .

لكن المعروف هو أن الجلد تركيب معقد وديناميكي، لا يكف عن التغير مع مثيرات داخلية وخارجية عدة .

«تركيب الجلد ... وطبقاته»

يشمل الجلد على طبقات عدة، وهذه تقسم إلى :-

- الأدمة الخارجية الواقية من الماء .

- الأدمة الداخلية الحساسة .

ان الأدمة الخارجية تحتوي على الغدد العرقية والدهنية وعلى الخلايا الصبغية «تحمل العدد نفسه في الجلد الأبيض والأسود على السواء» .

ان الأدمة الداخلية مدعومة بطبقة من الدهن وتحتوي على

- جريبات الشعر .

- الغدد العرقية والدهنية .

- خلايا العصب .

- الأوعية الدموية .

- شبكة الألياف البروتينية القاسية التي تحدد مرونة الجلد ومطاطيته، وتمنحه قدرته المميزة على التقلص .

ان الخلايا المنبثية الواقية بين الأدمة تبدأ عملية تجزئة الخلايا ومضاعفتها . أما مادة «DNA» الحيوية الموجودة في نوى الخلايا فهي تضمن أن يكون كل توليد جديد للجلد صورة طبق الأصل عن الذي سبقه . ومن ثم يهاجر التوليد الجديد صعوداً وهو يتسطح بالتدرج ويفقد رطوبته، وهكذا عندما تصل الخلايا أخيراً إلى سطح الجلد فإنها تموت وتعمل ضمن قدرة وقائية محصنة، فتحمي الخلايا تحتها والتي هي أصغر سناً منها وأكثر قابلية للعصب . ان المرحلة برمتها تستغرق عادة حوالي ٢٨ يوماً لكن عوامل السن، ونور الشمس، والأمراض الجلدية قد تعوق تقدمها أو تزيده سرعة .

«جلدك .. هو خط الدفاع الأول لجسمك»

لعلك تعلمي ان جلدك يمثل أهم خط دفاع للجسم حماية من الأمراض

والأوبئة .. ومظهره يدل على مدى سلامة الجسم .

وإنك لتسألني .. كيف يمكن لهذا الجلد ان يدافع عن صحة جسمك ؟

ان الجلد يشكل غطاء وغلاف يغلف الجسم بأكمله من الخارج .. وهذا الغلاف مزود بعدة أسلحة يمكنها ان تضمن سلامتك وسلامة جلدك أيضاً .
ومن هذه الأسلحة ما يلي :-

أولاً :- الغدة العرقية :-

ان لهذا العرق الذي ينصب من جلدك أثناء تعبك أو أثناء فترة المرض أو في فترة التوتر والإجهاد العصبي .. فإن هذا العرق يحتوى على مادة «الليسوزيم» هذه المادة القاتلة والمحللة للميكروبات والجراثيم التي قد يتعرض لها جلدك، إذن فائتره مطهر للجلد عوضياً عن الأحماض الدهنية والعضوية التي تفرز مع العرق لتقوم بمهمتها الدفاعية .

ثانياً :- الجلد يحتوي على سطحه أنواع من البكتيريا - وهذه البكتيريا من النوع المسالم - وهي ساكن طبيعي على سطح الجلد .. وهي تقوم بعملية دفاعية عن طريق مهاجمتها لأنواع الميكروبات المرضية التي قد تصيب الجلد .

ثالثاً :- كما انه يوجد أيضاً مسامات في الجلد، هذه المسامات تعمل على تهوية جلد الجسم وتجديد هوائه وتجديد حيويته .. وبهذا تضمن ان يكون الجلد متجدد التهوية بفضل هذه المسامات ..

ولكن بعض السيدات يوقفن عمل هذه المسامات ويضرون بجلدهن بوضعهن المواد الدهنية والكيميائية وبعض الكريمات بغرض التجميل . لذلك الوجه مرتان على الأقل باليوم الواحد لضمان سلامة جلدنا .

وأيضاً عدم لبس الملابس الضيقة فترات طويلة، فاننا بذلك نكون قد حشرنا

الهواء الفاسد بتلك المناطق من الجلد التي لا تجد لها متنفساً بسبب هذه الملابس الضيقة التي تحيطها .

«جلدك .. كيف يصلح نفسه ويعيد بناءه»

ان عملة اصلاح الجلد بنفسه، عملية رائعة، حيث تشفي أي نوع من أنواع الأذي السطحي من خدوش وجروح وحروق بسيطة . في خلال «٢٨» يوماً يكون النسيج المعطوب قد زال بالتدريج حيث تظهر طبقة جديدة من الجلد المعافى، لكن أي عطب يصيب الخلايا عند الطبقة القاعدية من خلال الجروح العميقة والحروق الشديدة أو التعرض المفرط لأشعة الشمس من شأنه أن يحدث ندوباً في نسيج الجلد إذا أعطب أيضاً مادة الـ «DNA» الموجودة في نواة الخلية .

وفي هذه الحال تستمر الخلية المعطوبة في عملها لكنها تنتج خلية شاذة - وكلما كان العطب أعمق وأكثر اتساعاً ازداد الشذوذ . هذا هو السبب الذي يجعل العرض الطويل والمتكرر لأشعة الشمس يحدث تلفاً تدريجياً في نوعية جلدك .

«مظهر جلدك .. والعوامل البيئية»

تلعب الوحدات الموروثة أي الجينات، دوراً مهماً جداً في تحديد خامة الجلد ومظهره العام، كما تحدد لون عينيك والطول الذي تبلغيه . ثم إن عدد أوعيتك الدموية والتركيز النسبي لغددك الدهنية، وحجم مسام شعرك وسماكة الشعر وموقعها داخل الجريب كل هذه الأمور تحدد قبل وصولك إلى العالم بتسعة أشهر وتبقى كما هي لسائر حياتك ولا شيء يستطيع أن يغير المنهج الوراثي العام الذي يعرضك لحالات معينة مثل حب الشباب والوضح، ويحدد أيضاً حساسيتك لأشعة الشمس القوية والسرعة التي يهزم بها جلدك إذ ترق خامته

ويفقد نضارته عندما يخف نشاط الغدد الدهنية وتتباطأ عملية تجزئة الخلايا .
ولكن عمر جلدك النسبي يتأثر أيضاً بعدد من العوامل الأخرى التي تقع تحت سيطرتك .

وبالطبع لن تتمكني من أن تصدي عنك التقدم في السن لكن إذا اعتنيت بجلدك باكراً، واتبعت روتيناً متزناً فهذا سيعوق عملية الهرم حتماً، ولا يعني الروتين الواعي اختيارك الصابن المرطب معين أو تجميل بشرتك مرة في الشهر في دور التجميل، مع أن هذه الأمور تساعد ولا ريب، انما نعني بها : -

- ابتعادك عن الشمس اللاهبة .
- النوم ساعات كافية .
- تجنب الأوضاع المحدثّة لإجهاد .
- الاقلاع عن التدخين أو التخفيف منه .
- تناول الطعام وممارسة الرياضة بحكمة .
- باختصار، ان أية ممارسة صحية كفيلة بالانعكاس على وضع جلدك .

«هل جلدك طبيعي؟!»

انه ليس طبيعياً على الاطلاق، بل من النادر أن يوجد إلا عند الأطفال وعند قلة من الراشدين، أما صفاته البارزة فهي أنه : -

- صاف .
- ناعم .
- لين .
- يتميز بخامة واحدة واصطباغ واحد .

- انه ليس مدهناً أكثر من اللازم أو جافاً أكثر من اللازم .

- ليس مفرط الحساسية للطقس وللمستحضرات التجميلية ولداخلية جسمك

انه قد يكون «بركة» موروثه، لكنه برغم ذلك يحتاج إلى عناية

«الرطوبة .. هي سر جمال جلدك»

سلي أي مزارع فيخبرك بأن القحط بحد ذاته لا يتلف غلته بقدر ما تتلفها
الريح الدافئة التي ترافقه .

هذا ما يحدث للجلد أيضاً . فالجفاف قد يسببه أو يعززه جو قليل الندوة
يسحب الرطوبة من الجلد ان التدفئة المركزية والتهوية المراوح تنتزع الرطوبة
من الجو وتقرب جلدك إلى عتبة التبخر «حين تكون درجة الحرارة أقل من
«٣٠٪» ان التدفئة المركزية هي أكثر تجفيفاً للجو من التهوية المركزية والمراوح
إذ بوسعها أن تخفض نسبة الرطوبة إلى «٢٠» درجة وهو مستوى يعادل
مستوى رطوبة الصحاري ..

خفى فقدان الرطوبة في جلدك بزيادة مستوى الرطوبة في الجو، وهناك
طرق عديدة لذلك ، منها : -

- زراعة النباتات في داخل البيت .

- وضع وعاء مليء بالماء على طاولة ما .

- ابتياع جهاز مرطب تضعينه في أية زاوية من زوايا المنزل أو الغرفة .

ولدى انخفاض الرطوبة راعي أن تدهني وجهك بطبقة خفيفة من الزيت كي
تخفضي نسبة التبخر .

«جلد ك حساس .. فاحذري»

كلنا يقول أن جلده حساس ! ومهما بلغت مرونته ، فإن أي جلد لن يتحمل تأثيرات الشمس القاسية أو مزار المواد الكيماوية العنيفة .

تذكرني إذن، أن الجلد رقيق مرهف فعامله على هذا الأساس .

من جهة أخرى ان الجلد المفرط الحساسية هو حكر على أصحاب البشرة البيضاء والشعر الأشقر والأحمر .

هذا النوع من الجلد لا يستمر أبداً بل يحترق بواسطة الشمس، ويصاب بالكلف، ويتجاوب مع المواد المهيجة بإصابته با لبقع والطفوحات والبثور، وينتمي عادة إلى الفئة التي تتعرض بسهولة لحمى القش وللربو .

كما أن صاحبات هذا الجلد، تنعكس عواطفهن بشكل فاضح على وجوههن، فيتوردن أو يشحن بسهولة عندما يعانين قلقاً وخوفاً أو غثياناً .
وعليهن أن يخترن المواد التجميلية المناسبة لهن .

«البشرة الزيتية أو الدهنية» ..

عندما تلمسين هذا النوع من الجلد، تشعرين باسترخائه ومرونته لكنه يبدو لماعاً، كما أنه شديد القابلية للتبقع والسبب هو : -

الزهم المتزايد الذي يفرزه الغدد الدهنية .

وبالزغم من احتياجنا إلى وجود الزهم على سطح الجلد كي يظل مزيتاً ومرناً وقادراً على إدخال الرطوبة، فإن وجود زهم كثير قد يحدث انسداداً في مجاري الغدد، الأمر الذي يؤدي إلى الالتهاب . وطفح الحبوب .

ان الصغار قلما يكون جلدهم زيتياً لأن عندهم الدهنية تبقى صغيرة وهامدة،

ولا تكبر إلا في سن البلوغ حين ترتفع المستويات الهرمونية وبالتالي يزداد إنتاج الزهم .

ان الغدد الدهنية يفتقر إلى التوزيع المتساوي، فهي تتركز أكثر في جلدة الرأس، والجبين، والأنف والذقن، ويقل وجودها في الوجنتين والرقبة وحول العينين، وبالتالي تميل معظم الجلود إلى أن تكون زيتية في أجزاء معينة، إن الجلد المدهن قد يسبب حب الشباب وقد لا يسببه، لكن من المهم أن نميز بين الزيت الموجود على سطح الجلد الذي يعطيه مظهراً لماعاً، ويخترق الماكياج ويضفي على الجلد لوناً مائلاً إلى الصفرة الخفيفة وبين الزيت الذي ينحشر في مجاري الغدد الدهنية .

كما أن الزيت الموجود على سطح الجلد هو صديق لا عدو ومن الطبيعي أن يكون هناك، وأية زيادة فيه بالإمكان إزالتها بواسطة الإغتسال المنتظم .

«بشركك .. وجلدك الجاف»

تتميز البشرة الجافة بالخمود، وتشعرين بانشدادها عند الغسل - حتى لو أستعملت ألين أنواع الصابون - كما أنها تتقشر وتتشقق بسهولة، وتتأذى من الاحتكاك بالمواد الكيماوية القاسية، وتزيد من بروز التجاعيد مع أنها ليست السبب في حدوثها .

ان معظم الجلود تبدو أكثر جفافاً مع التقدم في السن إذ يجف نشاط الغدد الدهنية فتفرز مقداراً أقل من الزهم «مادة دهنية» الأمر الذي يضعف الحاجز المانع لفقدان رطوبة الجو الطبيعية .

وبما أن الجلد يفقد مقداراً أكبر من الرطوبة حين يكون الجو حاراً والرطوبة منخفضة فيجب أن يحمى الجلد الجاف جيداً في فصل الصيف .

لذلك يجب أن :-

- تستعملي مرهماً واقياً من الشمس ذا أساس زيتي لحماية وجهك، إضافة إلى مرطب جيد للحفاظ على الرطوبة الداخلية قدر الإمكان .
- من المهم استعمال السائل المرطب في فصل الشتاء لأن التدفئة المركزية قادرة على أحداث التأثير نفسه .
- استحمي مرة في اليوم .
- استعملي مقشراً حفيفاً للجلد مثل :- الحبوب النباتية الخاصة بالاعتسال مرة في الأسبوع .
- رطبي جلدك باستمرار .
- وكقاعدة عامة :-
- كلما انخفضت الرطوبة وجب استعمال مرطب كثير الزيت .