

الفصل الثاني

العناية بالجلد والبشرة

«العناية بالجلد .. كيف؟»

المبدأ الأول لروتين العناية بالجلد هو ألا تثقلي على عمله الوظيفي أكثر من اللازم .

فالجلد إذا ما ترك وشأنه يشكل عضواً رائعاً ينظف ويغذي نفسه بنفسه داخلياً .

ان الهدف من الغسل والتنظيف هو إزالة الزهم الزائد والوسخ المتراكم بانتظام وفعالية انما بدون خشونة قاحطة، فبنية الجلد تتناغم مع بعضها بدقة ورقة متناهيتين، ولذلك قد يضطرب من جراء التنظيف المفرط الحماسة والمراهم الثقيلة .

وبما أن الجلد لا يكف عن التغير، لأنه يتجاوب مع مؤثرات متنوعة، فالذي قد يصلح له هذا، الأسبوع قد لا يناسبه في الأسبوع التالي . مثال ذلك، إذا شعرت أنه جاف ومتقبض قد تكونين تقسين عليه باستعمالك مستحضرات قوية أو أنك تعرضينه للشمس والرياح على نحو يفوق احتمالاه .

إذا كان لماعاً وزيتياً وينزع إلى التبثر فسلي نفسك عما إذا كنت تزيلين عنه كل أثر لمنظفات الماكياج المدهنة، أو إذا كان من الأنسب أن تغسليه بالماء والصابون، أو تفرطي في غسله .

«كم مرة تغسلي وجهك ؟ .. وما الصابون المناسب له ؟»

يجب غسل الوجه مرتين في اليوم فقط «مرة واحدة إذا كان حساساً» لأن الغسل قد يعطب الجلد فهو لا يزيل الزيت الزائد فحسب، بل يزيل الزيت الحيوي الذي يجعل الجلد سدوداً للماء وذلك بمنع قسم كبير من رطوبته الطبيعية عن التبخر .

كما يجعله صامداً للماء وذلك بمنع امتصاصه للدهن والقذارة وحتى التسممات الخارجية .

إذا أحدث استعمال الصابون والماء جفافاً وتقبضاً في البشرة، فقد يكون السبب أنك لا تشطفيه جيداً، أو أن وجهك يناسبه أكثر استعمال سائل منظف، أو أن الماء في منطقتك من النوع القاسي «أضيفي إليه رشة من مسحوق البورق borax، لتطريه» .

«راعي القواعد التالية عند استخدام المصابيح الشمسية»

* لا تعرضي جسمك للشمس الطبيعية وللمصابيح الشمسية الاصطناعية في يوم واحد .

* استحمي دائماً قبل استخدام المصباح الشمسي .

* إذا كنت تتناولين أدوية علاجية معينة، استشيري طبيبك قبل استعمال المصباح الشمسي .

* لا تستعملي المصباح الشمسي إذا كنت من فئة الأقلية التي تعاني من حساسية عضوية للضوء الشمسي تظهر على شكل طفح جلدي أو بشكل سلسلة من التكتلات في المنطقة المعرضة للإشعاع .

* إذا كنت حاملاً أو تستعملين حبوب منع الحمل، فهناك احتمال بأن تصابي بالكلف «chloasma» .

* ارتدي دائماً النظارات الواقية من اشعاع ألفا التي تعطي مع المصابيح أو ابتاعي نظارتين لنفسك .

دما هي الطريقة المثالية لتنظيف البشرة؟

اغسلي وجهك بصابون لطيف غير معطر وارغيه قليلاً ثم اشطفيه جيداً .
وبما أن الصابون مادة قلوية، فالغسل يرفع مؤقتاً رقم الهيدروجين الجلدي ذا
الأسيد الخفيف «حوالي» «٥.٥» درجات .

ان معظم البشرات لديها قدرة متينة على إعادة ضبط التوازن خلال عشرين
دقيقة من الغسل، مع أن الجلد الحساس يستغرق وقتاً أطول .

وبوسعك أن تسرعي العملية باستعمال سائل منعش ذي أساس حمضي أو
سائل قابض بعد الغسل .

إذا شعرت بجفاف وتقبض في جلدك بعد غسله جربي استعمال صابون
دهني يشمل على مرطبات للبشرة مثل اللانولين «lanolin» أو الزيت المعدني .

أما السبب في الجفافات الأخرى فهي الغسل المفرط، والحساسية، والماء
القاسي «حيث الكالسيوم وأملاح المغنيسيوم في الماء تجتمع مع الصابون
لتؤلف زبدًا مجففاً على الجلد» .

جربي كريماً منظفاً بدل استعمال الماء القاسي .

النوم والإجهاد .. واثره على جمال جلدك

إذا لم نحصل على كفايتنا من النوم، سيبدو الجلد متعباً وشاحباً، ومتورماً،
ورمادياً، وخالياً من الحياة، ذلك لأن جلدك يحدد نسيجه أثناء النوم .
فالهزموونات المسئولة عن تجزئة الخلايا وعن تجديد النسيج الجلدي واستبداله
تكون في قمة نشاطها خلال النوم بحيث تجعل هذه الفترة من الراحة وإعادة
التوليد أمراً حيويًا لصحة جلدك وعقلك وسائر جسمك .

ان معظم الأجساد تتكيف طبيعياً مع قلة النوم وذلك بالتعويض عنه في الأسابيع اللاحقة .

لذا لا تدعي قلة النوم تقلقك عندما تتعرضين لها بل اتخذي موقفاً ايجابياً وسوف يعود إليك نومك الطبيعي ويتحسن جلدك بعد زوال القلق .

ومن جهة أخرى ان الاكثار من النوم قد يؤثر أيضاً على مظهر البشرة . فحين تكونين مستلقية تميل سوائل الجسم إلى الدوران ببطء وإلى التجمع في الأنسجة الوجهية لذلك يبدو الجلد متورماً بعد النوم المفرط .

ولتفادي ذلك : -

- استعملي وسادة واحدة على الأقل كي ترفعي رأسك قليلاً .

- لا تستسلمي لأغراء الاستغراق في النعاس .

« هل التدخين يؤثر على جمال الجلد »

يبدو أن التدخين يؤثر على الجلد بطريقتين : -

الأولى : -

هي استنشاق الدخان المستمر يتسبب في احداث خطوط حول الفم مثلما يتسبب التحديق بعينين نصف مغمضتين في احداث خطوط حول العينين .

الثانية : -

ان أول أكسيد الكربون «carbon monoxide» يجذب بقوة إلى خضاب الدم «hemoglobin» أكثر مما يجذب إليه الأوكسجين فيأخذ أول أكسيد الكربون مكانه وبالتالي تنخفض كمية الأوكسجين الكافية واللازمة لتنمية النسيج الجلدي وتزويده بوقود جديد .

باختصار - أن التدخين «يخنق» الجلد .

لقد أجريت دراسة أمريكية بخصوص تجعد حول زوايا عيون أناس يدخنون وآخرون لا يدخنون وجماعة أقلعت عن التدخين وأظهرت أن المدخنين هم أكثر عرضة للإصابة بهذه التجعدات بمن فيهم الذين أقلعوا عن التدخين قبل ظهور التجعدات . إلى ذلك بالإمكان ربط درجة التجعد بدقة بعدد السجائر التي تدخن كل يوم .

أخيراً : ...

كشفت الدراسة عن أن فئة المدخنين وحدها لديها تجعدات أكثر مما لدى الآخرين وهذا دافع جمالي قوي للاقلاع عن التدخين حتى لو بدت المخاطر الصحية بعيدة الاحتمال .

«ترطيب الجلد .. ضرورة لحيويته»

ان مفهوم «الترطيب» يعطي معنى مضملاً، إذ لا يوجد مرطب يستطيع وضع رطوبة في الجلد، ولا ينبغي له أن يفعل هذا بل ان الأمور تجري عكس ذلك .

كما أن كلمة «المغذي» مضللة أيضاً، فطعامك هو الذي يزودك بالتغذية التي يمتصها الدم ويحملها إلى خلايا الجلد، مع البروتين الحيوي والفيتامينات والمعادن، وكلها تكون أيضاً جيداً وتفتت بفعل الإنزيمات «enzymes» كي تتمكن من اختراق جدران الخلايا .

لذلك من غير المحتمل، إن لم نقل من المستحيل، أن يصل الغذاء إلى الجلد بأية طرق أخرى .

وبالطبع، ان معظم مستحضرات التجميل لا تعمل إلا على طبقات الجلد السطحية، لذا عليك بالتحفظ لدى قراءتك أسماء المواد على أغلفت المنتجات،

فالبيض والعسل ومنوعات الفيتامينات والمعادن قد تبدو شهية، لكن إذا أردت أن تغذي بها جلدك فعلاً، فلا تمرغيها على وجهك بل كليها .

«مرطبات الجلد .. تلعب دورها،

تلعب المرطبات الجلدية دوراً مهماً في روتينك الجمالي إنما يجب أن تستعملها بانتظام وعناية .

إنها تعمل من خلال نسخ دور الجسم وتقويته في إنتاج الزهم الطبيعي، وهكذا تحمي الجلد من فقدان الرطوبة الزائد .

إن الزهم يستحلب على سطح الجلد مع العرق «٩٩٪ ماء» حيث يزيث طبقات الأدمية العليا وذلك بتلطيف خلايا الجلد الميتة وإسقاطها، ثم يحدث طبقة زيتية رقيقة تمنح الجلد سدوداً إضافية للماء .

وهناك مرطبات عديدة تحتوي على الانولين الذي يستخرج من زهم الغنم الطبيعي، أي أنها أيضاً مستحلبات ماء وزيت .

لكن مراهم النهار ومعظم مراهم الليل فيها نسبة زيتية أكبر من نسبة الزيت الموجود في المراهم الخفيفة ذات الأساس المائي .

فإذا كان جلدك جافاً جداً، عليك باستعمال المراهم الزيتية الأساسي، فيما يحتاج الجلد الأفتى والدهني في بعض أجزائه إلى كريم مائي الأساس .

ولكن، كيف لك أن تميزي بينهما ؟

النوع الأول أكثر كثافة ولا يسكب سكباً بل عليك أن تغرفيه بأصابعك .

كذلك يترك انعكاساً لماعاً على الوجه لأن طبقات الجلد العليا لا تمتصه .

وكل المرطبات تزداد فعاليتها إذا بللت الجلد قبل وضعها لأن طبقة الجلد

المية تمتص هذه الكمية الخفيفة من الماء .

أما السوائل المرطبة للجسم فهي مقطرة عادة ولذا لا يجب استعمالها للوجه .
لكن المرطب الشامل يستعمل لكل مكان بما في ذلك الجبين والعنق والوجنتين
وحول العينين، وأي جزء آخر يكون الجلد فيه جافاً ومتقبضاً .

«تغذية الجلد المثالية لنضارته»

تتميز المغذيات الجلدية بتأثير مبرر ومبرد يجعل العضلات تتقلص ويصغر
المسام مؤقتاً .

ان تغذية الجلد ممتعة، ومنعشة، وبوسعها أن تحمل كمنظف للجلد المفرط
الدهن وللجلد الجاف .

كما تفيد في إزالة كل آثار الزيت التي يتركها المنظف خلفه .

تقسم المنتوجات عادة إلى منعشات، ومغذيات، وسوائل فاتحة للمسام
وسوائل قابضة .

المنعشات هي الأخف بين هذه الأنواع، وقد تحتوي على عصير ليمون
حامض لتعيد إلى الجلد توازنه الأسيدي بعد الغسل .

أما المغذيات والسوائل الفاتحة للمسام فهي أكثر قسوة، فيما تشكل
السوائل القابضة النوع الأعنف في المجموعة، فهي نسب عالية من الكحول التي
تحدث تأثيراً مجففاً على الجلد لأنها تسحب قسماً من رطوبته الطبيعية عندما
تتبخر في الجو «تذكري السرعة الشديدة التي تتبخر فيها العطور عندما تضل
معرضة للهواء» .

أما السوائل القابضة فقد تسبب زهومة مفرطة وتقشراً في الجلد الشديد

الجاف أو الحساس، لذلك اقتصري استعمالها على أجزاء الوجه المدهنة والرقع الزيتية علي الصدر وأعلى الظهر .

بامكانك أن تصنعي السائل المغذي بنفسك وذلك بأن تمزجي مقداراً من الهاماماليس «witch hazel» ذي الخصائص القابضة مع مقدار متساو من ماء الورد اللطيف، للجلد الزيتي .

وللجلد الطبيعي : -

امزجي مقدارين من ماء الورد مقابل مقدار من الهاماماليس أما للجلد الجاف جداً فاستعملي المقدار الأخير بنفسه انما ذوبيه مع ماء معقم ضعي المزيج في زجاجة واحفظيها في الثلاجة .

«تقشير الجلد.. يزيد من حيويته»

ان الخلايا التي يطول وجودها على سطح الجلد تسمي رمادية وخامدة اللون، وقد تتقشر وتسد المسام الدهنية .

الأمر الذي يؤدي إلى ظهور بقع سطحية أو رؤان، وإلى اعطاء الوجه مظهراً رقيقاً غير متساو .

لكن تقشير الجلد يساعد على تسريع عملية (التقشير)، وذلك بإزالة طبقة الخلايا الميتة وإظهار الأنسجة الرقيقة الموجودة تحتها، وقد يساعد أيضاً في الحفاظ على رونق الجلد الشاب .

واليوم يقول بعض الأطباء ان حلاقة الرجال اليومية تعمل كمقشر طبيعي، وبالتالي لا تظهر التجاعيد بسرعة على خدود الرجال .. أو حول شفاههم مثلما يحصل للنساء .

والهدف من القشر التجميلي هو ضبط الجلد وليس تهيجه على نحو مفرط،

وهناك طرق عدة لتحقيق ذلك .

فقد كان قدامى المصريون يستعملون عجينة مصنوعة من المرمر المسحوق والعسل وطحين الشوفان .. وأنت بوسعك ان تصنعي وصفة خاصة بك .

«ماذا تفعلين لجلدك ومتى؟»

ان عمر جلدك المرتب زمنياً قد يتطابق أو قد لا يتطابق مع عمرك الحقيقي . فهو يتحدد أولاً بالجينات (genes) التي ترثينها كما يتأثر بأسلوب حياتك، ووضعك الصحي، وبالطبع بالمقدار الذي تعرضت فيه للشمس على مرّ السنين . فالتعرض المفرط للشمس، اضافة إلى سنوات من العيش القاسي، قد تضيف (١٠) أعوام أو (١٢) عاماً إلى عمر جلدك .

ومن وجه ثانية فان التعقل والعناية المنتظمة بالجلد يوسعها ان يمحووا هذه السنوات الاضافية .

لكن ..

هذا يتطلب البدء بالعناية باكراً، ومن الأفضل أن تكون منذ الصغر .

«جلدك فترة الطفولة»

قد يكون جلد الصغار صافياً ومتألّقاً لكنهم لا يولدون به دائماً، فهناك نسبة عالية من الأطفال تظهر عليهم دلائل اليرقان منذ الولادة . وبالرغم من ان هذا الاصفرار الجلدي - الذي قد يمتد إلى بياض العينين وداخل الفم - يبدو مثيراً للذعر .

الا ان هذه الحالات من الاصفرار تشفي نفسها بنفسها عادة وليست مدعاة

لقلق حقيقي .

والشيء نفسه ينطبق على البقع والبثور الصغيرة التي تنتجم عن استمرار وجود هرمونات الأم في دم الوليد . اما حب الشباب الطفولي الذي يظهر عادة في الشهر الثالث أو الرابع ويستمر أحياناً حتى السنتين، فهو أكثر خطورة، إذ من الجائز ان يدل على وجود اضطراب هرموني .

«جلدك في سن المراهقة والبلوغ»

باستثناء أشهر الحمل الذريعة الأولى فإن مرحلة البلوغ هي الأعظم تطوراً وغوراً في حياة الانسان .

فحتى المقلتان تتمددان تحت وطأة الارتفاع الجديد لمستويات الهرمونات في الدم .

وهذه المستويات لا يمكنها الا ان تؤخر في الجلد .

حيث الشباب مثلاً .. الذي يرافقه الجلد أو البشرة الدهنية أو «الزيتية»، هو مشكلة مراهقية كبرى ..

فهي تصيب الصبيان والفتيات على السواء ..

ان معظم حالات حب الشباب تعالج اليوم بالتتراسيكلن (Tetracycline) .. ولكن لا تتوقعي نتائج سريعة، فقد تمر ثلاثة أشهر، وأحياناً أكثر بكثير، تميل ان تلمسي التحسن .

ومن الضروري أيضاً ان تراعي النظافة التامة فإذا كان لديك حب الشباب، أو يميل جلدك إلى التزيت، اغسليه مرتين في اليوم، وضعي عليه قابضاً متوسط القوة . مثل «قشرا لخيار» ولكن بدون وضع اللبن .

سن البلوغ هي الوقت الأفضل لتأسيس أولويات جمالك .

«جلدك وبشرتك .. في سن العشرينات»

أوائل العشرينات هي وقت التجارب والتغيرات وهي السن الذي تضطرين فيه إلى اتخاذ قرارات مصيرية عدة : -

هل ترغبين في مهنة ؟

في الزواج ؟

في انجاب الأطفال ؟

في هذا الوقت أيضاً تكون مستوياتك الهرمونية ما تزال عالية ؟ وغددك الدهنية والعرقية قد تكون أكثر نشاطاً مما كانت عليه في سنوات المراهقة .

اما عن حب الشباب والبشرة الدهنية والجلد الزيتي فقد يرافقانك في هذه المرحلة أيضاً .. أو قد يختفيان عندما تستقر مستوياتك الهرمونية ويصبح جلدك أقل حساسية لها .

وفي المقابل، من الجائز أن يظهر حب الشباب لأول مرة، يتخذ شكلاً مثل البقع الصغيرة الحمراء وقشريه حول الفم وعلى الذقن .

بخلاف حب الشباب المراهقين الذي يبدو أحمر وملتهباً، ويمتد على الوجنتين والذقن والجبين .

إذا أصبت بحب الشباب في سن العشرينات استعملي له العلاجات التقليدية

«اضطرابات البشرة في سن العشرين»

الآن .. وفي السنوات اللاحقة، تتأخر الهرمونات فوراً بالحمل وحبوب منع الحمل .

فكلاهما قد يحدث في جلدك تأثيراً سلبياً ومتنوع الأشكال .

في حين ان الحمل كثيرا ما يكون فترة صحية متألفة وشعر لامع، الا انه قد يكون فترة مختلفة تماماً، حيث يصبح الجلد والشعر صعبى المراس، وتتعرض الأظافر للتقصيف .

كذلك فقد تظهر الدوالي لأول مرة ما لم تحترسي من حدوثها .

إذا وجدت ان لديك تقشراً نسيجياً جافاً في مناطق جسمك المكشوفة ونقاط ضغطه، مثل الركبتين الصداق، وهو أكثر الأمراض الجلدية شيوعاً وأقله تفهماً من قبل الطب، إنه لا يؤدي بتاتاَ لكنه ضيقاً متناهماً، ويظهر عادة، للمرة الأولى، بين سن الخامسة عشرة وسن الثلاثين .

«سن الثلاثينات .. هي مرحلة البشرة المهملة»

هذه المرحلة هي أكثر مراحل حياتك احداثاً للأضرار الجلدية، فقد تكونين تعتنين بعائلة أو أطفال، أو تديرين شؤون البيت، أو تمارسين مهنة، أو تفعلين كل ذلك في وقت واحد ! مسؤوليات كثيرة قد تحملك على إهمال جلدك .
لا تهمليه !

فالذي تفعله اليوم، أو الذي تخفقين في فعله، قد يبدو الآن عديم الأهمية، إلا أنه سيؤثر حتماً على صمود جلدك أمام تقلبات السنوات الآتية .

من الجائز أن تكوني لاحظت بعض دلائل الكبر المبكر على جلدك وبشرتك .

فالخطوط الرفيعة حول زاويتي العينين الناتجة عن التعرض للشمس الحارة ومن العينين والحركة اليومية للعضلات الواقعة تحت الجلد، هذه الخطوط تظهر عادة قبل سواها لأن الجلد رقيق جداً في هذه المنطقة والغدد الدهنية قليلة الوجود فيها .

يتبع ذلك خطوط «الإبتسام» التي تنحدر من جانبي الأنف إلى زاويتي الفم،

وخطوط «العيون» التي تنحدر من وسط الجبهة .

إن جفاف الجلد قد يبرز حدّة التجاعيد، مع أنه ليس المسبب الغلي، لذلك استعملي مرطباً جيداً للحفاظ على نعومة الجلد ومرونته الخاصة، هذا المطري سينعم أيضاً خطوط أو تجاعيد قد ظهرت الآن في وجهك .

«جلدك في الأربعينات من عمرك»

في هذه المرحلة سيكشف عمرك بعض التأثيرات السلبية التي لحقت بجلدك، لكن مدى هذه التأثيرات يتوقف على تركيبك الجيد .

وأيضاً على المقدار الذي تعرضت فيه سابقاً للشمس .

إذا كشف جلدك نتائج تعرضك المفرط للشمس في مطلع حياتك ، فتذكرى أن كل ضرر تسببه أشعة الشمس الحارة هو ضرر تراكمي . وأنه لم يفت الوقت بعد لتحمي جلدك من الأذى اللاحق في السنين القادمة من عمرك .

ومع اقتراب سن اليأس، تبدأ الغدد الدهنية بالتقلص .. وبالتالي يخف إفرازها، الأمر الذي قد يجعل جلدك جافاً وميلاً إلى التقشر .

إن كل شيء تضعينه اليوم على جلدك، سواء كان منظفاً أو مرهماً واقياً من الشمس أو ماكياج، لا بد أن يوضع شيء مكانه في المستقبل .

استعملي غليسرين صافي، أو صابون فائق الشحم، أو تحوغي إلى كريم منظف .

اختاري المراهم الواقية من الشمس التي ترطب الجلد في الوقت نفسه، أو استعملي أساساً مميتاً (hydrating) .

ولقاومة الجو الجاف ضعي جهاز ترطيب جيداً في الغرف المزودة بتدفئة مركزية .

الآزبينات .. ومشكلة ترهل الجلد،

عندما يتقدم الجلد في العمر .. فإن الياف الكولاجين والإلستين، التي تمنح الجلد مطاطية وتماسكه تنصهر في مزيج صلب يسمى الإلسون (elstone) .

كما أن الجلد ينحف وكذلك الطبقة الدهنية بالرغم من أن وزنك قد يزداد في سائر أنحاء الجسم كل هذا يؤدي إلى ترهل البشرة وتجعلها واصطباجها على نحو غير متساوٍ .

إلى ذلك قد يبدو جلد الرقبة والحنك وحول الأنف والفم أكبر من حجمه بدرجات عدة .

ومتى يحصل ذلك، فلا توجد طريقة معروفة لمقاومته بفعالية التجميل عدا الجراحة التجميلية التي تعطي نتائج رائعة وقد تدوم عشر سنوات إذا ما تمت بنجاح .

إن السن ما بين الخامسة والأربعين والخمسين تعتبر اليوم الفترة الفضلى لإجراء عملية «شد الوجه» وذلك بشهادة العديد من جراحى التجميل .

نضارة بشرتك بعد الخمسين من عمرك،

في سن الخمسين وما فوق لا يوجد سبب يمنع جلدك من أن يكون ناعماً ومرناً وشعرك معافياً .

وبالرغم من ذلك، تفرض سن اليأس ثقلها على وضع الجلد والشعر عندما يخف هرمون الإستروجين بالتدريج .

إن أحد التأثيرات الجانبية المفيدة في علاج استبدال الهرمونات هي ان نحسناً كبيراً يطرأ على نسيج الجلد وتماسكه، وقد يكتسب الريعان الذي كان

يتميز به وأنت في الثلاثين من عمرك .

إنما لا يمكن تناول تلك الحبوب إلى ما لا نهاية، وهكذا ستظطرين، إن علاجاً أم أجلاً، إلى تقبل الجفاف الذي يصيب وجهك وجسمك بشكل زائد .
ولقاومة الجفاف :

استعملي مرطباً جيداً وغنياً ثلاث مرات على الأقل - لدى استيقاظك صباحاً، وعند الظهر إذا كنت معرضة لجو مجفف، خصوصاً الريح، والشمس والتدفئة المركزية، وفي الليل استعملي كريماً غنياً بالدهن والمواد الزيتية .

«تقشير الجلد بعد الخمسين .. أهم من أي وقت مضى»

أما تقشير الجلد فهو الآن أهم من أي وقت مضى كي تضمني بقاء النسيج ناعماً ومتألّقاً .

ولكن بالنظر إلى جفاف الجلد وهشاشة استعملي فقط الغسولات الخفيفة واتركي الأساليب التقنية الحاكمة .

أخيراً، اغسلي، مثل كليوباترا، في مغطس ماء دافئ تضيفين إليه كوباً من الحليب ومعلقة صغيرة من زيت الزيتون .
بعد ذلك ادھني جسمك بالزيت .

وإذا شعرت بجفاف وحكاك في الجلد (حالة معروفة بحكة الشتاء) فقللي من دقيق الشوفان واستعملي زيتاً أكثر .

ومن المفروض أن تختفي الحكّة باعتماد هذه الطريقة شرط أن تحافظي على ترطيب جلدك وحمايته .

«ماذا فعلت الشمس بجلدك على مرّ السنين»

إذا كنت تتعرضين للشمس كثيراً، فقد تصابين على مرّ السنين ببقع داكنة ومخضبة تعرف ببقع الكبد .

عاجبها بعامل تبيض جاهز أو بمقشر كيميائي قوي يزيل طبقة الجلد العليا وبالتالي يخف ظهورها للعيان .. لكن بعض العلامات الدائمة لا علاج لها .
إن هذه البقع غير مؤذية بتاتاً ، إما يجب ان تراقبي أية تغيرات أخرى مريية، فمثل التقرحات التي لا تشفى بسرعة، وظهور رقعة جلدية صغيرة لؤلؤية على الجلد، ونماءات بنية سواء شبيهه بالشامات .

إذا وجدت أيّاً عنها فاقصدي الطبيب فوراً .

«المراهم الواقية لجلدك من الشمس»

إن عامل الحماية من الشمس يزودنا بالفتاح الوحيد الموثوق به لمعرفة المدّة التي تستطيعين ان تتعرضي فيها للشمس بدون ان تحرقي جلدك .

هذه العوامل تعمل من رقم قاعدي ١ - أي الوقت الذي يستطيع فيه الجلد غير المعرض سابقاً ان يبقى تحت الشمس بدون ان تبدو عليه علامات الإحمرار

ويرتفع الرقم على أساس تضاعفي، تبعاً لدرجة الوقاية التي يؤمنها المرهم أو السائل . إذا كنت تقدرين عادةً ان تبقى تحت الشمس مدة ٢٠ دقيقة دونما حماية أو احتراق، فان عامل الوقاية رقم ٣ سيمكنك من تمديد هذا الوقت إلى ساعة كاملة.

ثم ان السباحة والتعرق، واحتكاك الأشياء بجلدك، مثل المناشف والرمل، من

شأنها كلها ان تتلف الحاجب الواقى .

إذن، اطلي جسمك بالسائل مرّة كلّ ساعتين وأكثر من ذلك إذا كنت تسبحين أو تعقين بغزارة .

«إرشادات للوقاية من أضرار الشمس»

* لوقاية مثالية من الشمس، عليك باستعمال سل شمس كامل، أو، على الأقل، مرهم أو سائل فائق لوجهك وعنقك .

* عودي وضعي مرهم الوقاية من الشمس مرة كل ساعتين إذا كنت على شاطئ البحر أو مكان معرض لأشعة الشمس خصوصاً في الصيف .

* إذا كنت تتعرضي للشمس كثيراً وبصورة طويلة فلا تخنفي جلدك بالمرام والزيوت، فهي تحافظ على الحرارة وتزيد؛ إنزعاجاً في هذه الحالة .

وكبديل لها .. انقعى جسمك في مغطس ماء فاتر تضيفين له كوبين من الشاي الثقيل .

* من المرهم الجيدة المفعول لتقي جلدك وبشركتك أضرار أشعة الشمس مرهم (الكلامين) (calamine)، أو بمستحضر يحتوى على البابونج .

* وفي حال لاحتراق الحاد اقتصدي طبيبك فوراً كي يعالج الالتهاب بطريقة حديثة وفعالة .

شرط ان تتم المعالجة خلال ٤٨ ساعة التي تعقب الحرق .

«بشركتك في الهواء الطلق»

يوجد عدد من النساء بمضي فترة طويلة في الهواء الطلق وفي مختلف فصول السنة .. وعادة ما يهمل البعض بشركته فتواجه الشمس والبرد والرياح

الأمر الذي يؤدي إلى شيخوخة مبكرة للبشرة وعند ظهور التجاعيد الأولى تحاول المرأة ان تتصرف، ويكون الأوان قد فات في معظم الأحيان .

فإذا كنت سيدتي من هذه الفئة، ننصحك باستعمال الكريمات الخاصة بالهواء الطلق وان هذه المستحضرات تشكل منتصف الطريق بين كريم الأساس والفون دي تان، كما أنها تقي بشرتك وتجعلها في الوقت نفسه .. لا تضيفي عليها لوناً نظراً .

وربما كانت هذه الكريمات هي الحل الأمثل لأنها لا تتطب مثل أدوات ومستحضرات تجميل أخرى . لكنها بالمقابل لا تغنيك عن كريم مرطب أو مغذٍ للبشرة، لأنها لا ترطب البشرة ولا تغذيها بما فيه الكفاية .

«نصائح من أجل جمال بشرتك»

- * ضعي في راحة يدك الكريم الذي ستضعينه على وجهك قبل تثبيته .
- * عاملي وجهك بنعومة دائماً .
- * بدلي من وقت لآخر نوع المستحضر الذي تستعملينه في مكياجك والعناية ببشرتك .
- * احفظي المستحضرات التجميلية بمعزل عن النور والحرارة مع إغلاق الأوعية جيداً .
- * اكشفي رياضة الوجه، ومارسي عدة تمارين منها يومياً .
- أ - افتحي فمك جيداً مع الضغط على الفك الأسفل .
- ب - انفخي خديك إلى أقصى حد وانفثي الهواء دفعة واحدة .

ج - الفظي (إكس (X)) مع المبالغة كي تتحرك عضلات العنق وأعلى الصدر .

«حذاري إن تفعلي ذلك .. من أجل نظرة بشرتك،

- * لا تخرجي أبداً من طقس بارد دون حماية بشرتك بشكل صحيح .
- * لا تقنعي نفسك بأن المياه العادية والصابون المعطر هما أفضل مستحضر للتجميل والعناية بالبشرة .
- * لا تستعملي كريمات لوسيونات عجائبية لإزالة الحبوب والبثور .
- * لا تحاولي انتزاع حبة أو نقطة سوداء من بشرتك باستخدام أصابعك .
- * لا تعتقدي بأن حب الشباب يزول من تلقاء نفسه مع مرور الزمن .
- * لا تعرضي وجهك لساعات طويلة لأشعة الشمس .
- * لا تنامي أبداً دون تنظيف وجهك من آثار الماكياج «مع الملاحظة» ان عملية تنظيف البشرة بجميع مراحلها يجب أن تتم في المساء مباشرة قبل النوم .

« هذه أساليب وتمارين لإزالة التجاعيد من مختلف مناطق الجلد والبشرة،

هنا سيدتي أنصحك باتباع بعض التمارين للوجه لتحولي دون غزو التجاعيد إليه، وذلك بطريقة عملية، وبإمكانك ممارستها يومياً لمدة ربع ساعة على الأكثر ابتداء من سن الخامسة والثلاثين، وان النتائج لا بد من أن تظهر في الأسبوع الرابع، وهذه التمارين هي :-

*** لتقوية الوجنتين :**

افتحي عينيك جيداً وشدى على أسنانك ثم ابتسمي حتى أذنيك . واحتفظي

بهذا الوضع عشر ثوان وكررى ذلك (١٠) مرات .

*** لتقوية عضلات الفكّين :-**

دعي فكّك الأسفل في حالة استرخاء، ادخلي ثلاث أصابع في فمك خلف الأسنان السفلى واضغطي على الفك الأسفل، ثم ارفعيه عالياً بنفس الأصابع حتى يلتصق بالفك الأعلى . أعيدي التمرين (٣) مرات .

*** لمنع تجاعيد إطار الفم :-**

اجمعي شفّتيك ثم اضغطي على أسنانك في محاولة لتشغيل عضلات إطار الشفّتين .

تخيلي المنطقة التي تحيط بفمك كدائرة كاملة واحرصي على تلمس أسنانك كل مناطق الدائرة، لا تدخلي شفّتيك بين أسنانك، بل شدى أعصاب إطار الفم .

احتفظي بهذا الوضع عشر ثوان، وكرري ثلاث مرات، واحرصي ان لا ترفعي أنفك ولا تحنى عنقك إلى الأمام .

*** لشد جلد الفك إلى الأمام :-**

ضعي أصابعك الأربعة على خديك، وبالات على منطقة تجمع عضلات الفكّين .

احني شفّتيك واستعملي عضلات خديك لدفع وجهك إلى الأمام، وأوقفى الحركة نجوا لخلف بواسطة أصابعك وذلك لاجبار عضلاتك على تأدية جهد ما .

كرري المحاولة (١٠) مرات .

*** لإزالة تجاعيد الجبين :-**

ضعي سبابتك على جفونك بحيث يكون طرف الأصبعين عند جذع الأنف. قطبي الجبين دون تحريك الأصبعين .

اغمضي عينيك أثناء التمرين، كرري المحاولة ست مرات، استرخي وأنت تحركين الأنف، لا تحنى عنقك إلى الأمام، ولا تسندي مرفقك إلى الطاولة ولا تنقلى الأصبعين إلى الأعلى .

«التدليك (المساج) يكسب جلك جمالاً»

ان تدليك الوجه مفيد جداً ..

لأنه يساعد على تنشيط الدورة الدموية في نسيج الجلد، ويبعث إليه الغذاء والنماء، كما انه يقوى عضلات الوجه ويكسبها مرونة وتماسكاً تحفظ للوجه مظهر فتوه وشباب حتى خريف العمر .

وتدليك الوجه عملية سهلة إذا عرف المرء كيف يطبقها ..

والاخصائيون في معاهد التجميل يتجهون إلى ممارسة تدليك وجوه السيدات بمعونة بعض أنواع الكريمات ومن المرجح استعمال «الكريمات المغذية» مثل (فيتامين B) مع «اللانولين» سريع الامتصاص نافذ إلى داخل مسافات الحجيرات وهو يقضي علي الخشونة والبقع المتشققة .

والتدليك - كما ذكرنا - يحتاج إلى الصبر وأمراً طويلاً وخبرة ومعرفة في وضع عضلات الوجه واتجاهاتها ولكنه من غير الجائز أن تركني إلى هذه الطريقة، طريقة التدليك الشخصي دون المعرفة والدراية الكاملة بأساليبها .. فيجب ترك عمل (المساج) لذوي الخبرة في ذلك فإن النتائج تكون أفضل وأسرع ..