

الفصل الرابع

سيدتي.... النباتات والأعشاب
في خدمة جمال بشرتك

obeikandi.com

«الوصفات البلدية تفيد الجلد.....أم تضره ؟»

- هذه الوصفة البلدية نفيد جلدك...جربها وسترين...إنها النصيحة التي توجه إلى كثيرات من أجل المحافظة على جمالهن، ويأخذن بالتجربة، ولكن يثور على ألسنتهن سؤال : هل صحيح تفيد هذه الوصفة؟!...ومن أجل هؤلاء وغيرهن نقدم الحقيقة كاملة عن الوصفات البلدية وتأثيرها على جلد المرأة وبشرتها :

- يطلق تعبير «وصفة البلدية» على المواد الطبيعية التي تستعمل في علاج الأمراض أو الوقاية منها . وهذه المواد الطبيعية يقوم الشخص بتحضيرها، وغالباً ما تكون مكوناتها من مواد موجودة بالمنزل أو يمكن الحصول عليها من العطار أو البقال . وإستعمال الوصفات البلدية قديم جداً ، وهناك كتب قديمة ومخطوطات تتناول الوصفات المختلفة لعدد كبير جداً من الامراض مثل كتاب مفردات الأدوية لإبن البيطار ، ولسنا ننكر أن بعض هذه الوصفات يفيد في علاج بعض الحالات ولكن الكثير منها لا يفيد بل أن بعضها ضار .

وقد تطورت الوصفات البلدية مع مرور الزمن وتبنى الطب ما يفيد منها ولفظ ما لا يفيد . ولكن بعض الوصفات ظلت تحظى بثقة الكثيرين وما زالت تستعمل حتى الآن .

ففي مجال الجلد فإن العلاج الجلدي والعناية به فما زالت تستعمل الوصفات التالية: - اللبن . - قشر الخيار .
- الخل . - نخاع العظم.
- الليمون - الحناء.
- وعسل النحل وغذاء الملكات .

وإليك حقيقة هي المواد ونصائح عامة بإستعمالها : -

«اللبن هل يصلح لعلاج البشرة الجافة ؟»

■ اللبن :-

يحتوي اللبن على دهون وبروتينات وسكريات بالإضافة إلى بعض المعادن والقليل من الفيتامينات ونتيجة للدهون الموجودة في اللبن ، فإنه يعطي الاحساس بطراوة الجلد «ترطيب ونعومة الجلد» ولذلك يلجأ إليه البعض لعلاج خشونة أو جفاف الجلد .واللبن «الزبادي» مع أنه يعطي الإحساس بالنعومة وبتربيب الجلد ، إلا أنه لا يصلح لعلاج جفاف البشرة ، وذلك لاحتمال تفاعل يكتيريا الجلد مع مكونات اللبن وبالتالي تكوين أحماض دهنية معينة تؤدي إلى تهيج الجلد من ناحية، كما تؤدي إلى تكاثر بكتيريا الجلد وبالتالي يتحول إلى بكتيريا مهاجمة تسبب التهابات قححية للجلد مثل الدامل .وفضلا عن ذلك فإن إستعمال اللبن بقصد تغذية الجلد بالبروتينات وللأسف انزلق إلى هذه الفكرة الخاطئة بعض شركات مستحضرات التجميل، بإنتاج دهانات البشرة المحتوية على بروتينات اللبن مثل لاكتوبرتين .ليس له أساس علمي . إذ أن البروتينات لا تستطيع أن تخترق خلايا البشرة لتقوم بتغذية الجلد .

«الخيار..... مفيد جدا للبشرة الدهنية»

■ قشر الخيار :-

قشر الخيار يحتوي على مادة قابضة ولذلك فإنه يفيد في حالات تدهن البشرة ولكنه لا يحتوي على أي مادة غذائية تستطيع أن تستفيد منها البشرة بطريقة الإستعمال الخارجي، وإضافة عصير الخيار إلى اللبن يؤدي إلى تقليل الأثر القابض لعصير الخيار، ويصبح بالتالي غير مفيد في علاج البشرة الدهنية، وفضلاً عن ذلك فإن غسل الوجه بالماء والصابون ساعد على إزالة تدهن البشرة .

ولكن لا تستعملي الصابون المعطر في غسل وجهك عدة مرات في اليوم ..
لأنه يعمل على تجفيف البشرة بحيث يبدو الوجه شاحب اللون إذن فالخيار
وحده يكفي مع غسل الوجه مرتان أو ثلاث مرات في اليوم مع عدم الإكثار
من وضع مساحيق وكريمات الماكياج .

«الخل في علاج آفات الجلد ...»

■ الخل :-

يستعمل الخل لعلاج الشعر، ولكن نود أن نقول أن الخل - وهو حامض -
يساعد على إزالة قشور الرأس ولكنه في نفس الوقت يؤدي إلى جفاف
الشعر ...

ولذلك فإننا لا ننصح بكثرة إستعماله ومن المؤكد أن الخل لا يفيد الشعر .

ولكن لوحظ أنه في كثير من الوصفات البلدية الموصفة لصحة وجمال الجلد
يستخدم الخل ،مثل الوصفات التي تعالج آفات الجلد من «جرب» و«حمك»
وأمرض جلدية أخرى .

«الليمون مفيد في علاج البشرة الجافة»

■ الليمون :-

يحتوي الليمون على مادة قابضة تؤدي إلى تهيج الجلد ولذلك فإنه يستعمل
لعلاج الجلد الجاف، إذ أن التهيج الذي يحدثه عصير الليمون يؤدي إلى تنشيط
إفراز الدهون ولذلك فهو يضاف إلى الجلوسرين لعلاج القشف، ولكن الليمون
قد يسبب إتهابات جلدية شديدة ولذلك لاينصح بإستعماله والجلوسرين بمفرده
يمكنه أن يؤدي نفس الغرض وهو علاج القشف وإحتمال أضراره بالجلد أقل
كثيراً .

وإجمالاً فإنه يجب إستعمال الوصفات البلدية بتعقل ودراية بهذه الوصفة لا بالاندفاع وراء أوهام وإعتقادات.

«نخاع العظم لا تستخدمه في وصفاتك»

■ نخاع العظم :-

يحتوي النخاع على نسبة عالية من الدهون الحيوانية عامة لا تصلح لهذا الغرض، إذ أنها سريعة التحلل وبالتالي تنتج عنها أحماض دهنية متحللة، وهذه تؤدي إلى رائحة كريهة علاوة على إحتمال أضرارها بجلد فروة الرأس والشعور بالحكة، ومن ثم إصابة فروة الرأس بالتهابات ميكروبية متعددة.

«نصحك بإستعمال الحناء لعلاج الأمراض الجلدية»

■ الحناء :-

هي نوع من أنواع الصبغات النباتية وتمتاز بأنها لا تحدث التهابات بالجلد، إذ أنها لا تكسب الجلد حساسية ولذلك فهي أكثر أنواع صبغات الشعر أماناً في الإستعمال إلا أن عيبها الوحيد أنها لا تمكث غير بضعة اسابيع، ويمكن التحكم في لون الشعر عن طريق التحكم في تركيز الحناء أو بإستعمال الحناء السوداء مع الحناء العادية. ولكن الحناء لا تفيد الشعر إطلاقاً وهذا لا يتعارض مع الحقيقة العلمية والتي اتبناها أنا شخصياً وهي أن الحناء تفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية وبخاصة فطريات القدمين بزيادة إفراز العرق أو المصحوبة بتهتك الجلد، ويبدو أن الحناء تحتوي على مادة مضادة للفطريات.

كما أن الحناء تفيد في علاج مسامير اللحم التي تظهر على الأرجل

...وكذلك تفيد في علاج التآليل الجلدية

فننصحك بإستعمال الحناء في علاج بعض الأمراض الجلدية..

«العسل .. وغذاء الملكات من العلاجات النافعة للجلد والبشرة»

■ عسل النحل وغذاء ملكات النحل :-

تستند الفكرة في إستعمال عسل النحل الى الآية القرآنية الكريمة التي تتحدث عن النحل والتي تقول «يخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس»(١) ونحن لا ننكر أن في عسل النحل الإستفادة الكاملة والمبينة على دراسات علمية إذ أن الآية قالت فيه شفاء للناس .

ولم تحدد الآية نوع الشفاء ولا من أي مرض يتم الشفاء، ولا كيفية الشفاء... تركت للباحثين مجال البحث مفتوحاً للدراسة والمعرفة . ولأن لم تظهر دراسة مقنعة عن كيفية أو عن كنه الفائدة لعسل النحل، والأدعاءات بأن عسل النحل يفيد في بعض الأمراض الجلدية أو أمراض العيون تفتقر كثيراً إلى الدراسة الواقعية والعلمية، وهذا قصور من جهة الباحثين ولا ينبغي أن لعسل النحل فوائد جمة .

أما غذاء ملكات النحل فقد تركزت عليه الاضواء أخيراً ، على أساس ان ملكة النحل أكثر عمراً وقوة وسيطرة وانها تختص بغذاء معين تقوم بافرازه مجموعة معينة من الشغالة . واتجه التفكير الى ان سر تعمير الملكة يكمن في نوعية غذائها وبالتالي فان غذاء ملكات النحل قد يحتوي على بعض العناصر الهامة لحيوية الخلايا ، ولكن للأسف لم يحظ هذا الإتجاه بالدراسات العلمية التي يمكن أن تطمئن الى جديتها بمعرفة نوعية غذاء ملكات النحل تنوعاً متبايناً، فمنها أنه يفيد في علاج الشيخوخة وأنه يفيد في الناحية الجنسية

والقدرة الإنجابية علاوة على الإدعاء بأنه يشفي من حالات مرضية متنوعة ولا نستطيع أن نسلم بصحة ذلك في غيبة الدراسات الجدية في هذا المجال.

«التمر .. العنب .. هل يفيدان الجلد والبشرة»

إن التمر والعنب بلا مبالغة من انفع النباتات والفواكه من الناحية الصحية. ومن ذلك ينصح في حالة الأمراض الجلدية مثل الاكزيما مثلاً الاكثار من تناول التمر والعنب أو (شراب العنب) حيث ان ما في العنب والتمر من مركبات طبيعيه واحماض عضويه يمتازان بها فإ نهما يحطمان السموم التي قد تتواجد في الدم .. وتمنح الحيويه في الدم وتزيد من قوته بفضل العناصر والمعادن الموجوده ايضاً في العنب والتمر . وبهذا تنعكس الحيويه على البشرة .

«الحلبه .. تفيد حالات إصابة بشرتك بالنمش»

نحيطك علماً بأن مرهم الحلبه له الأثر الفعّال في علاج ٨٥٪ من حالات النمش التي تصيب البشره .. جُربت وأعطت النتائج الجيده بل الممتازه في علاج النمش * . أما طريقة صنع مرهم الحلبه فهي كالتالي :-

- يجلب « ٢٠٠ » جرام من الحلبه أي بذور الحلبه وتسحق حتى تصبح دقيقاً ناعماً .

- يضاف اليهاملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون ويخلط معها ..

- بعد ذلك يضاف كوب من الماء الفاتر وملعقتان كبيرتان من عسل النحل الطبيعي ويخلط جيداً .

- بعد التقليب الجيد للخليط يتم تسخينه إلى درجة « ٤٠ » درجة مئوية تقريباً .. أي إلى أن يصبح فاتراً . وعندها يكون جاهزاً للإستعمال .

الإستعمال :-

- يوضع الخليط على الوجه أو مكان إصابة بشره بالنمش وذلك بعد غسل الوجه بالماء الدافئ جيداً، ويوضع الخليط مدة نصف ساعه يومياً في الصباح ويستمر على هذا العلاج مدة «٦» أسابيع على الحد المتوسط .

«وصفات عشبيه عظيمة الفائدة لجمال أظافرك»

* ومن الوصفات جيدة المفعول لعلاج امراض الأظافر، والتي تكسبها جمالها التي تستحق هي :-

- تفرك جيداً، بعد غسلهما في زيت الزيتون المسخن، ثم تغسل اليدين وتفرك جيداً بالماء الدافئ وعصير الليمون ومغلي بذور الحلبة .

- رابذا كذا :- الأظافر مصابه بعفن الفطريات فعليك بغمس الأظافر يومياً ولدة اسبوعان بماء غليت له، بذور الحلبة مع الثوم .

- اما علاج جفاف الأظافر فيجب غسلهما في ماء ساخن قدر التحمل، مذاً به ملح خشن .

- ولتبييض الأظافر عليك بغسلهما بعصير الليمون مع منقوع بذور الحلبة مع البابونج .

«علاج مسمار الجلد في الاصبح»

مسامير الجلد التي تظهر في الأصابع وخصوصاً اصابع القدم أصبحت أمراً مزعجاً لكثير من السيدات، حيث تسبب هذه المسامير الجلديه الألم عند لبس الحذاء واثناء المشي وخصوصاً لمسافات طويله ..

عوضاً عن المنظر الذي تسببه لشكل القدم أوالأماكن التي تظهر بها حيث أن

منظرها مخجل للغاية في كثير من الأحيان .

لكن من الممكن أن تعالجي بكل سهوله ودون أي ألم أو تكلفه يفضل الوصفه

التاليه : -

تستعمل الوصفه التاليه لعلاج مسمار الأصابع : -

- يستعمل الشخص المصاب بهذا المرض خفان واسعان .

- يستعمل مسحوق سن ثوم بتثبيته على المسمار بعد حماية جواره

بلاصقات ؛ويثبت سن الثوم بلاصق وتغير كل يوم، مره صباحاً وثانياً مساءً

ويستمر ذلك لمدة نصف شهر .

-تدق ورقة غضه من حرشف السطوح وتوضع بالطريقه المذكوره اعلاه على

المسمار، مع التكرار .

- يدلك المسمار دلکاً شديداً بزيت الخروع مرتين يومياً .

- يضم المسمار بشرائح بصل مساءً بالطريقه المذكوره وتغير صباحاً .

«نصيحه لعلاج الآلام الناتجه عن ضغط الحذاء»

لعلاج الآلام الناتجه عن ضغط الحذاء : -

-يستخدم مرهم البصل وذلك بأخذ كميته من عصيره ومزجها بكميه من

شحم الدجاج المذاب على النار .

«نصيحه لتشقق القدمين والكاحلين»

من اسبابه ضغط الحذاء أو نقص في الفيتامينات من نوع «أ» أو عدم تنشيف

القدمين أثناء العمل المنزلي أو الاعتناء بأمر الغذاء أو النوم .

تستخدم الطريقة التاليه للعلاج :-

-تغمس القدمين بماء حارأضيف اليها قليل من ماء جافيل، وعلى العقب حيث التشقق . يوضع مزيجاً مؤلفاً من كميتين متساويتين من الجلسرين وعصير الليمون الحامض وتلف حتى الصباح، وهذا أيضاً لتشقق الكاحلين . كمايمكن تليخ التشقق بمغلي الحلبه .

«نصيحه للعنايه بقدميك»

العنايه بالقدمين :-

- الماء الفاتر في المساء يزيل عن القدمين التعب، ويمكن تدليكهما بماء كولونيا تدلياً ناعماً فهو يقوي الجلد وينقذه من كثرة العرق، ولتكن العطور قليله في هذا الماء وإلا سببت كثرتها ألماً في الرأس .

«ماذا تفعلني لعلاج .. عرق القدمين»

- لعلاج عرق القدمين واليدين :-

- من اسبابه-إذا كان غزيراً . إلتهاب في الجيوب الأنفيه أضعف أوالتهاب في الرئه أو تضخم في الغده الدرقيه، فإذا زال السبب زال المسبب .

تستخدم الطريقة التاليه للعلاج :-

- يمكن إزالةالعرق بطلي ما بين الأصابع وما تحتها بعد التجفيف التام صباح مساء ولدة اسبوع بصفة من كنبات الحقول الصيفيه . وهي مفيده لكل عرق في الجسم وتصنع كما يلي: - توضع كميته من العشبه في وعاء زجاجي وتغمر غمراً فقط بسبيرتو من عيار ٩٥ وبسد الوعاء بإحكام ويبقى في مكان دافئ مدة نصف شهر مع خضه يومياً ثم يصفى ويحفظ للإستعمال .

«نصائح لعلاج برودة القدمين .. وتتلج اصابع القدمين»

* لعلاج تتلج أصابع القدمين : -

- يوضع على هذا التتلج في اصابع القدمين أو اليدين شرائح بصل يشوى تحت الرماد أو على نار خفيفه دون أن يتغير لونه .

- توضع القدمان أو اليدان عشر دقائق كل يوم في ماء قدره ليتر غلي فيه خمسة و عشرون غراماً من الكرفس لمدة ثلاثة أرباع الساعه .

- تلف الأصابع طول الليل بتفاحه مشويه غير مقشوره مهروسه مع إضافة قليل من زيت الكتان .

* لعلاج برودة القدمين : -

- يوضع في الحذاء أغصان زعتر وهذا أيضاً مانع للزكام .. ومخفف للألام الأسنان .