

البنات تريد:
بشرة ناعمة وجميلة!

أسرار البشرة الطرية والجذور الوردية
و عمل الوصفات وشد الترهلات

مشاكل البنات مع البشرة

100 مشكلة وعلاجها بالوصفات الطبيعية والعلاجات الحديثة



- البقع الغامقة: كيف تخفيها؟ طرق تقشير البشرة في المنزل.
- الشعر الزائد بالوجه: كيف تتخلصين منه؟ دهانات لتقوية الأظافر الضعيفة.
- فوائد الحمام المغربي.. وصفات للتجميل من أفريقيا.. حمامات للجلد على طريقة كليوباترا.
- اصنعي بنفسك: مستحضرات للعناية بالبشرة الحساسة وماسكات للبشرة الجافة.
- مناطق خشونة: طرق العناية بجلد الكعبين والكوعين والركبتين.
- قاموس التجميل: ما المقصود بالكولاجين، والسيرام، والكونسيلر، والليزر؟
- طرق شد جلد الثدي، وعلاج السيلوليت، وإخفاء التجاعيد، وتفتيح اللون.
- مستحضرات طبيعية لعلاج حب الشباب. أسباب الهالات السوداء وعلاجها.
- ماذا تأكلين للحصول على بشرة جميلة؟ وما تأثير الشيكولاتة والقهوة والوجبات السريعة؟
- كيف تختارين طلاء الشفاة المناسب؟ مستحضرات طبيعية لحماية بشرتك من الشمس.

دكتور أيمن الحسيني



مكتبة إبراهيم

للنشر والتوزيع والتصدير

نافذتك على الفكر العربي
والعالمي من خلال ما تقدمه
لك من روائع الفكر العالمي
والكتب العلمية والأدبية
والطبية ونوادير التراث
واللغات الحية. شعارنا:
قدم الجديد..

وبسعر أرخص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

مصطفى عاشور

٢٦ شارع محمد فريد، النزهة، مصر الجديدة - القاهرة
تليفون: ٢٣٧٩٨٦٢ - فاكس: ٢٦٢٨٨٢٢٢
Web site: www.ibnsina-eg.com
E-mail: info@ibnsina-eg.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو
تسجيل أو اقتباس أي جزء من
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن
كتابي سابق من الناشر.

الحسيني، أيمن.
مشاكل البنات مع البشرة: ١٠٠ مشكلة وعلاجها بالوصفات
الطبيعية والعلاجات الحديثة/ أيمن الحسيني.

ط١- القاهرة: مكتبة ابن سينا، ٢٠١٢

١٤٤ ص: ٢٤ سم

تدمك ٩ ٢٧ ٥٠٨٤ ٩٧٧ ٩٧٨

١- البنات- الجوانب الصحية ٢- بشرة الإنسان.

١- العنوان. ٦١٣.٤٢٤٢

رقم الإيداع: ٢٠١٢/١٨٣٥

الترقيم الدولي: 978-977-5084-27-9

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

الإخراج الفني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

جدة: هاتف/ فاكس: ٦٢٩٤٣٦٧ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

E-mail: alsaay99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩

البنات تريد: بشرة ناعمة وجميلة

مقدمة

بشركت.. هي ركن أساسي وهام من أركان جمالك، فالبشرة الناعمة الناضرة الخالية من الشوائب والحبوب تقدمك للأخريين في أحسن صورة.

وتشهد البشرة خلال مرحلة البلوغ والمراهقة تغيرات كبيرة واضحة بسبب التدفق الهرموني الذي يحدث بالجسم خلال تلك المرحلة مما يجعلها تحتاج لعناية خاصة.

ومع الدخول في مرحلة الزواج تشهد البشرة والجلد عموماً أنواعاً أخرى من التغيرات بسبب الحمل وما يصاحبه من تغير بالحالة الهرمونية بالجسم. كما أن هناك أيضاً تغيرات متوقعة في حالة تناول حبوب أو حقن منع الحمل.

إنه بناء على مقدار اعتنائك ببشركت خلال مرحلة المراهقة والشباب تتحدد بدرجة كبيرة مدى حالة بشركت على مر السنوات التالية.. فقد ثبت، على سبيل المثال، أن التأثيرات الضارة للأشعة فوق البنفسجية تتراكم بالبشرة وقد تعلن عن نفسها بشكل حاد مع التقدم في العمر في صورة ظهور تجاعيد بمناطق مختلفة وظهور علامات الشيخوخة بوضوح.



وفي هذا الكتاب نقدم لك أهم أسس العناية السليمة بالبشرة ل حمايتها من عوامل البيئة المختلفة التي تضر بسلامتها. كأشعة الشمس، والرياح، والهواء الملوث .. وبما يتوافق مع نوع الجلد الذي تختلف طبيعته بين مجتمع النساء.

ونعرفك كذلك ببعض المبتكرات الحديثة في وسائل العناية والتجميل.. وبالأساليب الغذائية المناسبة والمكملات الغذائية المفضلة لتدعيم صحة وسلامة البشرة.

ونوضح تلك الأمور وغيرها من خلال الإجابة عن مائة سؤال ومشكلة. مما نسمعه نحن الأطباء في العيادات عن المشاكل الشائعة التي تواجه الفتيات والسيدات في العناية بالبشرة ومعالجة مشاكلها.

فأرجو أن تجدى في هذا الكتاب ما يساعدك في الحصول على بشرة أفضل وفي إيجاد الحلول لما يزعجك من مشاكل ببشرتك.



مع خالص تحياتي،،،

المؤلف



20 معلومة يجب أن تعرفها عن جلدك



- الجلد هو أكبر أعضاء الجسم وهو العضو الوحيد الذى نراه بوضوح تام.
- الجلد بمثابة رداء لأجسامنا يحفظ درجة حرارتنا ويحمى أعضاءنا الداخلية.
- الجلد بمثابة مرآة لما يجرى داخل أجسامنا.. حيث تؤدى كثير من الأمراض الداخلية لأعراض معينة تظهر عليه .
- الجلد يعد مرآة أيضاً لحالتنا النفسية ويتأثر بما نمر به من أزمات وضغوط نفسية .
- الجلد عضو حسّاس للمؤثرات المختلفة، كالحرارة، واللمس، والضوء.. وذلك لاحتوائه على كم كبير من النهايات العصبية التى ترسل إشارات للمخ.
- الجلد يتغذى من الداخل .. من خلال ما نأكله من طعام وشراب ومزود بشبكة من الأوعية الدموية تحمل له المغذيات المختلفة والأكسجين.
- الجلد عضو نشط متجدد باستمرار، ففي كل يوم يسقط من جلودنا ملايين الخلايا الجلدية التى انتهى عمرها الافتراضى ويحل محلها خلايا جلدية شابة جديدة .. ويحدث ذلك أثناء الاستحمام، أو النوم، أو مجرد الاحتكاك والملامسة، ولكننا لا نلاحظ ذلك.
- يتراوح سمك الجلد ما بين 1.5 - 4 ميلليمتر على حسب المكان، فيكون أكثر سمكاً بباطن القدمين واليدين وأرق تحت العينين.
- يحتوى الجلد على غدد عرقية كثيرة.. وعندما تزيد درجة حرارة المناخ يزيد تدفق الدم بالجلد وتنشط الغدد العرقية وتفرز كميات كبيرة من العرق والذى عندما

يتبخر يبرد سطح الجسم. أما فى المناخ البارد فيقل تدفق الدم للجلد ويقل نشاط الغدد العرقية ويحتفظ الجسم بحرارته الداخلية.

• يحتوى العرق الذى يخرج من مسام الجلد على كيمواويات تسمى فيرومونات (Pheromones) تلعب دوراً فى الانجذاب الجنسى بين الطرفين، ويتجلى ذلك بين مجتمع الحيوانات حيث ينجذب الذكور للإناث وتحدد أماكنها من خلال رائحة العرق.

• يتكون الجلد من طبقتين أساسيتين، وهما : طبقة خارجية أو البشرة (Epidermis) وطبقة داخلية أو الأدمة (Dermis). وفى قاع الطبقة الخارجية تتكون الخلايا الجلدية الجديدة والتي تشق طريقها للسطح لتحل محل الخلايا الميتة والمتهاكلة.

• تحتوى الطبقة الخارجية على خلايا خاصة تفرز صبغ الميلانين وهو الذى يلون جلودنا فتظهر مائلة للبياض، أو سمراء، أو برونزية على حسب درجة تركيز الصبغ.

كما يوفر الميلانين الحماية للجلد من أشعة الشمس (الأشعة فوق البنفسجية).

• أما الطبقة الداخلية فتحتوى على تركيبات كثيرة.. فتحوى على غدد عرقية، وغدد دهنية، وأوعية دموية، ونهايات عصبية، وعضلات، وجريبات الشعر، وأنسجة دهنية، وأنسجة ضامة.

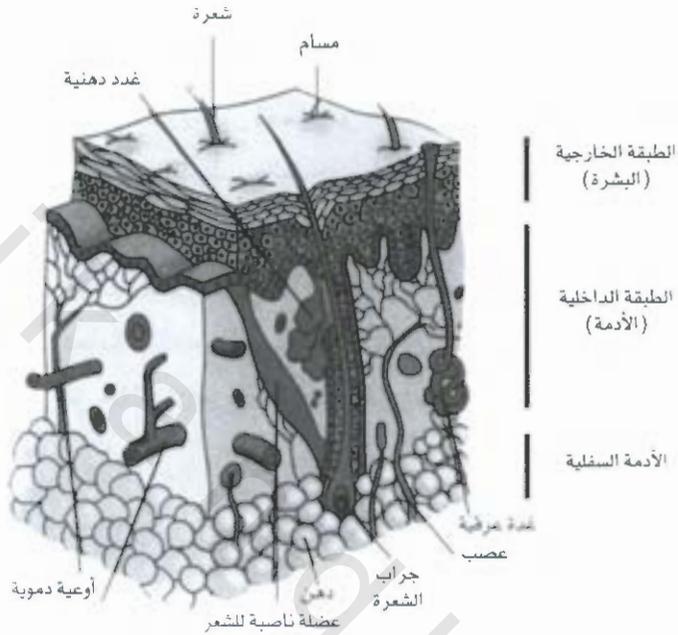
• فائدة الغدد الدهنية إفراز مادة ملينة للجلد تسمى : سيبام (Sebum).. ويختلف عدد الغدد الدهنية من موضع لآخر بالجلد ففى المناطق مثل الركبتين والكوعين وكعب القدمين يقل عددها، ولذا يتعرض الجلد بهذه المناطق للجفاف والتشقق.

• وبناء على عدد ودرجة نشاط الغدد الدهنية يتحدد نوع الجلد من الناحية الجمالية، فعندما يزيد عددها أو نشاطها تصبح البشرة دهنية، وعندما يقل عددها تصبح البشرة جافة. وأحياناً تجمع البشرة بين الصفتين، فتظهر أجزاء بها دهنية وأجزاء أخرى جافة فتسمى بالبشرة المختلطة.



• وهذه التركيبات المختلفة بالطبقة الداخلية يثبتها بأماكنها ويشدها لبعضها أنسجة ضامة تسمى كولاجين.

وعندما تختزل طبقة الكولاجين مع التقدم فى السن يصبح الجلد ضعيف المرونة ويبدأ ظهور التجاعيد.



تركيب الجلد... مقطع طولى

• يعمل الجلد مع أشعة الشمس على تكوين فيتامين (د) والذي هو ضرورى لصحة العظام. ولذا فإن التعرض لأشعة الشمس يومياً شيء مرغوب لتكوين هذا الفيتامين لكن ذلك لا يتطلب أكثر من 20 دقيقة تقريباً. أما زيادة التعرض لأشعة الشمس فتؤدى لتلف الجد وتحفز على ظهور التجاعيد.

• يحتوى الجلد كذلك على أوعية ليمفاوية تحمل سائلاً يسمى الليمف وهو سائل شفاف.. وهذه الأوعية تحمل معها السموم والمواد الضارة بعيداً عن الأعضاء الداخلية الحيوية وتكون قريبة من سطح الجلد.

والتدليك يساعد على تصريف الليمف المتراكم بالقرب من سطح الجلد وهو ما يحفز على صفاء ونضارة البشرة.

• الجلد يمثل أحد أعضاء الإخراج أى يساهم في التخلص من المخلفات والمواد الضارة والزائدة والتي تخرج من خلال العرق ويخرج بعضها من خلال الدهون (Sebum) وبعضها يخرج من خلال الدمامل والحبوب التي تظهر على البشرة.

ولذا فإن التعرُّق (التحفيز على زيادة عرق الجسم) يعد وسيلة صحية، لأنه يحفز على طرد المواد الضارة من الجسم، كما يحدث من خلال حمامات السونا.

• يحتاج منا الجلد لعناية متكررة وأن نحميه من العوامل التي تصيبه بأذى وشيخوخة مبكرة كأشعة الشمس، والتلوث، والتدخين، ليظل رداءً جميلاً لأجسامنا ناطقاً بالحيوية والنضارة لأطول فترة ممكنة من العمر.

ولاحظ أن أغلب مستحضرات العناية والتجميل لا تصل في حقيقة الأمر للطبقة الداخلية من الجلد، فعادة ما يكون تأثيرها سطحيًا ووقتيًا، ولذا فإن التغذية الحقيقية الفعالة للجلد تكون من خلال توفير الغذاء الصحي المتوازن لأجسامنا.



السليوليت

المشكلة 1

أعانى من عدم استواء جلد الفخذين، حيث تظهر به أجزاء سميقة ببعض المناطق.. فما السبب وما العلاج؟

هل جلدك مثل قشرة البرتقال؟

من المفروض أن يكون جلد الفخذين ناعمًا مستويًا مشدودًا، لكن ذلك لا يتحقق بالطبع لكل الفتيات والسيدات. ومن أهم المشكلات والمنغصات التي تجعله غير ذلك الإصابة بما يعرف بالسليوليت (Cellulite).. وهى المشكلة التي تجعل الجلد ببعض المناطق أشبه بقشرة البرتقال، حيث يبدو خشنًا محببًا أو به تكتلات أو تراكمات تحت سطحه.

وعادة تظهر هذه المشكلة بجلد الفخذين، وبخاصة من الخلف، لكنها قد تظهر بجلد البطن، أو بجلد الأرداف.

وليس صحيحًا أن ظهورها يقتصر على كبار السن، أو أنها ترتبط بالتقدم في السن، فقد تظهر أيضًا عند فتيات أو شابات.

العلماء حائرون يفكرون ويتساءلون؟

ونحن نعرف أن هذه المشكلة ترتبط بحدوث ركود لتيار الدم وللوسائل الليمفاوى بتلك المناطق ويصعبه حدوث تراكم أو احتجاز لمواد دهنية وسوائل وسموم أو فضلات داخل شبكة الأنسجة المطاطية (أو ألياف الكولاجين والإيلاستين) فى الطبقة العميقة من الجلد والتي تبعًا لذلك تصبح ناشفة صلبة غير مطاطية.. وتبعًا لذلك أيضًا قد تشعرين بأن الجلد بهذه المناطق غير دافئ بسبب ضعف دورة الدم والليمف به (الوسائل الليمفاوى أو الليمف هو المكلف بحمل السموم والمواد الضارة والتخلص منها).

ولكن لماذا يحدث ذلك؟

ليس هناك إجابة محدودة.. فالعلماء حائرون يفكرون يتساءلون!

ولكن هناك عدة عوامل تزيد من القابلية لحدوث هذه المشكلة، وهذا ما نلاحظه فى العيادات الخاصة من خلال بحث حالات المترددات اللاتي يعانين من هذه المشكلة.

وهذه العوامل تشتمل على ما يلى:

التغذية الرديئة :

ويقصد بها الاعتماد على الأطعمة الغنية بالمواد الحافظة والكيماويات الضارة والدهون، كالوجبات السريعة والأغذية المحفوظة، مما يجعل الجسم مجهدًا ومكلفًا بالتخلص من كميات كبيرة من المواد الضارة والسموم.

السمنة :

حيث يلاحظ أن هناك ارتباطًا بين الإصابة بالسليوليت وزيادة وزن الجسم

وزيادة تراكم الدهون تحت الجلد. وهذا العامل يرتبط بالعامل السابق أى بالتغذية الرديئة.

نقص النشاط والرياضة :

وهو ما يجعل الدورة الدموية والدورة الليمفاوية فى حالة بلادة وضعف مما يزيد من القابلية لتراكم المواد الضارة واختزان الدهون.

عامل الوراثة :

حيث يلاحظ أن الأم المصابة بالسليوليت عادة ما تصاب ابنتها كذلك بنفس المشكلة، أى أن هناك ميلاً أسرياً للإصابة.

الاضطراب الهرمونى :

حيث يلاحظ زيادة القابلية للإصابة بالسليوليت مع تناول حبوب منع الحمل أو مع تناول العلاج الهرمونى التعويضى للتغلب على متاعب مرحلة سن اليأس.

المضادات الثلاثة للسليوليت :

وبناء على ما سبق فإنه لمحاربة السليوليت يجب أن تعملى فى ثلاثة اتجاهات وهى:

- 1 - التدليك المتكرر.. بغرض تنشيط الدورة الدموية والدورة الليمفاوية. ويُستعان فى ذلك باستخدام كريم أو مستحضر مضاد للسليوليت لتسهيل حركة اليد أثناء التدليك.
- 2 - الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية وبخاصة تمارين الساقين لمساعدة التخلص من المواد المتراكمة وحرق الدهون المتجمعة بأماكن السليوليت.
- 3 - تنظيم الناحية الغذائية على نحو يساعد فى خفض تلك التراكبات الدهنية والمواد الضارة.

طريقة التدليك لمقاومة السليوليت :

- ضعى كمية من المستحضر أو الكريم المستخدم للتدليك على الجلد بمناطق السليوليت.



❶ قومي بيدك بعمل دفعات قوية على الجلد في اتجاه القلب، أي في الاتجاه لأعلى.

❷ كرري ذلك لعدة دقائق بصورة يومية .

❸ كما يستخدم في عمل التدليك فرشاة طرية وهناك أنواع مخصصة لهذا الغرض تكون مرفقة مع بعض كريمات التدليك المخصصة لعلاج السيلوليت.



قومي بتدليك مناطق السيلوليت بعمل دفعات قوية على الجلد في اتجاه القلب أو باستخدام فرشاة للتدليك بغرض تفتيت وصرق التراكبات بمناطق السيلوليت

الكريمات المضادة للسيلوليت .. هل هي حقاً فعالة؟!

هذه الكريمات تحتوي على مواد طبيعية تهدف لتنشيط الدورة الدموية الموضعية.. وهذه مثل خلاصة أبو فروة والزنجيل وغير ذلك.

ولكن لا يجب أن تتوقعي الحصول على نتائج سريعة مبهرة من استخدامها. وهناك وصفات طبيعية لمستحضرات يمكنك تجهيزها في المنزل لمساعدة صرف السيلوليت، ولا تُكلفك ثمناً باهظاً، بخلاف المستحضرات الجاهزة.

اصنعى بنفسك مستحضرًا مضادًا للسليوليت

ضعى مقدار 2 نقطة من كل من زيت الشمر وزيت
الحصالبان المركز على مقدار ملعقة كبيرة من
زيت اللوز الحلو (كزيت حامل).
استخدمى هذا المستحضر فى تدليك مناطق
السليوليت يومياً.



الأغذية المضادة للسليوليت :

والمقصود بها الأغذية الصحية منخفضة السعرات الحرارية التى تساعدك فى
إنقاص الوزن والتى تخفف من مشكلة تراكم الدهون والفضلات والمواد السامة
بمناطق السليوليت.

فالتزمى بالإرشادات الغذائية التالية :

- ☞ قللى إلى أقصى درجة من تناول الدهون. فالتزمى بشراء المنتجات خفيفة الدسم..
وانزعى الدهون الظاهرة من اللحوم.
- ☞ اجعلى جزءاً كبيراً من غذائك اليومى من الخضراوات والفواكه.. فتناولى نحو
4-5 وجبات صغيرة منها.
- ☞ تناولى نحو 2 لتر من الماء النقى يومياً لمساعدة «تنظيف» الجسم من المخلفات
والرواسب وطرحها للخارج.
- ☞ تناولى عصائر الفاكهة الطازجة بدلاً من العصائر والمشروبات الجاهزة الفوّارة..
واستبدلى المشروبات الغنية بالكافيين (القهوة والشاي والكاكاو) بمشروبات
الأعشاب أحياناً.



• تناولى كوب ماء مع عصير ليمونة كل صباح على الريق لمساعدة تنظيف الجسم (Detox) .

• قاطعى الوجبات السريعة والأغذية المحفوظة .. أو اجعلى تناولها غير اعتيادى. وتناولى الخضراوات والفواكه كأغذية مُسلية بدلاً من الأغذية الجاهزة كالشيبس وخلافه.

التمارين المضادة للسليوليت :

ممارسة الرياضة ضرورة هامة لاحتفاظك بالرشاقة والمظهر الجذاب.. والرياضيات قَلماً يصين بالسليوليت.

وإلى جانب ممارسة رياضتك المفضلة كالمشى السريع، أو العدو، أو السباحة، أو التنس .. احرصى كذلك على ممارسة بعض التمارين الموضعية التى تركز العمل على الساقين والفخذين لتنشيط الدورة الدموية، والدورة الليمفاوية بهما ومساعدة تصريف التراكمات والمواد الدهنية والمواد الضارة المحتجزة بمناطق السليوليت.. ويكون ذلك بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً ولمدة 20-40 دقيقة فى كل مرة.

وهذه بعض النماذج لتلك التمارين :

تقوية الحوض :

اتخذى وضع الوقوف مع الاستناد باليد اليسرى على رأس مقعد والاستناد باليد اليمنى على طرف الخصر. قومى بتمديد الساق اليمنى للخارج لأبعد مسافة ممكنة.. ثم ارجعى بها تدريجياً للوضع الابتدائى. كررى التمرين 10 مرات.. ثم اتخذى الوضع العكسى لتدريب الساق الأخرى.



تقوية الفخذ من الداخل :



ارقدى على أحد جانبيك مع الارتكاز بالرأس على الذراع السفلى وثني الذراع العليا تجاه الأرض.. وثني الساق العليا أمام الجسم والارتكاز بها على الأرض.

قومي برفع الساق السفلى في وضع مفروود لأعلى ولأبعد مسافة ممكنة.. كرري التمرين 10 مرات.. ثم كرري التمرين للجانب الآخر.

تقوية الفخذ من الخارج :



اتخذى نفس الوضع السابق ولكن مع جعل الساقين مفروودتين.

قومي برفع الساق العليا لأعلى مسافة ممكنة ثم انزلي بها تدريجياً للوضع الابتدائي.

كرري التمرين 10 مرات .. ثم اعكسي الوضع لتدريب الساق الأخرى.

تقوية الأرداف :

ارقدى على بطنك مع ثني الذراعين على الجانبين وجعل الرأس مرفوعاً.. وجعل الساقين مفروودتين.





قومي برفع إحدى الساقين لأعلى ولأبعد مسافة ممكنة. احتفظي بهذا الوضع لمدة العد من 1 - 10 . ثم عودي للوضع الابتدائي. كرري التمرين 10 مرات. ثم كرري التمرين للساق الأخرى.



التجاعيد

المشكلة 2

ما الوسائل الفعالة في مقاومة التجاعيد وتخفيف ظهورها؟

10 وسائل للدفاع والمقاومة :

التجاعيد أو الخطوط الرفيعة التي تظهر بالجلد وبخاصة مع التقدم في العمر تعد إحدى التغيرات الانحلالية التي تصيبنا بحكم مرور الزمن، كظاهرة مشيب الشعر، لكنها قد تظهر في فترة مبكرة من العمر. وهناك في الحقيقة عدة وسائل واحتياطات لمقاومتها أو لتأخير ظهورها.

1 - ابتعدى عن الشمس .. ياطوة!

نحن لا نستطيع الحياة على سطح الأرض بدون الشمس.. ونحتاج إليها كذلك لنتكون بأجسامنا وبصورة تلقائية فيتامين (د) الذى يعمل مع الكالسيوم على مقاومة هشاشة العظام، ولكن الإفراط في التعرض لأشعة الشمس الساخنة، وبخاصة في فترة الظهر، كعمل حمامات شمس على رمال البحر أو حول حمام السباحة يعد أهم وأبرز عامل يؤدي لظهور التجاعيد وبصورة مبكرة بسبب تولد كيماويات ضارة بالجلد تؤدي لإتلاف الخلايا وتسمى بالشوارد الحرة.

فابتعدى عن الشمس على قدر الإمكان لتبتعد عنك التجاعيد.. وإذا اضطرت لذلك ضعى كريمًا واقياً من أشعة الشمس (الأشعة فوق البنفسجية) وهو ما يسمى بحاجب الشمس (Sunscreen) حيث يعمل على تشتيت الأشعة وإبعادها عن الجلد. ولكن يراعى وضع هذه المستحضرات قبل التعرض لأشعة الشمس بنصف ساعة على الأقل حتى يتمكن الجلد من امتصاصها.

2 - ابتعدى عن أماكن التدخين :

التدخين يعد عاملاً آخر مهماً وراء حدوث التجاعيد المبكرة.. والتدخين السلبي له خطورته أيضاً. فالتدخين يسلب البشرة جزءاً من الأكسجين ويجعل عملية تجديد الخلايا بها متباطئة. كما أن حركة التدخين ذاتها (سحب الدخان بالفم) تحفز على ظهور التجاعيد حول زاويتي الفم.

3 - اهتمى بعمل تنظيف عميق للبشرة :

لا تعتقدى أن إهمال تنظيف البشرة، وبخاصة التنظيف العميق، سوف يجنبك الجفاف وظهور التجاعيد، فهذا اعتقاد خاطئ.

فالبشرة تحتاج من وقت لآخر لعمل تنظيف عميق، وبخاصة إذا كنت تعيشين فى بيئة تمتلئ بالتراب أو الدخان.. فهذا التنظيف العميق يعمل على إزالة القاذورات والرواسب من مسام البشرة ويزيل كذلك الخلايا المتهاكلة والميتة، مما يساعد فى ظهور خلايا جديدة وإكساب البشرة نضارة وحيوية.

ولكن كيف تقومين بعمل هذا التنظيف العميق؟

يستخدم لهذا التنظيف مستحضر كريمى لغرض التنظيف العميق لمسام البشرة (deep cleanser) وذلك بعمل دلك الكريم على البشرة مع التدليك بوسادة صغيرة من القطن في الاتجاه من أسفل لأعلى. وهذه الكريمات تناسب غالبية أنواع البشرة، ويراعى تجنب اقتناء الأنواع القوية. أما إذا كانت بشرتك شديدة الجفاف فيفضل استخدام مستحضر زيتى بدلاً من الكريمات.. ثم يشطف الوجه بعد ذلك بماء فاتر.





التنظيف العميق للبشرة... ويُجرى بعمل تدلكي بوسادة صغيرة قطنية في الاتجاه من أسفل لأعلى وحتى يختفي الكريم المنظف تمامًا

4 - اعملي قناعاً مرطباً للبشرة أسبوعياً :

لكي تقاومي التجاعيد يجب أن تقاومي مشكلة جفاف البشرة، حيث إن البشرة الجافة أكثر قابلية للإصابة بالتجاعيد بالنسبة للبشرة العادية أو البشرة الدهنية. وإلى جانب المرطّب الذي تستخدمينه بصورة يومية (Mosturizer) اعملي كذلك قناعاً للوجه كل أسبوع لإضفاء مزيد من الترطيب للبشرة.

اصنعي بنفسك قناعاً مرطباً لمقاومة التجاعيد

المكونات :

ملعقة صغيرة.	لبن بودرة (لبن مجفف)
ملعقة كبيرة.	لوز مطحون
ملعقة كبيرة.	عسل نحل
ملعقة صغيرة.	هلام الصبّار
2 نقطة.	زيت أساس (يفضل زيت نيرولى)

الطريقة :

تُخلط المكونات جيداً ثم يضاف زيت نيرولي للخليط.. ثم يُفرد على البشرة ويبقى لمدة 20 دقيقة.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

5 - نشطى دورة الدم ببشرتك :

ولكى تحققى ذلك استخدمى فرشاة اللوجه (Facial scrub) لحك البشرة بلطف فى الاتجاه من أسفل لأعلى لإزالة الخلايا الجلدية المتهاكلة والميتة وتحفيز ظهور طبقة جديدة من الخلايا، ويعد ذلك نوعاً من تقشير البشرة.. كما يؤدى فى نفس الوقت لزيادة تدفق الدم لخلايا الجلد وزيادة حيويتها. اعلمى ذلك بمعدل مرة واحدة أسبوعياً.

6 - التحاليل على التجاعيد :

والآن كيف تخفين التجاعيد بصورة وقتية بافتراض أنك تستعدين لحضور مناسبة ما؟

هناك مستحضرات مختلفة لذلك مثل مستحضرات الأساس (Foundations)، ومستحضرات الإخفاء (Concealers)، والبودرة.

تحتوى هذه المستحضرات على جزيئات تعكس الضوء.. ولذا فإنها عندما توضع على مناطق التجاعيد تبدو التجاعيد غير واضحة.

7 - العناية المتكررة بالبشرة :

كما يجب أن يدخل ضمن وسائل العناية ببشرتك لمحاربة التجاعيد، معالجتها من وقت لآخر، وليكن ذلك بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً، بمستحضر للتغذية وإكساب النضارة مثل دهان طبقة خفيفة من زيت اللوز الحلو، أو استعمال مستحضر مضاد لشيخوخة الجلد وهذه المستحضرات تحتوى عادة على فيتامين (هـ).

8 - احمى بشرتك من التغيرات المناخية الحادة :

إن البرودة الشديدة أو السخونة الشديدة كلاهما ضار بالبشرة، حيث تسلبها تلك



التغيرات المناخية الحادة جزءاً من رطوبتها الطبيعية وتعرض للجفاف وتعرض تبعاً لذلك للتلف.

ونفس الشيء يحدث مع استخدام الدفائيات شديدة السخونة في الشتاء البارد. ويجب عليك أن تتكيفى مع هذه التغيرات المناخية، ففى فصل الشتاء البارد قد تحتاجين لاستخدام مستحضرات زيتية كالتى يدخل فى تركيبها زيت اللوز أو الجلسرين حتى تبعد البرودة الشديدة عن بشرتك. أما فى المناخ شديد الحرارة فيجب أن تهتمى بوضع مرطبات البشرة واستخدام مستحضرات خفيفة على الجلد وقد تحتاجين كذلك للاستعانة بعلاجات خاصة مثل الأمصال (Serums).

9 - كوني رفيقة ببشرتك :

ويُقصد بذلك أن تتعاملى مع بشرتك أثناء وضع الماكياج برفق، فلا تشدى الجلد بعنف، فالتزمى باللمسات الخفيفة، واحذرى من شد الجلد بصفة خاصة لأسفل.. لأن الجاذبية تشده أصلاً لأسفل، فهذا الشد المتكرر يهيئ الفرصة لظهور التجاعيد. وكونى رفيقة بصفة خاصة بالجلد حول العينين حيث إنه من أشد المناطق زرقة وأكثرها قابلية للضرر والإيذاء. ولا تستخدمى أية مستحضرات قوية أو لاذعة للبشرة أو مثيرة للحكمة.. فبمجرد استشعار شيء من الألم أو الحساسية توقفى فى الحال عن استخدام المستحضر وانتقلى لنوعيات أخرى خفيفة على البشرة.

وكونى رفيقة أيضاً ببشرتك أثناء النوم فلا تعرضين جلد الفخذين للالتواء الشديد أثناء النوم على أحد الجانبين، ولذا يفضل أن تنامى من وقت لآخر على ظهرك لأن الضغط المتكرر على الجلد فوق الوسادة يحفز على ظهور التجاعيد.

10 - ابحثى عن الجديد :

تمهلي عند اختيار مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة، حيث أصبح هناك الآن مستحضرات تحتوى على مواد حازمة لأشعة الشمس أو للأشعة فوق البنفسجية (UV filters) ومستحضرات تحتوى على مواد طبيعية ومغذيات تُدعم نضارة البشرة وتجعلها تبدو فى صورة أفضل.

فابحثى عن الجديد.. وتجنبى اقتناء الأنواع التقليدية القديمة.

ما المقصود بالبوتكس (Botex)؟

البوتكس هو عبارة عن مادة مستخلصة من سُم البوتولينيم (Botulinum toxin) وهو نفس السُم الذى تفرزه البكتيريا التى قد تتلوث بها أسماك الفسيخ والتى تحمل نفس الاسم والتى تؤدى لشلل عضلات التنفس وهو ما قد يؤدى للموت.

وتستخدم هذه المادة فى التجميل بحقنها فى مناطق التجاعيد مثل خطوط الجبهة حيث تُحدث شللاً بالعضلات المجاورة فتظل منبسطة ولا تظهر التجاعيد. بينما لا يفضل استخدامها فى الجزء السفلى من الوجه لأنها تتسبب فى ترهل العضلات.

وهو إجراء آمن.. ويمكن التغلب على الألم البسيط الناتج عن حقن هذه المادة باستخدام كريم موضعى مُخدر. ويتطلب ذلك الإجراء بضع دقائق لكن نتائجه لا تظهر إلا بعد مرور نحو 3-8 أيام. ويجب أن تظل الحالة (السيدة) فى وضع قائم لنحو ساعة واحدة منذ إجراء الحقن. وتستمر نتائج هذا العلاج لمدة تتراوح ما بين 3-6 أشهر.

وفى حالات قليلة تحدث أضرار جانبية مثل حدوث إصابة وكدمة نتيجة الحقن الخاطئ المتسرع، أو حدوث صداع، أو حدوث تفاعل آلرغى (حساسية) يؤدى لاحمرار وتورم بمكان الحقن.



انتفاخ الجلد تحت العينين

المشكلة 3

أعانى من وجود تورم وانتفاخ تحت العينين.. فما السبب وما العلاج؟

لماذا تنتفخ المنطقة تحت العينين؟

الجلد حول العينين يعد أكثر منطقة جلدية رقيقة وحساسة، وتفتقر للغدد الدهنية مما يجعلها زائدة القابلية للجفاف، وتفتقر كذلك لوجود طبقة دهنية تحتها والتى تعمل بمثابة ماصة للصدمات، وهو ما يجعلها كذلك زائدة القابلية للإصابة. كما



يميل الدم بها للركود مما يعرضها للاحتقان والانتفاخ، ولذا يلاحظ أن المنطقة أسفل العينين تكون عادة منتفخة إلى حد ما في الصباح عقب الاستيقاظ من النوم بسبب ركود تيار الدم بها أثناء النوم، وعندما ننشط ونتحرك ونحرك أعيننا يخف ذلك الاحتقان ويزول التورم تدريجياً.

ولكن هذا الانتفاخ قد يرتبط بأسباب أخرى مثل الحساسية.. كالحساسية تجاه بعض الأغذية مثل الخميرة واللبن والقمح (جلوتين القمح)، أو قد يرتبط باحتساء الخمر، أو بكثرة البكاء والنحيب. كما يلاحظ أن هذا الانتفاخ يميل للحدوث بين أفراد بعض العائلات بعينها مما يشير إلى وجود عامل وراثي.

كيف تتخلصين من انتفاخ العينين؟

لمساعدة تصريف الدم الراكد والسوائل استعيني دائماً بمستحضرات أو وصفات باردة لقبض الأوعية الدموية.

- إذا كنت تستخدمين كريمًا مخصصًا للعين، فضعيه مسبقًا داخل التلاجة ليبرد.. ثم استخدمى إصبع السبابة بلطف في دهان هذه المنطقة المنتفخة.
- استعيني بالماء المثلج أو باللبن المثلج في عمل كمادات لتخفيف التورم، وقومى بتغيير الكمادة بأخرى بعدما تفقد برودتها.
- ضعى شريحة من البطاطس فوق الجزء المنتفخ، واسترخى.. حيث يساعد النشا الموجود بالبطاطس على شد الجلد وتخفيف التورم.
- ضعى شريحة باردة من الخيار على الجزء المنتفخ حيث يساعد على شد وتلطيف الجلد بمكان الانتفاخ.
- قومى بتجهيز مغلى من بذور الشمر.. وعندما يبرد قومى بتصفيته ووضعه داخل التلاجة .. واستخدميه في عمل كمادات للمنطقة المنتفخة.
- قومى بتجهيز شاي (منقوع) من البابونج (الكاموميل) واستخدميه بارداً في عمل كمادات للعين.
- يمكنك أيضاً عمل كمادات من الشاي البارد.. يحتوى الشاي على حمض التانين الذى يتميز بتأثير قابض.

يمكنك كذلك عمل كمادات بماء الورد البارد لشد الجلد وتخفيف التورم.



أيًا كانت الوسيلة التي اخترتها لتخفيف التورم فمن الضروري أن تسترخي لوقت كاف في حدود 15 دقيقة وأن تستبدلي الكمادات بأخرى باردة حتى تحصلى على نتيجة واضحة.



تقشير البشرة

المشكلة 4

ما فوائد عمل تقشير للبشرة؟

ما المقصود بتقشير الجلد؟

المقصود بالتقشير إزالة الخلايا الجلدية الميتة والمتهاكة عن سطح الجلد وإعطاء الفرصة لطبقة جلدية جديدة للظهور. وهذه العملية تجعل بشرتك تبدو مشدودة ناضرة وتقلل من ظهور التجاعيد والبقع التي قد تشوبها.

أحماض الفاكهة العجيبة :

وهناك طرق مختلفة للتقشير يتبعها الأطباء. ولكن يمكنك عمل تقشير لبشرتك في المنزل باستخدام أحماض الفاكهة.

فما هي هذه الأحماض؟

تسمى هذه الأحماض: أحماض ألفا - هيدروكس (Alpha - hydroxy acids = AHAs) وتعرف كذلك بأحماض الفاكهة (Fruit acids) مثل حمض الستريك الموجود في الموالح كالبرتقال.. وحمض الطرطريك الموجود في العنب.. وحمض المالك في الموجود في التفاح. كما تتوافر أيضاً في اللبن المخمَّر أو الرائب في صورة حمض اللاكتيك.

وما تأثير هذه الأحماض على البشرة؟

إنها تقوم بتكسير الروابط البروتينية التي تمسك الخلايا الميتة أو المتهاكلة ببعضها البعض على سطح الجلد فتسقطها مما يهيئ الفرصة لظهور طبقة جلدية أكثر نضارة وحيوية بسطح الجلد.

وبذلك فإنها تُقشِّر البشرة، وتنظف مسامها المسدودة، وتشدُّها، وتظهرها بشكل أفضل. وتعد بذلك الحل السهل لعيوب البشرة البسيطة.

حمام كليبواترا المُجمِّل للجلد :

ومن الطريف أن فوائد تلك الأحماض كانت معروفة منذ زمن بعيد بالخبرة والتجربة.

فكانت الملكة كليبواترا تستحم في حمام من لبن الحمير الرائب للاستفادة من تأثير حمض اللبن المُجمِّل للجلد.

وكانت سيدات البلاط الملكي الفرنسي تستخدمن عصير العنب كدهان للبشرة لتفتيتها من البقع والشوائب.

مستحضرات أحماض الفاكهة :

وتوجد هذه الأحماض (AHAs) في صورة مستحضرات كالكريمات والسوائل وتدخل أيضاً بنسب بسيطة في تركيب مستحضرات لأغراض مختلفة. ومن المناسب



استخدامها بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً، وتوقَّع الحصول على نتيجة واضحة بعد مدة تصل إلى نحو أسبوعين.

ويجب استخدامها على الجلد مباشرة ثم تستخدمين فوقها مرطبات البشرة أو أى مستحضرات أخرى تستعملينها.

ويجب تجنب استخدامها على الجلد الرقيق حول العينين وكذلك منطقة الشفتين.. وإذا كنت من أصحاب البشرة الحساسة فلتستخدمي جزءاً بسيطاً منها كاختبار أولاً، فإذا لم تظهر أعراض كالحرقان أو الاحمرار فلتستمرى فى استخدامها، أما فى حالة ظهور هذه الأعراض فاعتبرى أن استخدامها لا يناسبك.

كما يمكنك الاستفادة بها فى صورتها الطبيعية مثل وضع شرائح البرتقال أو اللبن المخمر على البشرة.



لعل أسهل طريقة لشد الجلد وتخفيف ظهور البقع والشوائب به استعمال أحماض الفاكهة كالبرتقال.





أعانى من جفاف البشرة.. ماذا أفعل؟

مخاطر الجفاف :

يدخل الماء فى تركيب الجلد بنسبة تصل إلى 70 %. وعندما يتناقص هذا المخزون من الماء وتجف البشرة تزيد فرصة حدوث التجاعيد أو تزيد فرصة ظهور علامات الشيخوخة على البشرة. وحتى لو كانت بشرتك عارية غير جافة فإنه من الضروري العمل على حمايتها من حدوث الجفاف، وهو أمر محتمل الحدوث بفعل عوامل مختلفة كالتعرض لأشعة الشمس، أو للرياح، أو للهواء الملوث، وأجهزة التدفئة. ولذا فإن ترطيب البشرة أو تزويدها بالماء بصورة يومية يعد أحد عوامل العناية الأساسية.

ولكن .. كيف؟

ترطيب البشرة من الداخل ومن الخارج :

إن كثيراً من الفتيات والسيدات يهملن تناول قدر كاف من الماء يومياً وربما يغيب عن أذهانهن أن البشرة تحتاج للتروية بالماء من الداخل لتبدو بحالة جيدة. والحقيقة أن الجلد يحصل من هذه التروية الداخلية بالماء على نسبة كبيرة تتراوح ما بين 30-40 % وهو ما يعكس مدى الحاجة الكبيرة للجلد للحصول على الماء.

أما ترطيب البشرة من الخارج فيكون من خلال استعمال كريمات ومستحضرات غنية بالمرطبات وبصورة يومية ، بالإضافة لعمل فتاع (ماسك) مرطب للبشرة بمعدل مرة واحدة أسبوعياً على الأقل.



اصنعى بنفسك قناعاً مرطباً للبشرة الجافة

الأفوكادو :

تعتبر ثمار الأفوكادو من أفضل الوصفات الطبيعية لترطيب وتليين البشرة الجافة، فضلاً عن غناها بالشحوم الطرية والمرطبة للجلد، فتحتوى كذلك على نحو 14 معدناً هاماً للجلد ومضادات للأكسدة من أهمها فيتامين (هـ) وفيتامين (أ).



اهرسى ثمرة الأفوكادو وأضيفى إليها بضع نقط من زيت اللوز الحلو.. وافردى هذا الخليط على وجهك لمدة لا تقل عن 20 دقيقة حتى تتغذى وترطب البشرة بدرجة كافية.

حمامات الترطيب والتجميل :

ومن الوسائل الأخرى الفعالة لترطيب الجلد وزيادة نضارته استخدام الزيوت فى عمل حمامات ماء للجسم.

استرخى فى هذا الحمام الزيتى لمدة 15 دقيقة على الأقل.. وضعى كذلك شريحتين من الخيار على عينيك لترطيب الجلد حولهما.

ويستخدم الزيت بمقدار محدد ، فلا تضيفى منه لحمام الماء أكثر من 10 مل (حوالى 2 ملعقة صغيرة) .. فالإفراط فى استخدامه يجعل البشرة شحمية لامعة.

ولكن كيف تختارين الزيت المناسب؟



يفضل للبشرة الجافة اختيار زيوت الأفوكادو، أو جنين القمح، أو الخروع، أو السمسم.

أما إذا كانت بشرتك عادية وتريدين حمايتها من الجفاف فاخترى زيوت اللوز، أو السمسم، أو جوجوبا، أو زيت غنى بفيتامين (هـ).



زيادة دهون البشرة

المشكلة 6

كيف أعتنى ببشرتي الدهنية؟

لكل بشرة مشاكلها فكونى قنوعة ببشرتك!

إن مشكلة البشرة الجافة أنها تفتقر للدهون الطبيعية المليئة لها أو ما يسمى: سيبام (Sebum). ولذا فإنها أكثر قابلية للإصابة بالتجاعيد أو أكثر قابلية للشيوخوخة بصفة عامة.

أما البشرة الدهنية فإنها تفرز كمية زائدة من الزيت الطبيعي أو الدهون المليئة

لها، ولذا تقل قابليتها للإصابة بالتجاعيد، ولكن في نفس الوقت تزيد قابليتها للإصابة بالرؤوس السوداء وحب الشباب.

كما أنها تبدو عادة مصقولة واسعة المسام، أما الملاحظات من ذوات البشرة العادية والتي هي ما بين هذا وذاك، فإنه يُخشى أيضًا عليهن من تحول بشرتهن لحالة الجفاف، ولذا فإن هذا النوع من البشرة يحتاج أيضًا لطرق عناية خاصة.

**ولكن كيف تعتنين ببشرتك الدهنية لتظهر بشكل لائق
ولكى تتجنبى مشاكلها المتوقعة كالإصابة بالحبوب؟**

إن ذلك يتطلب منك عمل الآتى:

- التنظيف :

هذا في حد ذاته يعد من أهم وسائل العناية ، فيجب أن تنظف البشرة صباحا ومساء بالماء والصابون للتخلص من الدهون الزائدة ومنع تراكمها.

ويفضل فى الحالات الشديدة استخدام غسول خاص من الأنواع اللبنية المخصصة للبشرة الدهنية، ويستخدم المستحضر على قطعة قطن لتنظيف البشرة.

- الترطيب :

والبشرة الدهنية لا تزال فى حاجة إلى الترطيب والتروية بالماء كغيرها من الأنواع الأخرى من البشرة، ولكن ينبغى اختيار مستحضرات للترطيب خالية من الدهون أو الزيوت.

- غلق المسام :

ولهذا الغرض تستخدم مواد قابضة (Astringents) ومن أفضلها عصير الليمون والخيار. ففائدة هذه المواد تضيق المسام المتسعة والوقاية من احتجاز الدهون بها، وأيضًا للتغلب على المظهر المصقول للبشرة بسبب تراكم الدهون.

اصنعى بنفسك مستحضرا لتضييق المسام وشد الجلد

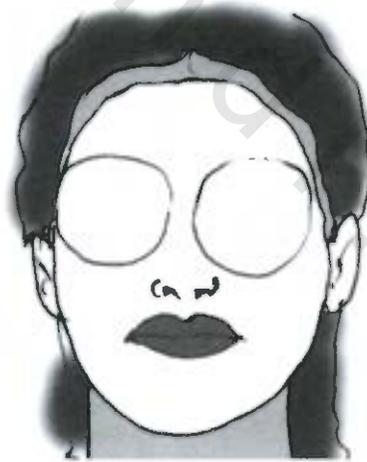
جهّزى خليطاً من ملعقة صغيرة من عصير الليمون مع ملعقة أخرى من عصير الخيار وضعيه على مناطق المسام المتسعة والمناطق الشحمية ببشرتك وذلك كل مساء.

يساعد ذلك فى تضييق المسام وشد الجلد والتخلص من الدهون الزائدة لفترة طويلة.



– عمل الماسكات (الأقنعة):

كما يفيد فى العناية بالبشرة الدهنية عمل قناع كل أسبوع لمقاومة زيادة إفراز الدهون والتغلب على المظهر المصقول الشحمى للبشرة الدهنية. وأفضل المواد لهذا الغرض هى الطين الأسوانى (Clay).



اتركى ماسك الطين يجف على بشرتك ثم اشطفيه بالماء الفاتر.. مع ضرورة تجنب وضع الماسك على الجلد الرقيق حول العينين.



أعاني من وجود شعر زائد بالذقن، كيف أتخلص منه؟

أسباب الشعر الزائد :

- من الطبيعي أن تكون هناك كمية بسيطة من الشعر بالوجه غير ملحوظة، ولكن عندما يكون زائداً وبخاصة بمنطقة الذقن أو فوق الشفاه، على غرار توزيع الشعر عند الرجال، فإنه يمثل مشكلة جمالية ويكون وراءها أكثر من سبب محتمل .. مثل :
 - أحياناً ترتبط زيادة شعر الوجه أو الجسم عموماً بالسلالة .. فيلاحظ أن نساء البحر المتوسط، كما في اليونان وقبرص، تتميز بزيادة الشعر الجسم .
 - مع التقدم في العمر وتخطي سن الأربعين يحدث تغير هرموني يتمثل في إنتاج الجسم كميات أقل تدريجياً من الهرمون (تستوستيرون) وهو ما يؤدي لزيادة شعر الوجه والجسم .
 - أحياناً ترتبط زيادة الشعر بأضرار جانبية لبعض العقاقير مثل حبوب منع الحمل، والكورتيزون، وبعض مضادات الاكتئاب .
 - تكون حالات تكيس المبايض مصحوبة عادة بزيادة شعر الجسم لأسباب هرمونية .

(طرق إزالة الشعر الزائد)

وهناك طرق كثيرة للتخلص من الشعر الزائد بعضها يمكنك ممارستها في المنزل وبعضها يحتاج لطبيب متخصص.

استخدام عجينة إزالة الشعر :

وهذه تباع جاهزة للاستعمال، ولكنها تعتبر طريقة عنيفة إلى حد ما بالنسبة لشعر الوجه الرقيق وبخاصة فوق الشفاه .. ويمكن أن يتسبب تكرار شد الشعر بهذه الطريقة إلى إذاء الجلد وتهيجه .



كريمات إزالة الشعر :

تحتوي هذه الكريمات على كيماويات تعمل على إذابة الشعر من أسفل سطح الجلد مباشرة . ولا بد من اختبار جزء بسيط من هذه المستحضرات على الجلد بمنطقة أخرى غير الوجه لبيان مدى ملاءمتها .. فإذا نتج عن استخدامها أعراض كالأحمرار أو الحكة فهذا يعني أنها لا تناسبك .

طريقة الحلاقة :

حيث تستخدم ماكينة الحلاقة لإزالة الشعر الزائد . وهي طريقة غير مرغوبة للتخلص من الشعر الرقيق بالوجه، وقد تثير أعراض حساسية فضلاً عن أنها ليست طريقة مناسبة للتخلص من الشعر بشكل دائم .

استخدام الليزر :

الليزر عبارة عن ضوء أبيض عادي ولكن موجاته مركزة ومتوجهة في اتجاه واحد مما يولد طاقة حرارية كبيرة .. وتستخدم هذه الطاقة في تدمير جذور الشعر، وبذلك فإنها تؤدي للتخلص من الشعر الزائد بصورة نهائية .

طريقة التحليل الكهربى :

في هذه الطريقة يستخدم جهاز كهربى مزود بإبرة دقيقة توجه إلى بصيلة الشعرة ويتولد بطرفها حرارة تحرق البصيلة وتدمرها . وتستخدم هذه الطريقة لإزالة عدد محدود من الشعر. وتؤدي لنتيجة دائمة .

إزالة الشعر بالخيوط :

في هذه الطريقة المعروفة يستخدم خيوط رفيع يُلف على الشعرة وينزعها من جذورها . وهي طريقة تناسب عددًا محدودًا من الشعر . وتؤدي لنتيجة دائمة . لكنها قد تؤدي إلى تهيج الجلد وبخاصة للبشرة الحساسة .

استخدام الملقاط :

وفي هذه الطريقة المعروفة يُستخدم الملقاط لنزع الشعر الزائد . وتناسب هذه

الطريقة شعر الحواجب بصفة خاصة . ولكن يجب مراعاة عدم الخروج عن الخط الطبيعي للشعر ، حيث يكتفى بنزع الشعر الزائد المنكوش .

اصنعى بنفسك مستحضرا لحلاقة الشعر الزائد

يُجهَّز خليط من زيت شجر الشاي، وزيت اللافندر، وعصير الخيار. يستخدم هذا الخليط بفروه على المنطقة الرغوبة حيث يجعل عملية حلاقة الشعر سلسلة غير مؤذية للجلد وذلك بسبب التأثير الملطف والملين لهذه المكونات الثلاثة .



اجعلى عملية نزع الشعر أو حلاقته سهلة مريحة باستخدام الزيوت والمواد الطبيعية





بشرتي مترهلة .. هل هناك مستحضرات لشد وتقوية البشرة؟

لماذا ترهل البشرة؟

هناك عوامل مختلفة تجعل بشرة الوجه تميل للترهل وتفقد شدتها الطبيعية .. وعلى رأسها عامل السن، فمع التقدم في السن يميل الجلد للترهل، وتنكمش عضلات الوجه، وتمضي عملية إصلاح وتجديد الخلايا على نحو بطيء .. ويتسبب ذلك في فقد الوجه لجزء من استدارته وملامحه المحددة .

كما أن تقلبات المناخ الحادة، والتعرض المتكرر لأشعة الشمس القوية، وتأثير الجاذبية التي تشد الجلد لأسفل كلها عوامل تحفز على ترهل الجلد، وتزيد فرصة حدوث هذه المشكلة مع إهمال التغذية السليمة وإهمال العناية بالبشرة .

ما المقصود بالأمصال serums؟

وبالإضافة لوسائل العناية التقليدية بالبشرة فإن من أفضل ما يقاوم هذه المشكلة استخدام الأمصال أو السيروم serums .

وهذه عبارة عن مستحضرات حديثة تتركب من مركبات بيولوجية شديدة التركيز تحفز على شد البشرة وتنشيط عملية الإصلاح والتجديد بها . وتؤدي لنتائج جيدة .

ولكن لا ينبغي أن تتأخري عن استخدامها، فبمجرد ملاحظة حدوث ترهل ببشرتك وظهور علامات بدائية للشيخوخة، ابدئي في استخدامها على البشرة .

كما تحتوي هذه المستحضرات كذلك على مضادات الأشعة فوق البنفسجية للوقاية من ظهور التجاعيد .

وتستخدم الأمصال مباشرة على البشرة ويمكن استعمال مرطبات البشرة فوقها كطبقة ثانية .

ويراعى حفظها داخل الثلاجة لتكون أقوى تأثيراً .



ما العلاجات الطبيعية المفيدة لمشكلة حب الشباب؟

زيت شجر الشاي :

البكتيريا تلعب دوراً أساسياً في حدوث مشكلة حب الشباب .

وزيت شجر الشاي يعد من الوصفات الفعالة للقضاء على البكتيريا المساهمة في الإصابة بحب الشباب p. acne . ولذا فإنه يدخل في أنواع عديدة من المستحضرات الخاصة بعلاج حب الشباب كالمنظفات، والمرطبات .

وقد أظهرت الأبحاث أن تأثيره يعادل أو يكاد يفوق تأثير مادة بينزويل بيروكسيد benzoyl peroxide والتي يصفها كثير من الأطباء لعلاج حب الشباب، ولكن زيت شجر الشاي يحتاج لفترة أطول للحصول على نتيجة واضحة . ويمتاز بأنه لا يتسبب في أضرار موضعية كالأحمرار والحرقان والالتهاب على عكس أنواع أخرى من العقاقير الكيماوية .

مشتقات فيتامين (أ) :

ومما يفيد كذلك في القضاء على بكتيريا حب الشباب استخدام أحد مشتقات فيتامين (أ) موضعياً والذي يسمى : ريبيتين - أ retin -A .. ويعتمد تأثيره على منع تكوين مادة (microcomedones) والتي تعيش بها وتتكاثر بكتيريا حب الشباب .

كما أنه يزيل الطبقة السطحية من الجلد وبالتالي يقاوم احتجاز الدهون الزائدة داخل المسام، وهو ما يسمى بتقشير البشرة . ولأنه يرقق بذلك من الجلد فإنه يجب مراعاة عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس بعد وضع المستحضر أو اتخاذ الاحتياطات الوقائية اللازمة حيث تزيد قابلية الجلد للإصابة بحروق الشمس .



الأحماض الدهنية الأساسية :

كما وجد أن زيادة الاهتمام بتناول الأحماض الدهنية الأساسية مثل أو ميجا - 3 الموجودة في الأسماك الدسمة كالسردين والماكريل وفي بذور الكتان والزيت الحار يؤدي لتحسن ملحوظ لمشكلة حب الشباب.

ولذا صارت مستحضرات هذه النوعية المفيدة من الدهون (أو ميجا - 3) من المكملات الغذائية المفيدة في حالات حب الشباب .



الجلد الخشن

المشكلة 10

الأيدي الخشنة .. ما علاجها؟

ثلاث وصفات لتجميل الأيدي :

1 - التقشير :

أبسط أنواع التقشير هو أن تستخدمى فرشاة في حك الجلد dry srin brushing أو يمكنك بالإضافة للفرشاة استعمال مستحضر من أحماض الفاكهة AHA . وفائدة هذا التقشير إزالة الخلايا الميتة والمتهاكلة أو القشف .

2 - استعمال كريم مرطب للجلد :

وفائدة هذا المرطب مقاومة جفاف الجلد، وبخاصة مع التغيرات المناخية الحادة التي تسلب الجلد جزءاً من رطوبته الطبيعية.

ضعي المرطب إلى جوارك واستخدميه بصورة متكررة أثناء النهار.

وفي المساء ادهني طبقة كثيفة من المرطب، ثم ضعي قفازاً، واذهبي للنوم ليستم المرطب في العمل طوال ساعات الليل، وستلاحظين في الصباح حدوث تأثيراً إيجابياً واضح .

اصنعي بنفسك مستحضرا طبيعيا لنعومة وتجميل اليدين

المكونات :

شمع عسل 3 ملاعق كبيرة

جلسرين 3 ملاعق كبيرة

زيت اللوز 1.5 ملعقة كبيرة

زيت الزيتون 1.5 ملعقة كبيرة

عصير ليمون ملعقة صغيرة

التحضير :

قومي بتسخين شمع العسل والجلسرين في طاسة لإذابتها تماما ..
ثم أضيفي زيت اللوز وزيت الجلسرين وعصير الليمون. وقومي بتقليب
الخليط ثم احفظيه في زجاجة .



3 - استعملي كريما مضادا لأشعة الشمس :

الحاجة إلى استعمال المستحضرات المضادة للأشعة فوق البنفسجية لا تقتصر على بشرة الوجه للوقاية من التجاعيد، ولكن من المفيد أيضا استخدام تلك المستحضرات لجلد اليدين بغرض الوقاية من ظهور بقع بنية والتي تزيد فرصة حدوثها مع التقدم في العمر age spots كما توفر الوقاية ضد حدوث كرمشة بالجلد .



كيف أتخلص من البقع الجلدية والنمش؟

أسباب البقع :

المسئول عن تلوين الجلد صبغات الجلد تسمى ميلانين تنتجها خلايا خاصة. عندما لا تكون مستوية بالجلد، أي تتركز بجزء بدرجة زائدة عما حوله، تظهر البقع .

وهناك أسباب داخلية وأسباب خارجية للبقع الجلدية أو لاضطراب توزيع الصبغات الملونة .

أسباب خارجية :

وهذه مثل :

☞ البقع الناتجة عن التعرض المباشر ولفترات طويلة أو متكررة لأشعة الشمس .. وفي هذه الحالة تتراكم الصبغات بمواضع معينة لحمايتها من التأثير الضار الحارق لأشعة الشمس . ومن أمثلة هذه البقع ما يسمى ببقع الشيخوخة age spots والتي تظهر مع التقدم في العمر وتصيب عادة جلد اليدين والساعدين .. وكان يعتقد أنها ترتبط بالكبد، ولذا كانت تسمى البقع الكبدية liver spots ولكن ذلك الاعتقاد لم يعد صحيحًا .

☞ استعمال بعض أنواع الكولونيا والبرفانات وبخاصة المحتوية على زيت البرجمرت أو غيرها من بعض مستحضرات التجميل مثل الديودورانت قد يحدث حساسية جلدية زائدة لأشعة الشمس مما يحفز على ظهور بقع جلدية . ولذا ينصح بعدم وضع البرفانات على البشرة قبل التعرض لأشعة الشمس .

☞ استعمال الليزر لإزالة الشعر الزائد قد يحدث حروقًا وبقعًا بالجلد بسبب الحرارة الزائدة .

أسباب داخلية :

وهذه مثل :

• الحمل .. حيث يتسبب في حدوث بقع بنية على الخدين تعرف باسم كلف الحوامل والذي يختفي تدريجياً بعد الولادة واستعادة الجسم لتوازنه الهرموني مرة أخرى.

• تناول بعض العقاقير مثل حبوب منع الحمل، والكورتيزون .

• مرض الذئبة .. وهو من الأمراض الناتجة عن خلل بالجهاز المناعي .. ويتسبب في ظهور بقع بنية اللون على جلد الخدين .

كيف تعالجين البقع البنية وتخففين ظهورها؟

• تجنبى المسببات السابقة الممكنة، مثل الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس، أو ضعى مستحضرات واقية للجلد منها (Sunscreens).

• استخدمى مستحضرات أحماض الفاكهة (AHAs) والتي تعمل على تقشير الجلد وتهيئ الفرصة لظهور خلايا جلدية جديدة. ويمكن مع تكرار استعمالها حدوث تفتيح للبقع الغامقة، وقد وجد أن الجمع بين استعمال أحماض الفاكهة والأمصال الغنية بفيتامين (ج) .. (Vitamin C Skin serum) يؤدي لنتائج أفضل.

• حتى الآن لا يزال أفضل مستحضر كيميائى لتبييض البشرة وتخفيف البقع الغامقة هو الهيدروكوينون (Hydroquinone) حيث يؤدي لنتائج جيدة مع المداومة على استخدامه.. ولكن يجب استشارة الطبيب.. حيث إنه يعد عقاراً طبيياً وليس مستحضرًا للتجميل. أو للعناية.

• العلاج بالأعشاب : بعض الأعشاب لها تأثير مُفتِّح للبشرة، مثل العرقسوس، والتوت، وخلاصة بذور العنب. وتوجد هذه الأنواع فى صورة مستحضرات لتفتيح البشرة.. فابحثى عنها.

كما يمكن استخدام نصف فص ليمونة فى حك البقع الغامقة لمساعدة تفتيحها، ومفعول هذه الوصفة يرجع إلى احتواء الليمون على أحماض الفاكهة (AHAs).



❶ استخدمي حاجباً للبقع (Concealer): حيث يمكنك في المناسبات الخاصة إخفاء البقع الغامقة بصورة وقتية باستخدام هذه المستحضرات التي تُخفي عيوب البشرة.

❷ العلاج بالليزر: في هذا النوع من العلاج (Laser resurfacing treatment) يستخدم الليزر لعلاج عيوب أخرى بالبشرة مثل الندوب والتجاعيد.. ولكن من أضراره الجانبية أنه قد يؤدي لتخفيف الصبغات الملونة للجلد (Hypopigmentation) وهو ما تحتاجينه.. ولكنه قد يؤدي أيضاً لزيادتها (Hyperpigmentation). فاستشيري الطبيب. ويحتاج استخدام الليزر لمهارة عالية وخبرة كافية.



الهالات السوداء

المشكلة 12

كيف أتخلص من الهالات السوداء تحت العينين؟

المنطقة الحساسة :

إن منطقة تحت العينين هي منطقة حساسة رقيقة ويميل بها الدم والليمف للركود.. وتبعاً لذلك تتجمع بها مخلفات الجسم التي يحملها السائل الليمفاوي للتخلص منها، وهو ما يظهرها بلون غامق يُوصف بتسمية الهالات السوداء.

فالمرض أو الإجهاد أو التعب الشديد يمكن أن يعلن عن نفسه من خلال غمقان تلك المنطقة بسبب نقص الحيوية وضعف دورة الدم والليمف. ولكن في الحقيقة أنه قد تكتسب هذه المنطقة لوناً غامقاً نسبياً لأسباب وراثية أو متعلقة بالجينات.

طرق العلاج :

❶ لمساعدة تنشيط حركة الليمف، تستخدم فرشاة لتدليك الجسم وهو ما ينشط كذلك من دورة الدم.

❷ اتبعي نظاماً لتنظيف الجسم من السموم والمخلفات الضارة وهو ما يعتمد بصفة عامة على زيادة الاهتمام بتناول الماء النقي والمنتجات العضوية من الخضراوات

والفواكه مع الإقلال من تناول اللحوم والوجبات السريعة والأغذية المحفوظة..
وذلك بغرض تقليل كمية المواد الضارة التي تدخل الجسم .

- ⊖ أما موضعياً، فيمكنك استخدام شرائح الخيار أو شرائح البطاطس مع الاسترخاء لمدة 15 دقيقة ، ومع تكرار ذلك يومياً.
- ⊖ فى المناسبات الخاصة يمكنك استخدام المستحضرات الحاجبة (Concealers) لإخفاء هذا الغمقان بصورة وقتية.



الإصابة بالهربس

المشكلة 13

أعانى من تكرار الإصابة بتقرحات البرد عند زاوية الفم ما
يسىء لمنظرى.. فما العلاج؟

الأسباب وطرق العلاج :

هذه الحالة تحدث نتيجة الإصابة بفيروس اسمه : هربس سيمبلكس (Herpes simplex). وقد يبقى هذا الفيروس كامناً بالجسم لفترة طويلة ثم ينتهز فرصة حدوث ضعف بالمناعة، كأثناء الوقوع تحت ضغوط نفسية أو بدنية شديدة، ويبدأ فى الظهور وإحداث تلك الإصابة التى تبدأ فى صورة فقاقيع صغيرة ثم تتقرح.

كما وجد أن هناك عوامل أخرى تحفّز على إحداث تلك العدوى مثل التعرض المكثف للأشعة فوق البنفسجية، أو عمل تقشير للبشرة بمواد كيميائية، أو استخدام الليزر، أو استعمال مستحضر رتين - أ (Retin-A).

ويجب أن يبدأ العلاج مباشرة بمجرد الإحساس «بالشكشكة» التى تعلن عن ظهور الطفح الذى يسببه هذا الفيروس.. ويتمثل العلاج فى الآتى:

- ⊖ استعمال مرهم مضاد للفيروسات مثل «سيكلوفير».. ويجب تكرار دهان المنطقة المصابة عدة مرات يومياً.

⊖ تناول الحمض الأمينى ليزين (L-lysine) وتناول فيتامينات (ب).

ومن المصادر الغنية بهذا الحمض الأمينى سمك موسى.



يمكن تحفيز التئام الإصابة بالعلاج بالضوء (High-Frequency light) من خلال جهاز خاص عند الطبيب المتخصص.

يراعى تجنب العبث بالإصابة أو تصفية الفقايع حتى لا تطول مدة الالتئام.

يراعى العمل على تقوية المناعة بالغذاء الجيد المتوازن وأيضاً بتجنب الضغوط النفسية أو التكيف معها .

ولكن هل هناك أغذية معينة تساعد على الشفاء من الهربس (بالإضافة لسلك موسى الذى ذكرناه)؟

لقد اكتشف الباحثون بجامعة «أوهايو» الأمريكية أن الاندولات (Indoles) وهى مركبات كيميائية نباتية وبخاصة نوع منها يسمى «indole - 3 - Sarbinol» تتميز بتأثير قوى وفعال فى إيقاف تكاثر فيروس الهربس داخل الخلايا البشرية، وهو ما يُعجّل بالتالى من قدوم الشفاء.

ولكن أين تجدین هذا المركب؟

إنه يتوافر فى عائلة من النباتات تسمى بالخضراوات الصليبية (Cruciferous vegetable) وهذه مثل: الكرنب، والقرنبيط، والبروكولى، واللفت.

كما يتميز الثوم بخصائص مضادة للفيروسات (Antiviral) مما يجعله كذلك من الأغذية المناسبة سواء للوقاية من العدوى أو لمساعدة سرعة الشفاء .





أعاني من إكزيما متكررة بمناطق مختلفة من الجلد، فهل هناك
وصفات طبيعية مفيدة؟

ما المقصود بالإكزيما؟

الإكزيما (Eczema) معناها حدوث التهاب بالجلد نتيجة حدوث تفاعل بالجلد تجاه شيء ما تلمسه.. وتحدث عند أشخاص بعينهم (Atopic dermatitis) نتيجة وجود عيب بجهازهم المناعي، مما يؤدي لحدوث هذا التفاعل بمعنى أن أشخاصاً آخرين لا يُظهرون نفس التفاعل ولا يصابون بالتهاب جلدي عند ملامسة نفس الشيء.

ويؤدي هذا الالتهاب إلى أشكال مختلفة من الإصابة كالأحمرار، وتكون فقاقيع، وخروج إفرازات، وحدوث جفاف بالإضافة لظهور حكة بالمكان (رغبة في الهرش).

ولذا فإن علاج الإكزيما يجب أن يكون داخلياً، بمعنى العمل على تصحيح رد الفعل المناعي، وخارجياً، بمعنى استخدام مستحضرات لعلاج الالتهاب الجلدي.

كيف تقومين جهازك المناعي وتحسنين من ردود أفعاله؟

• لقد وجد أن تناول الدهون الأساسية من نوع أوميغا - 3 يساعد في تحقيق هذا الغرض. وهذه تتواجد في الأسماك الدهنية، كالسالمون والسردين والمأكريل، وفي بذور الكتان والزيت الحار.

وبالإضافة للحصول عليها من الغذاء يفضل كذلك الحصول عليها من المستحضرات الطبية وزيت السمك.

• تناولي مستحضراً لفيتامينات (ب).. ويفضل أن يكون في صورة سائلة في حالة وجود ضعف نفسي، لأن امتصاص الأنواع الأخرى كالكبسولات أو الأقراص من



المعدة سيكون ضعيفاً فى هذه الحالة.. أما المستحضر السائل فيمتصه الغشاء المخاطى بمزيد من الكفاءة.

- عادة ما يكون التفاعل المرتبط بالإكزيما حمضياً، ولذا يفضل أن تجعلى جسمك مائلاً للقلوية. والحمضية تأتي من الأحماض الأمينية أى من البروتين كالموجود فى اللحوم والطيور.. أما القلوية فتأتي من الأغذية الغنية بالمعادن كالكالسيوم، والبوتاسيوم، والتي تتوافر فى الخضراوات والفواكه.
- ولهذا الغرض تناولى يومياً كوبين من عصائر الخضراوات والفواكه الطازجة، والتي تمد جسمك كذلك بمضادات الأكسدة التي تعمل على تقوية الجهاز المناعى.
- تناولى مكملات غذائية تحتوى على مركبات مقوية للجهاز المناعى، مثل بيتا جلوكان (Beta glucan) أو عشب الأكاينيسيا.
- تناولى الشاي الأخضر حيث يحتوى على نسبة عالية من مركبات البوليفينولات والتي تتميز بتأثير مضاد للحساسية ومضاد للأكسدة.

العلاجات الموضعية :

عادة ما يصف الأطباء لهذه الحالة كريمات أو مراهم تحتوى على كورتيزون. وتؤدي لتحسن واضح. ولكن وجد أن كثرة استخدامها ولفترات طويلة يؤدي لترقق الجلد وتدهور حيويته، فلا تستخدمها إلا عند الضرورة.

كما يفيد وضع زيوت تحتوى على أحماض دهنية أساسية مثل الزيت الحار، وزيت بريمرزو، وزيت السمك، حيث إنها تشجع على تسريع الالتئام.

وبالإضافة لذلك حاولى تحديد المواد التي تثير جلدك الحساس وتؤدي للإكزيما، وتجنبى ملامستها.





المشكلة 15 تقوية الأظافر

أظافري ضعيفة هزيلة.. هل هناك وصفات مفيدة لتقويتها؟

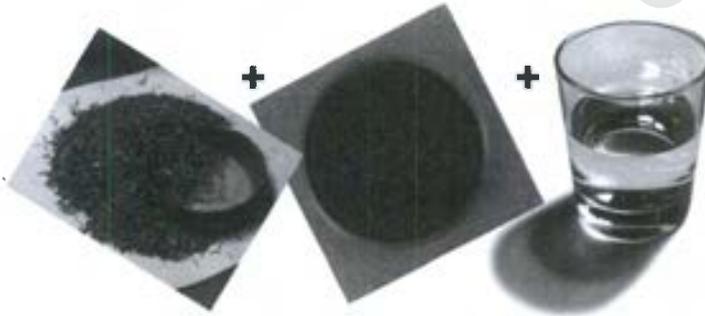
أهم النصائح :

- ❶ لا بد من التغذية الصحية المتوازنة، فالأظافر قد تكشف من خلال علامات معينة عن نقص بعض المغذيات مثل الكالسيوم فتظهر ضعيفة.. ومثل الزنك فتظهر بها نقط بيضاء .
- ❷ تجنبي كثرة تعريض الأظافر للماء والصابون
- ❸ تجنبي إطالة الأظافر بشكل مبالغ فيه حتى لا تتعرض للكسر والإيداء..
- ❹ اعلمي حماماً لأظافرك من الزيوت لتقويتها .. كالحمام التالي.

اصنعي بنفسك مستحضرًا لتقوية الأظافر

المكونات :

- فنجان ماء مغلي.
- 3 ملاعق صغيرة من بذور الشبث.
- 3 ملاعق صغيرة من عشب ذيل الفرس المخفف (الأموخ).



التحضير :

ضعي البذور والعشب في وعاء من السيراميك أو الفخار أو الزجاج واسكبي فوقها الماء المغلي .. وقومي بتغطية الوعاء واتركيه لليلة كاملة للحصول على منقوع مركز . اعلمي حماماً لأظافرك من هذا المنقوع لمدة 15 دقيقة .

قومي بتصفية المنقوع بالشاش .

واحفظيه داخل الثلاجة .

استخدمي هذا المنقوع في عمل حمام لأظافرك بمعدل مرتين يومياً ولمدة 15 دقيقة . مع تكرار هذا الحمام تحصلين على نتائج جيدة .



استعمال الكريمات

المشكلة 16

ما الطريقة المثالية لوضع كريمات البشرة أو الماسكات ؟

اتبعي الخطوات التالية :

(1) ابدئي بوضع الكريم على منطقة العنق .. انشري الكريم في الاتجاه لأعلى نحو الذقن بعمل تدليك خفيف بأطراف الأصابع



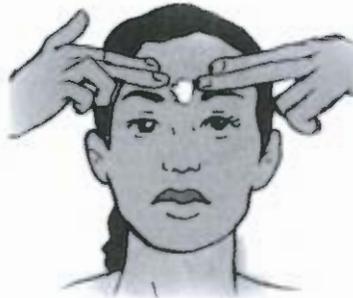
(2) ضعي كمية من الكريم على الخدين .. وقومي بأطراف أصابع بنشر الكريم حول المنطقة بعمل تدليك خفيف بأطراف أصابعك مع توجيه حركة التدليك لأعلى .



(3) باستخدام أصبعي السبابة والوسطى انشري الكريم في الاتجاه لأعلى وللخارج لتغطية منطقة الصدغين .



(4) ضعي كمية بسيطة من الكريم على منتصف الجبهة وابدئي في عمل تدليك خفيف بإصبعي السبابة والوسطى لنشر الكريم على الجانبين .





كيف يمكنني استخدام نبات الصبار
الطازج في العناية ببشرتي؟

الطريقة :



نبات الصبار

اقطعي ورقة طويلة من أوراق
النبات بالطول.

ثم استخدمني ملعقة صغيرة في
جمع الهلام الداخلي gel .. أو يمكنك
عمل شق بعرض الورقة بسكين ثم نزع
الغلاف الخارجي بالطول للحصول
على كمية أكبر من الهلام .

استخدمي هذا الهلام كدهان
مُلين ومرطب للبشرة .. مع استثناء المنطقة حول العينين .
يفضل استخدام الأوراق القريبة من جذر النبات.

الفوائد :

- بدأت فوائد الصبار تتضح منذ الخمسينيات من القرن الماضي، عندما كُشف عن خصائصه الملطفة للحروق والمقاومة للندوب .
- ومن الطريف أن ضحايا انفجار مفاعل تشيرنوبل بروسيا استعانوا بالصبار لتطبيب وتلطيف حروقهم !
- يقدم الهلام المستخرج من نبات الصبار للجلد فوائد عديدة، مثل:
- يعمل كملين ومرطب للبشرة.
- يساعد في تسريع التئام الحروق.
- يساعد في تجديد خلايا البشرة وحفظ نضارتها.

• يقاوم البقع الجلدية.

• يقاوم مشكلة قشر الشعر.

• يفيد في علاج مرض الجرب .

• يفيد في علاج قرح الدوالي .

• يساعد في تخفيف حالات الإكزيما .

ولذلك يدخل نبات الصبار في تجهيز العديد من مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة .



حاجيات الشمس

المشكلة 18

كيف أختار المستحضر المناسب لحجب أشعة الشمس؟ وهل هناك إرشادات معينة لاستخدامه؟

ما المقصود بالمستحضرات الواقية من الشمس؟

هذه عبارة عن مستحضرات تحتوي على مواد طبيعية عادة تقوم بامتصاص، أو بعكس، أو بتشتيت الأشعة فوق البنفسجية للوقاية من تأثيراتها البضارة على البشرة . وتحتاجها بصفة خاصة صاحبات البشرة الرقيقة الحساسة سريعة التأثر بأشعة الشمس الساخنة للوقاية من الحرق والجفاف وأيضاً للوقاية من الإصابة بالتجاعيد . وتُقاس فعالية هذه المستحضرات بالدرجات التي تحدد مدى كفاءة العامل الواقي من الشمس $\text{sun portection factor} = \text{spf}$.

ويفضل استخدام مستحضرات في حدود 15 15 spf للوجه والعنق .. ويمكن استخدام درجات أعلى لباقي الجسم .

ولكن بصفة عامة لا يفضل أن تزيد كفاءة العامل الواقي من الشمس عن مقدار 30 .. حيث إن زيادة تركيز المواد بالمستحضرات العالية قد تتسبب في حدوث تفاعل آلرجي (حساسية) .



إرشادات الاستعمال :

- ❶ يجب وضع المستحضر قبل التعرض لأشعة الشمس بفترة لا تقل عن 15 دقيقة حتى يمكن للجلد امتصاصه . ويفضل تجديده على البشرة كل ساعتين، بافتراض استمرار التعرض لأشعة الشمس .
- ❷ اختاري المستحضر المناسب لنوع بشرتك . ولاحظي أن المستحضرات السائلة تحجب الأشعة فوق بنفسجية بنوعيهما uva and uvb .
- ❸ استخدمي مستحضرًا بعامل مرتفع spf نسبيًا للأجزاء الحساسة والأكثر عرضة للإيذاء بأشعة الشمس مثل سطح الأنف، والشفتان، والكتفان .
- ❹ ولمزيد من الوقاية من أضرار أشعة الشمس على البشرة، اهتمي كذلك بما يلي :
- ❺ تجنبي التعرض لأشعة الشمس في الفترة ما بين 12-4 ظهرًا حيث تكون أعلى درجات التركيز .
- ❻ استخدمي قُبعة عريضة ونظارة شمسية جيدة تحتوي على مرشحات للأشعة فوق البنفسجية .
- ❼ احرصي على تناول كميات وفيرة من الماء في المناخ الحار .
- ❽ لا تستخدم أي عطور أو برفانات على الوجه قبل التعرض لأشعة الشمس؛ لأنها قد تحتوي على مواد تتفاعل مع أشعة الشمس مما يؤدي لتفاعل آلرجي (حساسية) أو لظهور بقع بالجلد .

اصنعي بنفسك مستحضرًا لمساعدة زوال البقع الغامقة الناتجة عن التعرض لأشعة الشمس

اختاري عدد 10 ثمار خيار طرية واهرسيتها بشوكة في وعاء .. وأضيفي لها مقدار كوب ماء الورد . قومي بتغطية الوعاء بشاش واتركيه لمدة يوم كامل . قومي بتصفيه الخليط . واستخدمي المستحضر بوضعه على البقع .. وكرري ذلك بمعدل ثلاث مرات يوميًا. احفظي المستحضر داخل ثلاثك .. واحرصي على رجّه قبل الاستعمال التالي .





البشرة بعد الأربعينيات

المشكلة 19

هل يؤثر انقطاع الدورة الشهرية على البشرة؟

البشرة وسن اليأس :

مع بلوغ مرحلة سن اليأس والتي تبدأ عادة في نهاية الأربعينيات من العمر، يتوقف نشاط المبيضين ويتوقف إنتاج هرمون الأستروجين. وهذا الهرمون له تأثيرات كثيرة على الجسم والبشرة. فيؤدي توقف إنتاجه إلى نقص الزيت الطبيعي الملائم للبشرة sebum وتبعاً لذلك تتعرض البشرة للجفاف. كما يقل تكوين الكولاجين وترقُّ طبقاته بالجلد وتبعاً لذلك تقل مطاطية الجلد، وهو ما يؤدي لظهور التجاعيد، والتي تزيد فرصة حدوثها مع التعرض لأشعة الشمس.

وتبعاً لذلك، يُوصى بالنصائح التالية :

- ⊕ تناول كميات وفيرة من الماء لمقاومة جفاف البشرة .
- ⊕ يفضل تجنب استخدام الصابون في غسل البشرة ويستخدم بدلاً منه السوائل أو الكريمات المنظفة وذلك لتقليل فقد الرطوبة وتقليل فرصة الجفاف .
- ⊕ تجنب التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة . وفي حالة الاضطرار لذلك يجب وضع مستحضرات واقية من الأشعة فوق البنفسجية sunscreens.



التلوث البيئي

المشكلة 20

ما تأثير الهواء الملوث على البشرة ؟ وكيف أوفر الحماية لبشرتي؟

التلوث والبشرة :

التلوث البيئي والذي يعد الهواء الملوث من أبرز مظاهره يعد من العوامل الهامة



الضارة بالبشرة .. ويتمثل ذلك التلوث في عوادم السيارات، وأدخنة المصانع، ودخان السجائر والنجاسة .

إن هذه الملوثات تزيد من عملية الأكسدة بفعل ما يسمى بالشوارد الحرة free radicals والتي تتولد من عمليات الاحتراق عموماً، وتؤدي إلى إتلاف خلايا الجلد، وتدهور حالته، وإضعاف الأنسجة المدعمة له، ونقص طبقة الكولاجين التي تكسبه خاصية المطاطية الكافية، وأيضاً إلى نقص قدرة الجلد على تجديد خلاياها وقيامه بعمليات الإصلاح . وتبعاً لذلك تتعرض البشرة للجفاف، والقش، وظهور الخطوط والتجاعيد والشوائب كالبقع والحبوب .

وهناك خطوتان مهمتان لمقاومة عامل التلوث ، وهما :

- Ⓒ ضرورة الاهتمام بتنظيف البشرة جيداً في نهاية اليوم لخفض كمية الملوثات التي تعلق بها والتي يقوم الجلد بامتصاصها أثناء النوم.
 - Ⓒ ضرورة الاهتمام بتناول مضادات الأكسدة لمقاومة تأثير الشوارد الحرة على خلايا البشرة .. وأهمها فيتامينات (أ) ، (ج) ، و(هـ) .
- وتتوافر مضادات الأكسدة بصفة عامة في الخضراوات والفواكه، كما يمكن الاستعانة بها في صورة مستحضرات طبية .

حمام البخار المنظف للبشرة

من الوصفات المفيدة لتنقية مسام البشرة من الأتربة والقاذورات التي تلتقطها من الهواء الملوث .. وأيضاً لتلين الرؤوس السوداء ومساعدة التخلص منها عمل حمام بخار للوجه facial steam .

يجهز هذا الحمام بوضع كمية من عشب البابونج في ماء مغلي.. ويوجّه الوجه والعنق تجاه البخار المتصاعد مع وضع وشاح حول الرأس لتكثيف سقوط البخار المتصاعد على الوجه. يستمر الحمام لمدة 10-15 دقيقة. وبعد ذلك يُستخدم مُرطب للبشرة .



زيت بريمرز

المشكلة 21

أعاني من جفاف البشرة، فهل يفيد في مقاومة ذلك استعمال زيت بريمرز؟

زهرة المساء :

يتميز هذا النبات الذي يستخرج منه زيت بريمرز بأن زهرته تتفتح في المساء، ويسمى evening primrose، وموطنه الأصلي هو الولايات المتحدة. لكن الجزء المستخدم طبياً منه هو البذور، ويستخرج منها زيت يعرف باسم زيت بريمرز. يحتوي هذا الزيت على نسبة عالية من الدهون الأساسية والتي تلعب دوراً مهماً في عمليات التمثيل والاحتراق التي تجري داخل الخلايا، وتدخل في تركيب جدران الخلايا، وقد



ثبت أن نقصها يؤدي لجفاف البشرة، وزيادة قابليتها للالتهاب. كما توجد الدهون الأساسية في مصادر غذائية أخرى كالأسماك الدسمة، والزيت الحار، والبذور، والمكسرات. ويوجد هذا الزيت في صورة مستحضرات طبية.

ويمكن استعماله موضعياً على البشرة أو تناوله كمكمل غذائي، ويعمل على تنشيط الدورة الدموية بالجلد، وتنشيط عملية تجديد خلايا الجلد، ويفيد في علاج الإكزيما. كما يمكن استخدامه في التدليك بخلط كمية من الزيت المركز مع زيت حامل.

كما يفيد في السيطرة على المتاعب التي تسبق نزول الحيض وفي تخفيف المتاعب المرتبطة ببلوغ سن اليأس.

ولكن لا يجب استخدامه في حالات الصدع.. ولا يستخدم أيضاً مع البشرة زائدة الحساسية، حيث يمكن أن يتسبب في حدوث تفاعل أرجي.





الكاموميل

المشكلة 23

توجد كريمات ومستحضرات تحتوي على الكاموميل، فهل هي مفيدة للبشرة؟

فوائد الكاموميل :

الكاموميل (البابونج) من النباتات الطبية والتي تدخل أيضًا في مجال العناية بالبشرة . ويذكر أن الملكة كليوباترا كانت تعتبر الكاموميل أحد أسرار جمالها .

ويفيد استخدامه في تخفيف المتاعب التالية :

- ❶ يفيد استخدام كريمات الكاموميل في مقاومة جفاف البشرة، وتلطيف البشرة المثيجة وزائدة الحساسية، وتلطيف حالات الإكزيما والحساسية الجلدية .
- ❷ يستخدم شاي (منقوع) البابونج كعلاج لتخفيف تورم المنطقة تحت العين .
- ❸ ويفيد تناول شاي البابونج في تخفيف متاعب القولون العصبي، وفي مساعدة حدوث استرخاء للجسم والخلود إلى النوم .



الجلد السميك

المشكلة 24

أعاني من خشونة وزيادة سُمك الجلد ببعض المناطق مع زيادة تساقط الشعر .. فماذا تنصحنني؟

أهمية فيتامين (أ) :

هذه الأعراض تشير إلى احتمال وجود نقص بفيتامين (أ) والذي يؤدي كذلك لضعف الرؤية في الظلام (العشى الليلي) .

فهذا الفيتامين ضروري لسلامة الشعر ومثانته، كما يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على سلامة الجلد، وفي تكوين الأنسجة المخاطية والخلايا الجلدية.

ويتسبب نقصه في خشونة الجلد وزيادة سمكه، وزيادة قابليته للإصابة بالتجاعيد . ويعتبر من أهم مضادات الأكسدة التي تعادل وتخفف من تأثير الشوارد الحرة free radicals .

ولذا ننصح بزيادة الاهتمام بتناول هذا الفيتامين من خلال المصادر الغذائية الغنية به، بالإضافة لتناوله في صورة مستحضر طبي .

ويتوافر في الخضراوات الورقية عمومًا، وفي الخضراوات الصفراء والبرتقالية والحمراء مثل الفلفل الرومي، والقرع العسلي، والجزر وفي الفواكه مثل الكريز، والخوخ، والمشمش. ويعتبر زيت كبد الحوت أغنى مصادره .

ويعتبر الجزر أبسط وأفضل خضار يوفر هذا الفيتامين حيث يحتوي على نسبة عالية من بيتا كاروتين (والذي يتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ)) وفيتامين (ج) وفيتامين (ب) ويوفر الحماية للبشرة من تأثير الأشعة فوق البنفسجية وبخاصة لذوات البشرة الرقيقة .

ولذا يعتبر تناول الجزر وتناول عصير الجزر من وقت لآخر من الوصفات المفيدة لصحة وجمال البشرة والشعر أيضًا .



يعتبر فيتامين (أ) أو بيتا كاروتين من أفضل المغذيات لصحة وجمال البشرة ويتوافر في الجزر والقرع العسلي والفلفل الرومي الأصفر والمشمش.



تنظيف البشرة الحساسة

المشكلة 24

بشرتي زائدة الحساسية وتتعرض للجفاف مع استعمال
الصابون، فكيف أقوم بتنظيفها؟

فوائد المنظفات اللبينية :

إن أفضل حل لهذه المشكلة استعمال المنظفات اللبينية السائلة cleansing millas وتستخدم على قطعة قطن لتنظيف البشرة، وتلتقط أثناء ذلك الأتربة والقاذورات، وتترك على البشرة طبقة ناعمة ولطيفة، ولا تحتاج بعد استعمالها للغسل بالماء .

وتمتاز أغلب المنظفات اللبينية بأنها تحقق درجة مناسبة من الوسط الكيميائي PH للبشرة بحيث تكون البشرة مائلة بدرجة بسيطة للحمضية 4.5-PH 5. وهذه الميزة تحمي الجلد من الملوثات والكيميائيات التي يتعرض لها من خلال البيئة، كما تجعل الجلد رطباً نوعاً ما.

وهذه الميزة لا يحققها استخدام الصابون، لأن الصابون قلوي بطبيعته بينما تتميز البشرة بطبيعتها بالحمضية . كما أن استعمال الصابون للبشرة الحساسة بصفة خاصة يزيد من حساسيتها من جهة أخرى حيث يؤدي استعماله لإزالة جزء من الزيت الطبيعي الملائم للبشرة وإزالة جزء من رطوبتها الطبيعية مما يزيد من درجة حساسيتها.



لتنظيف البشرة الحساسة استخدمى السائل اللبيني
على قطعة قطن لتنظيف البشرة وحتى يختفي
تماماً... ولا حاجة لاستعمال الماء لإزالته.



ما فائدة «الكريم المسائي» وكيف أختاره؟

.. عندما يأتي المساء ..

أثناء فترة النهار تتعرض البشرة لأذى محتمل من جراء عوامل مختلفة كالشمس، والتغيرات المناخية، والهواء الملوث إلى آخره .

وأثناء المساء والليل تبدأ البشرة في عملية إصلاح وتجديد لتجاوز التأثيرات السلبية التي لحقت بها طوال فترة النهار . فأثناء الليل، أو أثناء النوم، يزيد معدل انقسام خلايا الجلد، وتأتي الخلايا العميقة لتحل محل الخلايا السطحية .. هذه العملية نسميها إعادة التجديد Regeneration.

وقد وجه أن وضع كريم مسائي قبل النوم يحفز وينشط عملية التجديد، حيث يمد البشرة بالرطوبة اللازمة والمغذيات الفعالة .

فإذا كان « كريم الصباح» يعمل كواقٍ أو حاجز ضد عوامل البيئة المسيئة للبشرة، فإن « كريم المساء» يعمل على ترطيبها وتغذيتها وتنشيط عمليات الإصلاح بها .

اختاري نوعاً من «كريم المساء» يكون غنياً بالدهون الأساسية (مثل زيت بريمروز)، وغنياً بمضادات الأكسدة وبخاصة فيتامينات (أ) ، و (ج) ، و(هـ) . لمقاومة تأثير الشوارد الحرة .

ويجب أن يتوافق ميعاد وضع الكريم مع الساعة البيولوجية والتي تبدأ معها عمليات إصلاح وتجديد البشرة، وأفضل توقيت لذلك يكون قبل منتصف الليل .

وهناك حالات خاصة تحتاج لاستعمال كريم مسائي أكثر من غيرها .. كما في حالة البشرة الجافة، وفي حالة التقدم في العمر عموماً حيث تحتاج البشرة لمزيد من العناية للوقاية من الجفاف والتجاعيد.



اصنعي بنفسك مستحضرا لكريم مسائي

المكونات :

- 50 جراماً من كريم قاعدي غير مُعطرّ .
- 3 نقط من زيت الورد .
- 2 نقطة من زيت فرانكنسيس .
- نقطة واحدة من زيت الياسمين .

الطريقة :

أضيفي الزيوت العطرية المركزة إلى الكريم وقومي بتقليب الخليط جيداً، ثم أضيفي طبقة خفيفة من هذا المستحضر للبشرة وقومي بعمل تدليك خفيف .



كريم مسائي



كيف أعمل قناع الطين؟ وما فوائده للبشرة؟

ـ القناع المنظف والمزيل للرواسب ـ

الطين clay يعد واحداً من أفضل المواد الطبيعية المنقية للبشرة من الرواسب والأتربة والقاذورات العالقة داخل المسام . ويأتي من الصخور المترسبة sedimentary rocks والتي تتكون من التحلل البطيء للجرانيت، ويحتوي بشكل أساس على السليكون والألومنيوم . وتختلف ألوانه باختلاف نسبة المعادن الأخرى الموجودة به كالحديد، والكالسيوم، وغير ذلك . ولذا قد يظهر بلون طوبي، أو أخضر، أو ربما أبيض .

وهذه المعادن تلعب دوراً مهماً في تغذية البشرة وزيادة نضارتها، ويعمل ماسك الطين كذلك على تنشيط دورة الدم ودورة الليمف بالبشرة؛ مما يساعد في تخليصها من السموم والمواد الضارة .

الطريقة :

يضاف مقدار 2-3 ملاعق كبيرة من الطين لوعاء غير معدني (زجاج أو سيراميك) .. ويضاف مقدار 3 ملاعق كبيرة من الماء المعدني .. ثم يقلب الخليط جيداً حتى تتكون عجينة سميكة وتترك لمدة ساعة واحدة قبل الاستخدام .



ماسك الطين .. من أفضل الوصفات لعمل تنظيف عميق للبشرة



تفرد العجينة على الوجه باستخدام أطراف الأصابع، باستثناء المنطقة حول العينين . وتترك لتجف تلقائياً ، ويحدث ذلك شعيرين بحدوث شد للجلد . وعندئذ قومي بإزالة العجينة بقطعة قطن مبللة بزيت معدني ثم اشطفي وجهك بالماء الفاتر . ويمكن تكرار ذلك القناع كل أسبوع .



أهمية الرياضة

المشكلة 27

لا تحرك بما فيه الكفاية، فهل هناك علاقة بين النشاط البدني وجمال البشرة؟

فوائد الرياضة للبشرة :

- ① إنك عندما تترئضين في مكان فسيح غني بالهواء النقي فإنك تغذين بشرتك بمزيد من الأوكسجين والذي هو ضروري لعملية إصلاح وتجديد الخلايا .
- ② إنك عندما تشعرين من الداخل بارتياح نفسي ينعكس ذلك على بشرتك فتبدو في صورة أفضل . وقد ثبت أن ممارسة الرياضة ترفع من مستوى الإندورفينات أو الكيماويات الطبيعية التي يفرزها الجسم وترفع من الحالة المزاجية .
- ولذا فإن ممارسة الرياضة بشكل منتظم تعد ضرورة صحية مفيدة لكل أعضاء الجسم بما فيها غلافه الخارجي، وهو الجلد .
- وأفضل الرياضات لذلك الغرض هي الرياضات الهوائية التي تزيد من عمل القلب والرئتين بشكل تدريجي متصاعد ..
- مثل رياضات السباحة، والتنس، وركوب الدراجات، والمشي السريع .
- وفي نهاية التمرين، يجب أن تتناولي قدرًا وفيرًا من الماء في حدود نصف لتر حيث إنه يعمل على تخفيف حمض اللاكتيك العضلي ويؤدي لانبعاث ألم وتعب .
- ويجب بصفة عامة، أن تمارسي أية رياضة بصورة تدريجية، فلا ترهقي جسمك إلى حد التعب الشديد .



العناية بالبشرة المختلطة

المشكلة 28

أعاني من مناطق دهنية وأخرى جافة بشرتي، فما طرق
العناية؟

البشرة المختلطة :

هذا النوع نسميه بالبشرة المختلطة .. وفي حالات كثيرة منها تظهر منطقة دهنية على شكل حرف (T) حيث تمتد بالعرض أعلى الأنف ولأسفل بطول الأنف ، فتبدو هذه المنطقة مصقولة لامعة .. بينما يظهر الجفاف بجلد الخدين .

وهذا التنوع راجع إلى اختلاف تركيز الغدد الدهنية المفترزة للزيت الملين للبشرة من منطقة لأخرى، فقد تكون متركرة بمناطق معينة، بينما تكون محدودة بمناطق أخرى، أو تكون طبيعية بمناطق أخرى.

طرق العناية :

- ☞ يفضل استخدام كريم منظف للبشرة بدلاً من الصابون .
- ☞ استخدمي كريماً مرطباً للبشرة بصفة عامة، وقومي بإزالة أي كمية زائدة بالمناطق الدهنية بورق المناديل .
- ☞ يفيد في العناية بالبشرة المختلطة استخدام زيت بوراج (أو زيت لسان الثور) حيث يعمل على التخلص من الدهون الزائدة بالمناطق الدهنية، كالجبهة والأنف والذقن، بينما يقوم بعمل ترطيب عميق للمناطق الجافة .
- ☞ ويمكنك كذلك تناوله عن طريق الفم كمكمل غذائي .
- ☞ يفيد عمل قناع للوجه من الطين، حيث يحتوي على مركبات مثل حمض الساليسيلك لها تأثير قابض للبشرة .. فاستخدميه على المناطق الدهنية فقط، بينما ضعِي طبقة من المرطب على المناطق الجافة .





المشكلة 29 الريتينول

توجد مستحضرات تحتوي على الريتينول لعلاج التجاعيد ..
فما مدى فعاليتها؟

ما المقصود بالريتينول؟

الريتينول retinol هو مستحضر كحولي لفيتامين (أ) ، يحقق نتائج جديدة في مقاومة وتخفيف التجاعيد ، حيث يتميز بتأثير مرطب ومدعم لمطاطية الجلد .
ويوجد بالأسواق كريمات وأمصال serums تحتوي على الريتينول .
ويفضل أن يستخدم بالإضافة لمستحضر يحتوي على أحماض الفاكهة AHAs لعمل تقشير خفيف وشد للبشرة .
وتوجد مستحضرات تحتوي على مركب ريتينالدهايد retinaldehyde والذي يحفز الخلايا على إفراز الريتينول الطبيعي .
وفي جميع الأحوال ، وللحصول على نتائج واضحة يجب الاستمرار على استخدام الريتينول لمدة تتراوح ما بين شهر إلى شهرين .



المشكلة 30 الدورة الشهرية

أعاني من ذبول البشرة في فترات الحيض، ماذا أفعل؟

تأثير الدورة الشهرية على البشرة :

الدورة الشهرية تمثل تجهيزاً من جانب الجسم لحدوث الحمل ويصاحبها تغيرات هرمونية .. ففي خلال الأسبوعين الأولين يفرز الجسم كميات زائدة من الأستروجين بينما يتحول خلال الأسبوعين التاليين إلى إفراز كميات زائدة من البروجستيرون .

ولذا فإنه من حدوث هذا التذبذب الهرموني في منتصف الدورة وخلال فترة الحيض نفسها والتي تستهلك جزءاً من طاقة الجسم تصبح البشرة أكثر قابلية للتأثر بذلك، فتبدو شاحبة ذابلة عند كثير من الفتيات، وبخاصة إذا جاء الحيض غزيراً .

طرق العناية :

وحتى تقاومي هذه التأثيرات السلبية على بشرتك ينبغي أن تقدمي لها مزيداً من العناية، والتي تتمثل فيما يلي :

☞ قد يظهر الجلد تحت العينين وعلى الخدين جافاً ذابلاً، ولذا ينصح بعمل قناع مرطب للبشرة لترطيب الخلايا ومساعدتها على اكتساب مزيد من الحيوية .

☞ قد تظهر حبوب بالبشرة، وفي هذه الحالة ينصح، بعد تنظيف البشرة، بعمل مسّ لها بزيت اللافندر .. حيث يتميز هذا الزيت بتأثير مطهر وقابض . ويعتبر من الزيوت القليلة التي يمكن استخدامها على البشرة مباشرة دون أن يتسبب في تفاعل أَلرْجِي (حساسية) .

☞ اهتمي بتناول مشروبات عشبية خلال تلك الفترة العصبية وبخاصة الشمر، والبابونج، والمرمية .. بينما قللي من تناول المشروبات المحتوية على الكافيين، كالقهوة والشاي والكولا .

☞ تناولي مجموعة فيتامينات ومعادن لتعويض الجسم عن فقد الدم من خلال الحيض .. واهتمي كذلك بتناول كميات وفيرة من الماء .



أميل أحياناً لتدخين السجائر، فهل يؤثر ذلك على بشرتي؟

العدو الكبير لبشرتك :

إن التدخين « يخنق » الجلد ويعجل بشيخوخته .

إن النيكوتين الموجود بالسجائر يحدث تقلصاً بالشرايين المغذية للجلد بالدم، ويتسبب بالتالي في اضمحلال الطبقة العليا من الجلد epidermis، كما يتسبب ذلك في إضعاف طبقة الكولاجين والإيلاستين المكتسبة له للخاصية المرنة، كما يحفز التدخين على نقص الرطوبة بالجلد . وكل ذلك يؤدي إلى حدوث تجاعيد مبكرة والتي تزيد فرصة حدوثها حول الفم بصفة خاصة بسبب تكرار سحب الدخان بضم الشفتين .

ومن ناحية أخرى، فإن القطران الموجود بالتبغ يؤدي أثناء احتراقه لزيادة الشقوق الحرة والتي تؤدي لتلف خلايا الجلد .

إن التأثيرات السلبية للتدخين على البشرة تأثيرات واضحة يمكن ملاحظتها على وجه المدخنين حيث تبدو البشرة ذابلة مفتقدة للحيوية مُجَعَّدة .. فضلاً عن تلون الشفاة بلون مائل للزرقة بسبب نقص الأكسجين.

وتزيد مخاطر التدخين على البشرة مع التقدم في العمر، حيث تقل تغذية البشرة بالأكسجين، ويتعرض الجلد للجفاف، ويصاب بنقص المرونة .

فلو أضفنا كذلك عامل التدخين إلى هذه التغيرات الفسيولوجية لصار حجم الضرر أكبر بكثير .

ماذا تفعلين؟

إنه ليس أمامك قرار سوى الامتناع عن التدخين .

وعموماً، أصبح هناك مستحضرات لتدعيم كمية الأكسجين بالبشرة oxygenating creams وهذه تستعمل لمقاومة تأثير التدخين السلبي على البشرة من

حيث تسببه في خفض كمية الأكسجين، ويوصى باستخدامها للمدخنين وللمخالطين للمدخنين .

ولكن، لا ينبغي اعتبار ذلك حلاً بديلاً عن التوقف تماماً عن التدخين .. فالآثار السلبية للتدخين تنال من صحته الجسم بأكمله .



اممرار الفدين

المشكلة 32

أعاني من احمرار واضح بأعلى الخدين، فما السبب، وما العلاج؟

الخدود الوردية :

من علامات الحُسن الخدود الوردية .. أما عندما يكون جلد الخدود أحمر بصورة دائمة وتظهر من خلاله شعيرات دموية أو أوردة منتفخة فإن ذلك يمثل مشكلة .. وتسمى هذه الحالة بالاحمرار الوردي rosacea ولكن ما سببها ؟

في البداية يظهر احمرار بسيط نتيجة ركود الدم داخل الأوردة، ومع الوقت تنفجر بعض الشعيرات الدموية المنتفخة بالدم .

وهذه المشكلة ناتجة من وجود ضعف بجدران الأوردة والشعيرات الدموية ونقص في درجة مطاطيتها ومرونتها، فالدم يميل للركود بها ولا يندفع وينصرف بدرجة كافية، وذلك أشبه بركود الدم تحت جلد القدمين والذي يؤدي لانفجار الشعيرات الدموية فتظهر مواضع احمرار مائلة للزرقة .

وهذا العيب يرتبط عادة بالناحية التكوينية أو الجينية .

طرق العناية :

يحتاج علاج هذه الحالة لتقوية جدران الأوردة والشعيرات الدموية وزيادة درجة مطاطيتها لكي تنقبض بكفاءة وتدفع الدم الراكد بها .

ويقيد لهذا الغرض استعمال كريم يحتوي على الجنكجو بيلوبا ginkgo biloba وهو مادة طبيعية تستخرج من أشجار الجنكجو والتي تعرف كذلك باسم شجرة كزبرة

البئر . ويعمل الجنكجو على تقوية جدران الأوردة والشعيرات الدموية الضعيفة، وزيادة درجة مطاطيتها، وتنشيط الدورة الدموية .

كما يمكن تناول الجنكجو كمكمل غذائي في صورة حبوب أو أقراص.

كما يفيد لنفس الغرض استعمال كريم يحتوي على خلاصته أبو فروة أو cleftnut أو تناوله في صورة مستحضر طبي .

كما يمكن استخدام العلاج بالليزر لإزالة الشعيرات الدموية الضعيفة بشكل نهائي .

ويراعى عدم تعريض هذه المنطقة المحمرة لدرجة حرارة عالية أو لماء ساخن.. كما يجب أن تنظف برفق ويفضل استخدام السوائل اللبنية لهذا الغرض .



البشرة في الشتاء

المشكلة 33

كيف أحافظ على بشرتي في فصل الشتاء البارد؟

تأثير البرودة الشديدة على البشرة :

الجلد بطبيعته مغطى بطبقة رقيقة من الزيت sebum لحمايته من التغيرات المناخية .

ولكن في فترات البرودة الشديدة والرياح القوية تصير هذه الطبقة غير قادرة على مقاومة هذه التأثيرات المناخية الحادة وتبعاً لذلك يتعرض الجلد للجفاف ونقص الرطوبة والإصابة بالقشف .

ومن ناحية أخرى، قد يؤدي الانتقال من مكان شديد البرودة إلى مكان دافئ أو بالعكس، كما في حالة استعمال مدفأة داخل المنزل، إلى ركود الدم ببعض المناطق بالوجه وبخاصة الأنف والخدين إذا لم تكن الأوردة والشعيرات الدموية بهذه المناطق تتمتع بجدران قوية ومرونة كافية لدفع الدم خلالها .

ماذا تفعلين؟

- استخدمي مستحضراً لكريم مرطب غني بالزيوت أثناء النهار، مهما كان نوع بشرتك، لترطيب البشرة ومقاومة جفافها .
- استخدمي أيضاً مستحضراً لكريم مسائي لتغذية وترطيب البشرة أثناء النوم وتدعيم الطبقة الواقية للجلد . ويفضل استخدام مستحضرات لزيت جنين القمح، أو زيت جوجوبا، أو زيت بريمرورز .
- يمكنك أيضاً استعمال كريم يحتوي على الجنكجو بيلوبا لمساعدة تقوية جدران الأوردة والشعيرات الدموية ومقاومة ركود الدم بها مع تكرار تغيير درجة الحرارة من خلال الانتقال من مكان بارد إلى مكان دافئ أو بالعكس .
- اهتمي بتناول الدهون الأساسية خلال فترة الشتاء البارد والموجودة بالأسماك الدسمة، والزيت الحار، والبذور، والمكسرات . أو تناولي مستحضراً للدهون الأساسية مثل أو ميغا- 3 أو زيت بريمرورز . حيث تعمل هذه الزيوت على حماية البشرة من الجفاف وزيادة مرونة الجلد .



الرجيم

المشكلة 34

كيف أتجنب التأثيرات السيئة للرجيم على البشرة؟

تأثيرات متوقعة للرجيم القاسي :

الرجيم القاسي الذي يختزل الوزن بسرعة يحقق لك مطلبك في الحصول على جسم رشيق، لكنه من ناحية أخرى يضر بالجلد ضرراً بالغاً قد يصعب مداواته .

فيمكن أن يتسبب في حدوث الأضرار التالية :

• شحوب الوجه وذبول البشرة وربما زيادة تساقط الشعر .. وذلك بسبب حرمان الجسم من بعض الوزن خلال فترة قصيرة واختزال جزء كبير من طبقة الدهون المخزنة تحت الجلد .

وبذلك يصبح الجلد، والذي هو بمثابة رداء للجسم، فضفاضاً واسعاً مترهلاً .



كما وجد أن الرجيم القاسي الذي يتميز بانخفاض شديد في كمية السعرات الحرارية يجعل الجسم غير قادر على امتصاص المغذيات بكفاءة .

ماذا تفعلين ؟

إن الرجيم القاسي الذي يختزل وزنك بدرجة سريعة يعد شيئاً مرفوضاً غير صحي . وبصفة عامة ، فإن الاهتمام بالأمور التالية يمكن أن يجنبك حدوث أضرار بسبب الرجيم على بشرتك :

إن الدهون تعتبر أحد العناصر الغذائية الأساسية، ومن فوائدها أنها تدخل في تركيب جدران الخلايا، وإذا لم توجد بقدر كاف تصبح الخلايا (ناشفة) مفتقدة للحياة، وتبعاً لذلك يصاب الجلد بالجفاف والذبول وتظهر به تجاعيد .

فإذا كان النظام الغذائي الذي تتبعينه يحرمك تماماً من الدهون، فيمكنك تعويض ذلك بإضافة ملعقة من زيت الزيتون أو زيت الذرة إلى طبق السلطة الخضراء. ويمكنك كذلك تناول مستحضر لزيت بريمروز أو أوميجار 3 ليمد جسمك بجرعة من الدهون الأساسية التي تطري الجلد وتحميه من الجفاف والتجاعيد .

إن الجسم يحتاج كذلك لأنواع من البكتيريا المفيدة التي تسكن الأمعاء بصورة طبيعية مثل بكتيريا bifidus وهذه تساعد عملية امتصاص فيتامينات (ب) والتي هي ضرورية لصحة البشرة .. كما أنها تساعد عملية الهضم والامتصاص والتي قد تؤدي تباطؤها إلى ظهور علامات بالجلد تدل على نقص بعض المغذيات .

ولذا يفضل تناول الزبادي الحي خلال فترات الرجيم والذي يدعم هذه البكتيريا المفيدة ويدعم بالتالي عملية امتصاص المغذيات . وإذا كان نظامك الغذائي الذي تتبعينه يحرمك من تناول الزبادي، فيمكنك تناول هذه البكتيريا المفيدة في صورة مستحضر طبي كالكبسولات.

إذا كان نظامك الغذائي يقتصر على تناول أنواع محدودة من الأغذية فأنت معرضة بذلك لنقص بعض الفيتامينات والمعادن. ويمكنك تعويض ذلك بالانتظام على تناول مجموعة فيتامينات ومعادن .



الممام المغربي

المشكلة 35

أعاني من خشونة بالبشرة، فهل يفيدني عمل الحمام المغربي؟

ما المقصود بالحمام المغربي؟

من وسائل التجميل الشائعة في المغرب عمل ما يسمى بالحمام المغربي .. وفيه تجتمع النساء وتدهن أجسامهن بطبقة من طين بني مميز غني بالمعادن يسمى بالطين المغربي (أو رسول) كما يُعمل قناع للوجه بالطين وبعد قضاء بعض الوقت وسط بخار متصاعد داخل الحمام (حمام بخار) تقوم القائمات بالعمل داخل الحمام بدعك أجسام السيدات بقطعة من الصوف الخشن .

وقد وجه بالفعل أن تكرار عمل هذا الحمام بمعدل مرة واحدة أسبوعياً يطرّي ويُنعّم الجلد بدرجة واضحة، فضلاً عن أنه يقوم بعمل تنظيف عميق للبشرة .

ومن الصفات الأخرى لمقاومة خشونة البشرة تلك الوصفة التي تنتشر في بعض الدول الأفريقية مثل السنغال : يُجهّز خليط من لحم المانجو المهروس مع عصير الليمون مع الطين . ويستخدم في عمل قناع للوجه .

يساعد هذا القناع في قفل المسام المتسعة، وشد الجلد، واكسابه ملمساً ناعماً.



تغذية البشرة

المشكلة 36

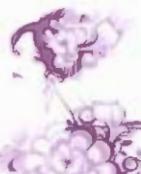
أستعمل مستحضرات مغذية للبشرة، ولا أرى نتائج واضحة ..

فماذا تنصحنني؟

التغذية الحقيقية الفعالة لجمال بشرتك :

إن الجلد عضو حي يغطي الجسم ويعتبر أكبر أعضائه ويحتاج لمغذيات معينة. كغيره من باقي الأعضاء، ليظل محتفظاً بحيويته.

وبعض الفتيات والسيدات يعتقدن خطأً أن الجلد يتغذى من الخارج من خلال



الكريمات والزيوت والأمصال والمستحضرات المختلفة التي تُروَّج لها إعلانات الدعاية. ولكن ذلك غير صحيح !

إن تأثير هذه المستحضرات المغذية للبشرة تأثير محدود، لأن عملية امتصاصها والاستفادة بها تكون ضعيفة . أما التغذية الأساسية الفعالة للجلد فتكون من داخل الجسم من خلال ما يحمله الدم للجلد من مغذيات مختلفة وماء وأكسجين . فما تأكلينه ينعكس تأثيره على بشرتك .

فإذا كنت من هواة الوجبات السريعة والتي تفتقر عادة القيمة الغذائية فلا تتوقعي الحصول على بشرة ناضرة جذابة .

ولكي تمدّي بشرتك بأفضل غذاء يجب أن توفرّي في غذائك اليومي ما يلي :

☞ الخضراوات والفواكه وعصائرها .. حيث إنها تمد الجسم بمضادات الأكسدة التي تقاوم تأثير الشوارد الحرة التي تتلف خلايا الجلد والتي يزيد تراكمها بالجسم بسبب التعرض لأشعة الشمس والتدخين وغير ذلك .

ومن أهمها فيتامين (أ) أو بيتاكاروتين والذي يتوافر في الفواكه والخضراوات الصفراء والبرتقالية بصفة خاصة كالجزر، والشمس، والقرع العسلي .

☞ تناول قدر كاف من اللبن ومنتجاته من الأنواع محدودة الدسم، كالزبادي، والجبن وكذلك البيض .. وذلك للحصول على البروتين والذي يدخل في بناء طبقة الكولاجين .

☞ تناول الدهون الأساسية .. والتي تدخل في بناء جدران الخلايا وتجعلها بحالة جيدة وقادرة على الاحتفاظ بالماء الذي يطري الجلد. وهذه تتوافر في الأسماك الدسمة والزيت الحار والبدور والمكسرات.

☞ كما يعتبر الشاي الأخضر من المشروبات المفيدة للبشرة لاحتوائه على نسبة عالية من البوليفينولات palyphenols والتي تعتبر من أقوى مضادات الأكسدة .



إن الخضراوات والفواكه المختلفة تعد من أفضل الأغذية لصحة ونضارة البشرة حيث
تعدّها بقدر كبير من الفيتامينات والمعادن المختلفة.



ترطيب البشرة

المشكلة 37

كيف أختار المرطب المناسب لبشرتي؟

— ما المقصود بالمرطب؟ وما فائدته؟

المرطب moisturiser عبارة عن مستحضر يحتوي على خليط من مواد كيميائية
أو مواد طبيعية تجعل الجلد أكثر نعومة ومرونة من خلال زيادة رطوبته أو محتوى
الماء به .

إن الجلد مغطى بطبيعته بطبقة زيتية خفيفة تحميه من فقد الرطوبة ومن تأثير
العوامل الخارجية، وعندما نضع مرطباً على البشرة فإنه يدعم من وظيفة هذه
الطبقة ويحجز الماء بالخلايا ويزيد من رطوبة الجلد .

ويمكن كذلك الاستفادة من وضع المرطب بانتهاز تلك الفرصة لعمل تدليك للبشرة
لتنشيط الدورة الدموية بها .



ومن المفروض أن يبدأ استخدام المرطبات للبشرة منذ مرحلة المراهقة، وإن كان ذلك سيزيد من النفقات المالية .

ويجب أن يزيد الاهتمام بوضع المرطبات مع بلوغ مرحلة سن اليأس، حيث تتعرض البشرة للجفاف بسبب عوامل فسيولوجية أو هرمونية . ويجب أن تستخدم المرطبات، وبصرف النظر عن نوع الجلد، بمعدل مرتين يومياً على الأقل في الصباح وفي المساء .

وهناك أنواع كثيرة من المرطبات بالأسواق وتتسابق شركات التجميل في الدعاية لها ، وإبراز فوائدها لجلب الزبائن . وبعض الشركات تطرح عينات من المرطبات للتجربة مجاناً. فمتى استطعت الحصول على عدد كبير من هذه العينات، فلتتعللى حتى تتمكني من اختيار النوع الأفضل.. حيث إن بعض المرطبات قد لا تناسب بشرة بعينها وربما تثير أعراض حساسية .

وكل أنواع البشرة تحتاج للمرطبات، سواء كانت دهنية أو جافة أو مختلطة أو عادية . ولكن إذا كنت تتميزين ببشرة دهنية فيجب أن تتجنبي اقتناء المرطبات التي لها قاعدة زيتية oil-free moisturiser .

بعض المرطبات تحتوي كذلك على منطف للبشرة وبذلك فإنها تكون اقتصادية وتوفر عليك شراء مستحضر آخر. عند وضع المرطب ضع طبقة على البشرة ثم قومي بتدليكها بخفة بطرف الإصبع وتحببي شد الجلد لأسفل.. وإنما اجعلي حركة التدليك في الاتجاه لأعلى.



وبعض المرطبات تحتوي كذلك على مواد واقية من أشعة الشمس sun screen .
وبذلك فإن اقتناءك لها يوفرُ عليك شراء مستحضر آخر للحماية من الشمس .
وعموماً فإن بعض شركات التجميل تكتب على مستحضرات المرطبات نوع البشرة
التي تناسب كلاً منها .

وفي جميع الأحوال يجب أن تستخدم المرطب بحذر على المنطقة الرقيقة حول
العينين فضعي منه طبقة رقيقة ولاحظي مدى تفاعل الجلد الرقيق بهذه المنطقة
تجاهه .



مستحضرات التجميل

المشكلة 38

هل يمكن أن يؤدي استعمال مستحضرات التجميل إلى أضرار
صحية؟ وكيف أختار المستحضر الآمن؟

أضرار محتملة :

مستحضرات التجميل التي تنتجها شركات عالمية معروفة تخضع لاختبارات
مكثفة للتأكد من مدى جودتها ومدى صلاحيتها للاستعمال الظاهري على البشرة .
ولكن في الحقيقة أن نسبة بسيطة من هذه المستحضرات تُمتص عبر الجلد
وتدخل الجسم، ولا توجد دراسات كافية لبيان مدى الأضرار المحتملة عن ذلك على
المدى البعيد .

لكننا نعرف الآن على سبيل المثال أن تكرار استخدام صبغات الشعر الكيماوية
لفترات طويلة وتراكم كميات بسيطة منها بالجسم مع تكرار الاستعمال يمكن أن يزيد
من القابلية للإصابة بسرطان الدم .. لذا يُنصح عادة باستعمالها على الشعر قبل
غسله وتنظيفه لتقليل امتصاصها عبر فروة الرأس .

وقد وجد أن أغلب حالات الحساسية الجلدية الناتجة عن مستحضرات التجميل،
مثل احمرار الجلد، أو الحكة، أو تقشير الجلد ، تكون ناتجة عن استخدام العطور
(البرفانات) ولذا يراعى اختبار كمية بسيطة منها على الجلد قبل الاستعمال .



وهناك نوعان من مستحضرات التجميل، نوع يتكون من مواد طبيعية وآخر يتكون من مواد كيميائية مختلفة تأتي غالباً من مشتقات البترول .

ولا شك أن اختبار مستحضرات التجميل المكونة من مواد طبيعية هو الأفضل .. أو قد يمكنك تجهيز مستحضرات للتجميل في المنزل بناء على وصفات طبيعية كما تقدمها بعض كتب التجميل .



المبوب في الثلاثينيات

المشكلة 39

أعاني من ظهور حب الشباب رغم أنني في الثلاثينيات من العمر ..
ما تفسير ذلك؟

حب الشباب عند غير الشباب :

على الرغم من أن حب الشباب يظهر عادة، وكما هو واضح من الاسم، في مرحلة المراهقة وبداية الشباب، وهذا ما يحدث لحوالي 80 % منهم .. إلا أنه يمكن أن يظهر في أي مرحلة عمرية .

وقد أثبتت بعض الدراسات أن ظهور حب الشباب في مرحلة متأخرة من العمر يرتبط عادة بعوامل تثير ظهوره وأهمها الضغط النفسي الشديد، والتوتر، والاكنتاب .

إن ظهور حب الشباب بين المراهقين والمراهقات يرتبط بالتدفق الهرموني الذي يحدث خلال هذه الفترة حيث تؤدي زيادة الهرمون الذكري تستوستيرون والذي يحفز على نمو الجسم والشارب والأعضاء الجنسية وغير ذلك من ملامح الرجولة إلى زيادة تنشيط الغدد الدهنية بالوجه عند الجنسين وبالتالي إلى زيادة إفراز الدهون والتي تتراكم داخل مسام الجلد وتعرض للتلوث بالبكتيريا فتظهر الإصابة بحب الشباب .

وفي مرحلة متقدمة من العمر، قد يؤدي التوتر النفسي والاكنتاب وأيضاً سوء التغذية إلى إثارة ظهور حب الشباب، ولكن لاتزال مشكلة زيادة الدهون بالبشرة هي حجز الأساس .

وللعناية بالبشرة المصابة بحب الشباب في المنزل، يراعى الآتي :

- ⊖ ضرورة الاهتمام بغسل وتنظيف الوجه للتخلص من الدهون الزائدة .. ويمكن استخدام منظف خفيف للبشرة كالمنظفات اللبنيّة في الصباح والمساء .
- ⊖ تجنبي عمل تقشير للبشرة باستخدام الفرشاة أو اللونة أو غير ذلك.
- ⊖ تجنبي استخدام المستحضرات المحتوية على كحول حيث إنها قد تزيد من حجم المشكلة وتؤدي لزيادة إفراز الدهون .
- ⊖ اعلمي حمام بخار للوجه أسبوعياً لمساعدة تليين الرؤوس السوداء ثم إزالتها برفق، وأيضاً لمساعدة فتح المسام التي تسدها الدهون والتخلص منها .
- ⊖ لا تعبثي بحب الشباب بأصابعك: لأن ذلك يمكن أن يؤدي لحدوث ندوب دائمة .
- ⊖ من المفيد استخدام عُشب الكامفوري comfrey والذي يحتوي أوراقه على مادة الأنتوين allantoin والتي تساعد في التئام الإصابة بالحبوب .
- ويجهز العشب في صورة منقوع مركز ويستخدم بارداً في عمل مس للحبوب . كما يدخل هذا العشب في تجهيز بعض المستحضرات الخاصة بعلاج حب الشباب .



البشرة الناضرة

المشكلة 40

كيف أحتفظ ببشرة ناضرة جذابة؟

أهم الوسائل :

إن كثرة استخدام مستحضرات التجميل ليست هي الوسيلة الصحيحة لتحقيق هذا الغرض .. بل على العكس فإن ذلك يمكن أن يضر بسلامة البشرة لأنها تكتم البشرة ولا تجعلها تنفس بصورة طبيعية .

اهتمي بالإرشادات التالية :

⊖ من الضروري أن تهتمي بتنظيف بشرتك لمنع تراكم الأتربة والقاذورات التي نتعرض لها من خلال الهواء الجوي ومصادر التلوث المختلفة . ويفضل استخدام



صابون خفيف لطيف على البشرة مثل المحتوي على زيت الزيتون أو الجلسرين ويفضل اقتناء الأنواع البدائية .

المجهزة بطريقة يدوية . ولا حظي أنه كلما اكتسب الصابون رائحة عطرية قوية دلّ ذلك على غناه بالمواد الكيماوية التي قد تكون شديدة التأثير على البشرة من الأنواع الخفيفة كالمنظفات اللبينية .

❶ لا تعرضي بشرتك للشمس لفترات طويلة حتى لا تسليبها رطوبتها وتزيد من قابليتها للإصابة بالتجاعيد . أو استخدمي مستحضراً للحماية من الشمس في حالات الضرورة .

❷ إذا كنت تدخنين، فاعلمي أن التدخين يعد عدواً لدوداً للبشرة ويحفز على الإصابة بالتجاعيد .. ولنفس السبب ابتعدي عن مجالس المدخنين .

❸ لا حظي أن البشرة تتغذي من الداخل، ولذا يجب أن تهتمي بتناول غذاء صحي متوازن يكون غنياً بالفيتامينات والمعادن والتي تتوافر في الخضراوات والفواكه وكذلك بالدهون الأساسية والتي تتوافر في الأسماك الدسمة والبدور والمكسرات .

❹ اختاري مستحضرات للتجميل تحتوي على مواد طبيعية أو اعتمدي على تجهيز وصفات طبيعية بمنزلك .

❺ عالجي أي منطقة جافة من الجلد مثل جلد الكوعين والقدمين بزيت طبيعية أو بشمع العسل .

❻ اهتمي بعمل تقشير خفيف للبشرة باستخدام اللوفة أو فرشاة طرية من النايلون أثناء الاستخدام لإزالة الخلايا الميتة والمتهاكلة .

❼ لا يفوتك تناول كميات وفيرة من الماء يومياً لتظل البشرة محتفظة برطوبتها ولا تتعرض للجفاف .

❽ كوني رقيقة بالجلد الرقيق حول العينين ولا تستخدم أي مستحضر لهذه المنطقة دون اختبار كمادات من شرائح الخيار لمساعدة امتصاص أية احتقانات أو تراكمات بها .

❾ استعملي كريماً مرطباً للبشرة في الصباح وفي المساء وبخاصة في المناخ الحار، أو الشتاء البارد، وبخاصة مع التقدم في العمر .

٢ وأخيراً كوني مبتسمة متفائلة. فالتكشير يحفز على حدوث التجاعيد، كما أن التفكير الإيجابي والهدوء النفسي ينعكس تأثيرهما على بشرتك .



تأثير الشمس

المشكلة 41

هل هناك تأثير تراكمي للشمس على البشرة؟

البشرة .. خلال الثلاثينيات من العمر :

نعم .. هناك تأثير تراكمي .. إن تعريض البشرة لجرعات زائدة متكررة للأشعة فوق البنفسجية قد لا يظهر تأثيره في الحال . وإنما يتراكم الضرر الذي تتعرض له خلايا الجلد على مدى عدة سنوات حتى يأتي وقت ليعلن عن نفسه .

فمع حلول مرحلة الثلاثينيات من العمر، يتراكم الضرر الذي لحق بالبشرة بسبب التعرض لأشعة الشمس خلال فترة المراهقة وخلال مرحلة العشرينيات من العمر ويعلن عن نفسه في صورة ظهور خطوط دقيقة بالبشرة (تجاعيد) حول الفم وبالجبهة وحول العينين وتصبح ملامح الوجه أكثر حدة. وقد يبدأ كذلك ظهور نمش أو بقع جلدية غامقة بالوجه أو بظهر اليدين .

ولذا فإن تجنب التعرض المباشر والزائد لأشعة الشمس يجب أن يبدأ مبكراً .

كما يجب أن تزيد وسائل العناية بالبشرة خلال مرحلة الثلاثينيات وما بعدها .

فاهتمي بوضع كريم مسائي غني بمضادات الأكسدة .. واهتمي بعمل تقشير خفيف للبشرة بأحماض الفاكهة AHAs واهتمي كذلك بتناول كميات وفيرة من الماء وتناول الخضراوات والفواكه الطازجة بصورة يومية .





هل يفيد تدليك الوجه في تقوية الجلد ومقاومة التجاعيد؟

فوائد التدليك :

نعم .. إن التدليك يعد أحد وسائل العناية بالبشرة، حيث يؤدي لتنشيط دورة الدم ودورة الليمف وإزالة التقلصات العضلية وزيادة حيوية ومرونة الجلد. إن التجاعيد تحدث بسبب نقص مرونة الجلد، بمعنى أنه عندما يُشد لا يعود بسرعة لوضعه الأصلي. وعمل تدليك متكرر بطرق معينة للجلد بالمناطق الأكثر عرضة لظهور التجاعيد يساعد في مقاومة هذه المشكلة .

وبصفة عامة يجب أن تكون حركات التدليك دافعة للجلد في عكس اتجاه الجاذبية. فلاحظي أن الجاذبية الأرضية والتي تشد لأسفل من العوامل المحفزة على حدوث التجاعيد .

ويمكنك الاعتماد على الخطوات الأربع التالية بصورة متكررة لعمل تدليك للوجه faul massage .. ويمكنك مساعدة حركة اليد على البشرة باستخدام زيت ملين أو كريم مرطب ويفضل زيت اللوز الحلو .

(1) ابديي بعمل ضربات خفيفة للجلد على جانبي الوجه بأطراف أصابعك في الاتجاه لأعلى. وكأنك تحثين وجهك على الابتسام .



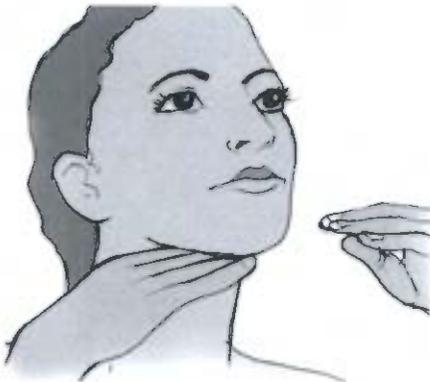
(2) باستخدام أطراف أصابعك قومي بتليين وفرد أية خطوط بالجلد بالجبهة وفوق الحاجبين بتحريك اليد من الداخل إلى الخارج وفي الاتجاه قليلاً لأعلى .



(3) قومي بالتقاط جلد الحاجبين بين الإبهام والسبابة وعمل غمز للجلد من الداخل للخارج لمساعدة تحرير أي توتر عضلي بهذه المنطقة ولمساعدة فرد أي خطوط بين الحاجبين .



(4) قومي بظهر اليد بلطم الجلد تحت الذقن وجلد العنق في الاتجاه لأعلى لمساعدة فرده ومقاومة ترهله لأسفل بفعل الجاذبية .





أعاني من تقشف وتشقق الشفتين .. فما طرق العناية المناسبة؟

ابحثي عن السبب أولاً ..

إن الشفتين تحتاجان لعناية خاصة لأنهما يفتقران للغدد الدهنية التي تفرز زيتاً مُليناً وليس بها غدد عرقية .

ولذا فإنهما يتعرضان بدرجة زائدة للجفاف والتشقق عن باقي الجلد.

ويساعد في حدوث جفاف وتشقق الشفتين العوامل التالية :

- ⊖ الإفراط في التعرض للشمس، أو للمناخ البارد أو الجاف .
- ⊖ مص وعض الشفتين
- ⊖ استخدام الشفتين في المص
- ⊖ تكرار لعق الشفتين بالسان .. حيث إن اللعاب عندما يجف ويتبخَّر يحدث تأثيراً مجففاً .
- ⊖ احتمال وجود نقص فيتامين (ب2) .. وفي هذه الحالة يظهر الشقق عند زاويتي الفم .

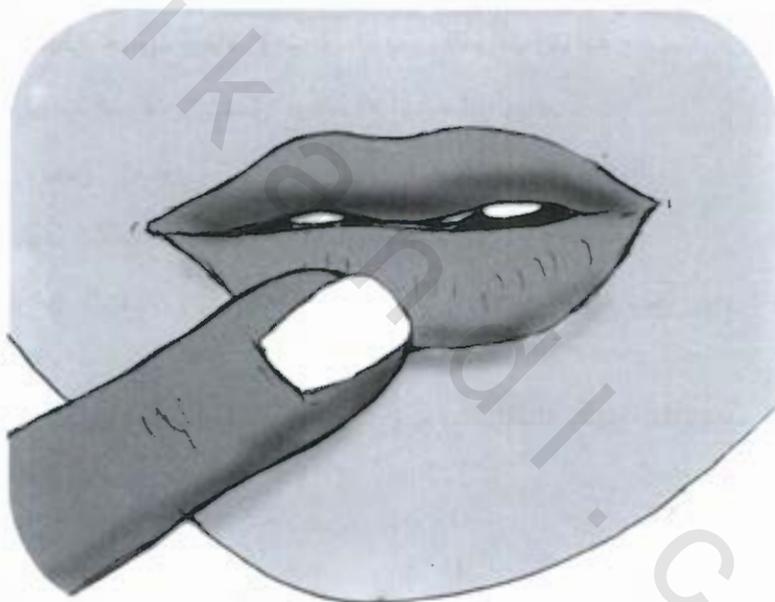
طرق العناية :

- ⊖ من المفيد جداً في معالجة الجفاف دهان الشفتين بمستحضر يحتوي على فيتامين (هـ) .. ويمكنك الحصول على زيت فيتامين (هـ) مباشرة مباشرة من خلال تفريغ محتوى كبسولة فيتامين (هـ) واستخدامه في دهان الشفتين .
- ⊖ في حالة وجود قشف أو أجزاء ميتة متهاكلة من الغشاء المخاطي يمكن إزالتها بمسح الشفتين برفق بقماش ليّن ثم وضع مُرطب للشفتين.
- ⊖ توجد أصابع للشفافة lip balms تحتوي على مواد مختلفة ولكن يجب انتقاء النوع المناسب منها . فبالنسبة للمستحضرات المحتوية على لانولين لا يفضل استعمالها

في حالات الحساسية الجلدية لأنها قد تثير حدوثها .. ولا يفضل كذلك في هذه الحالة استعمال المستحضرات المحتوية على عطور أو منتجات بتروولية .
وإنما يفضل استعمال المستحضرات المحتوية على مواد طبيعية مثل شمع العسل، أو الزيوت مثل زيت جوجوبا، أو زبدة الكاكاو .

إن استعمال الأصابع يمد الشفتين بطبقة عازلة تحميها من التغيرات المناخية وتؤدي كذلك لترطيبهما ومقاومة جفافها .

وبعض الأصابع تحتوي كذلك على مواد حامية من الشمس sun screen فإذا كنت تضطرين للتعرض للشمس لفترات طويلة فيفضل الاستعانة بها .



يعد فيتامين (هـ) من أفضل الوصفات للعناية بالشفَتين وترطيبهما وحمايتهما من الجفاف . قومي بتفريغ محتوى كبسولة من فيتامين (هـ) على إصبع السبابة وادهني به شفَتيك .. أو استخدمي إصبعاً للشفاة غنياً بفيتامين (هـ)





المشكلة 44 الخطوط الجلدية

بعدها زاد وزني لاحظت خطوطاً بجلد الفخذين .. ماذا أفعل ؟

احترسي من الشد الزائد لجلدك !

ماذا يحدث عندما يتعرض الجلد في موضع من المواضع لشد زائد يفوق قدرته على التمدد ؟ إن الطبقة الوسطى للجلد يحدث بها تمزق لبعض أليافها الضامة وتبعاً لذلك يظهر بمكانها خطوط تسمى بخطوط أو علامات الشد stretch marks .

وهذا الشد الزائد تتعرض له المرأة عندما يزيد وزنها بدرجة كبيرة أي بسبب السمنة المفرطة .. وكذلك خلال فترة الحمل وبخاصة في الشهور الأخيرة .

وتظهر الخطوط الناتجة عن هذا الشد الزائد بلون فضي .. لكنها تبدأ عادة في الظهور بلون مائل للاحمرار ثم يتفتح تدريجياً .

وعادة ما تظهر بجلد الفخذين والبطن والثديين .

ماذا تفعلين ؟

إن الوقاية خير من العلاج ..

فيجب أن تتجنبي حدوث زيادة كبيرة بوزنك، سواء أثناء فترة الحمل أو غير ذلك .

وعندما تلاحظين حدوث شد بجلدك في بعض المناطق ابدئي على الفور في استخدام زيت ملين لمساعدة الجلد على التمدد وزيادة خاصيته المطاطية مثل زيت اللوز الحلو، أو كريم بفيتامين (هـ)، أو زيت جنين القمح زيت غني بفيتامين (هـ)، أو زبدو الكاكاو .

ويمكن مع تكرار عمل تدليك بهذه الزيوت مقاومة حدوث المزيد من هذه الخطوط وربما يساعد ذلك في تخفيف ظهور الخطوط الموجودة .





المشكلة 45 العناية باليدين

ما طرق العناية باليدين لمقاومة جفاف الجلد؟

لماذا تتعرض اليدين للجفاف؟

إن جلد اليدين أكثر عرضة للضرر والجفاف والتقشف أكثر منه بمواضع أخرى، ومن أسباب ذلك افتقار جلد سطح اليدين للغدد الدهنية التي تليينه وترطبه، وكثرة تعريض اليدين للماء والصابون وربما لكيميائيات أخرى من خلال القيام بأعمال منزلية، بالإضافة إلى تعرض جلد اليدين لعوامل البيئة التي تحفز على جفافه كأشعة الشمس، والرياح، والمناخ الجاف .

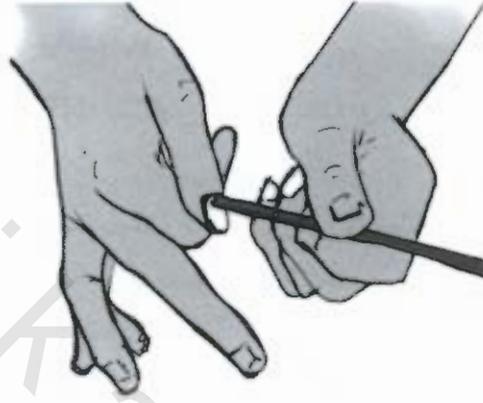
طرق العناية :

اهتمي بعمل الخطوات التالية بمعدل مرة واحدة أسبوعياً:

- 1 - اشطفي يديك بالماء مع استعمال صابون خفيف لطيف على البشرة، مثل صابون الجلوسرين. ثم اغمسي يديك في وعاء به ماء دافئ ويضاف إليه نقطتين من زيت الكاموميل المركز .
- استمري في وضعهما بهذا الحمام الزيتي لمدة 5 دقائق .



2 - جفّى يديك .. ثم قومي بتنظيف أظافرك وتسوية الطبقة الجلدية الرقيقة المحيطة بالظفر (cuticle) باستخدام أداة التجميل الخاصة بذلك ، أو استخدام عصا خشبية مستديرة الطرف، ثم نباتي مثل زيت اللوز الحلو أو زيت الزيتون .



3 - قومي بعمل تقشير لجلد اليدين لإزالة القشوف والخلايا الميتة باستخدام فرشاة رقيقة أو باستخدام أحماض الفاكهة (AHAS) على قطعة قطن . ثم قومي بدهان الجلد بطبقة كثيفة من كريم مرطب .





المشكلة 46 خشونة الكعب

أعاني من خشونة بكعب القدمين .. ماذا أفعل ؟

ـ طرق العناية بالقدمين :

نحن نمشي حوالى 110 ألف كيلومتر فى حياتنا أى مايساوى الدوران حول الأرض لأربع مرات !

فجلد القدمين وبخاصة منطقة الكعب تتعرض لضغط متكرر، وبخاصة مع ارتداء أحذية ضيقة تحشر الجلد، ولذا فإنها عرضة للجفاف والذى يظهر فى صورة حادة على هيئة قشف .



1 - انقعى قدمك فى الماء الدافئ ليضع دقائق .. ثم قومى بحك الكعبين باستخدام حجر الحفاف لإزالة القشف والذى هو عبارة عن أنسجة ميتة متهاكلة. فهذا التقشير يساعد على ظهور طبقة جديدة من الخلايا الجلدية.



2 - قومى بتجفيف الجلد بمنشفة وبخاصة المنطقة بين الأصابع .



3- قومي بتسوية أظافر القدمين باستخدام القصافة وذلك بشكل عرضي وتجنبي تسويتها في الاتجاه لأسفل؛ لأن ذلك يحفز على نمو الظفر بالعرض مما يؤدي لمشكلة الظفر الغائر (Ingrowing nail).



4- قومي بعد ذلك بتسوية الطبقة الجلدية المحيطة بالظفر ورفعها للخلف باستخدام العصا الخاصة بذلك .

5 - وأخيراً قومي بدهان القدمين بطبقة وفيرة من كريم خاص بالقدمين أو باستخدام كريم يحتوى على شمع العسل، أو الجلسرين .
كررى هذه الخطوات للعناية بالقدمين بمعدل مرة واحدة أسبوعياً.





كيف أتخلص من آثار الماكياج؟

– احترسى من هذا الخطأ الكبير!

لاتنامى أبداً دون أن تتخلصى تماماً من آثار الماكياج فترك الماكياج على الوجه يمكن أن يصيب العينين بالتهاب، فضلاً عن ضرره البالغ للجلد .. إن الجلد أثناء فترة النوم يقوم بعملية إصلاح وتجديد للخلايا، وترك الماكياج يكتّم الجلد ولايجعله يتنفس وبالتالي يكون غير قادر على القيام بعملية الإصلاح .

ولكى تتخلصى تماماً من آثار الماكياج اتبعى الخطوات التالية :

1 - استخدمى كريماً خفيفاً أو سائلاً منظفاً

يتناسب مع نوع بشرتك .. وضعى منه طبقة على

مختلف أنحاء الوجه والعنق .



2 - ادعكي المستحضر بأطراف أصابعك،

ولكن بدون سحب الجلد بعنف، مع مراعاة

استخدام حركة دائرية فى الاتجاه لأعلى.. أى

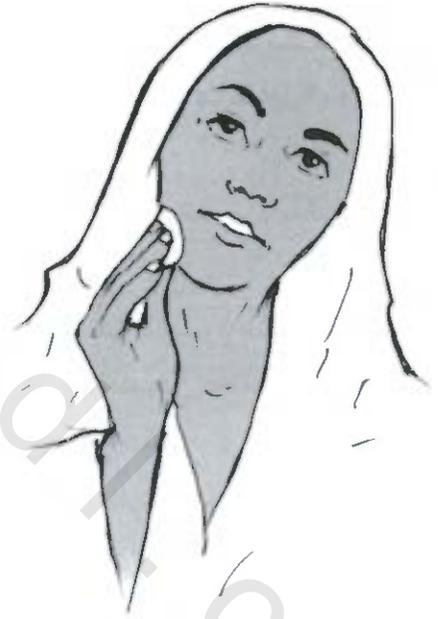
فى عكس اتجاه الجاذبية .



3 - امسحى الكريم أو المنظف بمنديل
ورق بحركة خفيفة دون ضغط شديد
على الجلد .



4 - وأخيراً قومي بمسح الجلد بقطنة
مبللة بماء بارد للتخلص من آثار المنظف
والماكياج تماماً .





المشكلة 48 العوامل الوراثية

هل ترتبط شيخوخة الجلد بعوامل وراثية، وكيف أقاوم ذلك؟

ـ صفات الجلد المتوارثة :

مثلما تتحكم الناحية الوراثية فى لون الجلد، ولون العينين، ولون الشعر وغير ذلك من الصفات التى تتميز بها، فإن مدى قابلية الجلد لظهور علامات الشيخوخة ترتبط كذلك بالناحية الوراثية أو بما نتوارثه من جينات، وهذا يعد هو العامل الداخلى الذى يتحكم فى شيخوخة الجلد .

أما العامل الخارجى فيرتبط بمقدار التعرض لأشعة الشمس، ومقدار اعتناؤنا بالجلد، ومقدار ما نتعرض له من ملوثات .

ولذا يلاحظ أن بعض النساء يتمتعن بجلد ممتلئ بالحوية حتى مرحلة متأخرة من العمر .. بينما يلاحظ أن أخريات تظهر على جلودهن علامات الشيخوخة فى وقت مبكر نسبياً، وذلك بسبب اختلاف الجينات المتوارثة.

ولكن مما لاشك فيه أن السيطرة على العامل الخارجى يلعب دوراً مهماً أيضاً فى تأخير شيخوخة الجلد، وذلك بتقليل التعرض لأشعة الشمس، والاهتمام باستخدام مرطبات البشرة والمستحضرات الواقية من الشمس. فكلما اعتنينا بجلودنا انخفض تأثير العامل الداخلى إلى حد ما .





كيف أضع الكريمات لمنطقة العين؟

كوني حذرة ..

المنطقة الجلدية حول العين تعد أرق مناطق الجلد .. ولذا لا يجب أن تضعي عليها أي كريم أو مستحضر قوي ، كما يفضل اختبار مدى ملاءمة المستحضر الذي تستخدمينه للجلد قبل دهان طبقة كبيرة منه .

ويفضل اقتناء الكريمات الخاصة بمنطقة العين (eye cream) حيث إنها تكون خفيفة ومجهزة خصيصاً للاستعمال بهذه المنطقة الحساسة .

وعندما تضعين الكريم اتبعي الإرشادات التالية :

❶ ضعي طبقة خفيفة على الجلد العلوي بالقرب من الزاوية الداخلية للعين ثم مرري أصبعك بلطف في الاتجاه للخارج لنشر الكريم .

❷ ثم ضعي طبقة خفيفة على الجلد السفلي بالقرب من الزاوية الخارجية للعين ثم مرري إصبعك بلطف في الاتجاه للداخل .

وذلك كما يتضح من الشكل التالي :



طريقة وضع كريم العين

- ❖ لا تضعي كمية كبيرة من الكريم لأنه سوف ينتشر تلقائياً.
- ❖ لا تجعلي الكريم يختلط برموش العين .. ولا تجعليه يغطي زاوية العين الداخلية، حيث تقع الغدد الدمعية وإلا سوف يسدها وسوف تجف العين تبعاً لذلك .
- ❖ كوني أكثر حذراً في حالة استعمال عدسات لاصقة، لأنه من الممكن أن تنساب كمية من الكريم إلى داخل العين وتلوث العدسة اللاصقة . ويفضل ألا تضعي أى مستحضرات بهذه المنطقة في حالة استعمال عدسات لاصقة .
- ❖ يستعمل الكريم صباحاً ومساءً بغرض زيادة ترطيب الجلد بهذه المنطقة وحمايته من المؤثرات الخارجية .



المشكلة 50 العناية بالعنق

هل يحتاج جلد العنق لعناية خاصة؟

طريقة العناية :

إن منطقة العنق لها جاذبيتها الخاصة وهي من المناطق المعرضة للترهل مع التقدم في العمر ، ولذا فإنها تكشف بوضوح عن مظاهر الشيخوخة . ولذا يجب أن تلقي نفس العناية التي يلقاها جلد الوجه .. فيجب أن تنظف بمستحضرات التنظيف كالسوائل اللبينية أو باستعمال صابون خفيف ، ويجب أن تخضع لعملية تقشير كل فترة وأخرى عن طريق التقشير الجاف بفرشاة لينة أو باستخدام مستحضرات أحماض الفاكهة (AHAS) لإزالة الخلايا الميتة والمتهاكلة . كما يجب حمايتها من الجفاف ومن أشعة الشمس باستخدام المرطبات والمستحضرات الحاجبة للشمس .

وهناك مستحضرات خاصة لمنطقة العنق ، يفضل أن تختاري منها النوع المزود بما يسمى ممسكات الرطوبة (humectants) وهي مركبات تحجز الرطوبة بالجلد .



كما توجد مستحضرات لمربطبات مزودة بمواد تعمل على شد جلد العنق وحمايته من الترهل .

وابدئي في وضع وسائل العناية من أسفل لأعلى، وقومي بفرد المستحضر بعمل تدليك خفيف من أسفل لأعلى، وعلى الجانبين في عكس اتجاه الجاذبية لسحب الجلد لأعلى .

اصنعي بنفسك مستحضرا لتجميل جلد العنق

اخطي مقدار ملعقة كبيرة من عسل النحل السائل مع صفار بيضة واحدة مع مقدار 4 ملاعق كبيرة من الشوفان المطحون لعمل عجينة . افرد العجينة على جلد العنق في الاتجاه من أسفل لأعلى . وبعد مرور 15 - 20 دقيقة اشطفي العجينة لإزالتها بالماء الفاتر .



تساعد هذه الوصفة في ترطيب وشد جلد العنق وتقيد كذلك البشرة الدهنية .





مستحضرات مثيرة للمساسية

المشكلة 51

لديّ بشرة حساسة ، فهل هناك مستحضرات معينة يجب أن
أُتجنب استعمالها؟

احترسي من اللانولين :

أظهرت دراسة حديثة أن حوالي 1.7 % من النساء لديهن حساسية زائدة
ضد اللانولين ، والذي يدخل في تركيب مستحضرات عديدة للتجميل . ولذا
إذا كانت بشرتك زائدة الحساسية فيفضل تجنب اقتناء المستحضرات المحتوية
على اللانولين .

وقد وجد كذلك أن بعض المركبات التي تدخل في صناعة مستحضرات التجميل
«تكتّم» البشرة وتعوق حركة الدهون من المسام إلى السطح، وتبعاً لذلك فإنها تتسبب
في الإصابة بالرؤوس السوداء والحبوب نتيجة احتباس الدهون بالبشرة .. ويسمى
هذا التأثير طبياً باسم (comedogenic) .. ومن أبرز هذه المركبات (isopropyl
myrystate) وكذلك زبدة الكاكاو، والتي تستخدم كدهان للشفاه .. ولكن لا ضرر
من استخدامها للشفاه لأن الشفاه لا يظهر بها رؤوس سوداء .

كما يجب أن تتجنبي بصفة عامة المستحضرات الغنية بالعطور والتي لها رائحة
عطرية قوية ، بما في ذلك الصابون العادي ، حيث إن هناك نسبة كبيرة من السيدات
لديهن حساسية زائدة ضد بعض مواد العطور .

وبصفة عامة تجنبي استعمال أى مستحضر يؤدي لأعراض بالجلد كالأحمرار ، أو
الحكة ، أو الالتهاب .

ولا تتسرعي باستعمال أى مستحضر للبشرة بدون اختبار سابق بوضع كمية بسيطة
منه على جلد ظهر اليد وملاحظة مدى ملاءمته للجلد .



اصنعي بنفسك مستحضرا للعناية بالبشرة الحساسة

اخلطي ملعقتين كبيرتين من الجبن الطري الخفيف
مع ملعقة كبيرة من الكريمة وملعقة أخرى من عصير
البنجر .

استخدمي هذا المستحضر لتطرية البشرة وزيادة
نضارتها بتوزيعه على البشرة لعمل ماسك .

اتركي هذا الماسك لمدة نصف ساعة ثم اشطفي
وجهك بالماء الفاتر .



المشكلة 52 الندوب

أعاني من وجود ندوب بالوجه نتيجة الإصابة بحب الشباب ،
فما طرق العلاج ؟

ابتعدي عن هذه العادة السيئة :

العيب بحب الشباب بأطراف الأصابع يعد من أسوأ العادات حيث يؤدي ذلك
لحدوث ندوب بصعب التخلص منها .

وهناك أنواع مختلفة من الندوب المرتبطة بالإصابة بحب الشباب .

بعض الندوب الخفيفة قد تستجيب للعلاج بمستحضر الريتينول (retinol) وهو
من مشتقات فيتامين (أ) .

ولكن هناك ندوباً أخرى يصعب إزالتها بالعلاجات الموضعية وتحتاج لطرق طبية
معينة مثل العلاج بالليزر لإعادة تسوية سطح البشرة (laser resurfacing) ومثل
العلاج بالتقشير .. وهذه الطريقة تحتاج لمهارة خاصة وخبرة طبية حتى تأتي بنتائج
جيدة .

كما يمكنك استعمال مستحضرات تجميل طبية مخصصة لإخفاء الندوب كعلاج مؤقت يمكنك اللجوء إليه في المناسبات الخاصة .



الديتوكس

المشكلة 53

هل تستفيد البشرة مما يعرف ببرامج التنظيف الداخلي أو
الديتوكس؟

السموم المتراكمة بأجسامنا :

السموم (toxins) تدخل أجسامنا من مصادر عديدة مهما حاولنا تجنبها كالهواء الملوث ، وماء الشرب ، والعقاقير التي نتناولها ، والمبيدات الحشرية التي نستخدمها ، ومن خلال اللحوم التي تأتي من أبقار معالجة بالمضادات الحيوية أو الهرمونات ، ومن خلال المواد المضافة والحافظة للأطعمة ، بل من خلال مصادر أخرى قد لا ننتبه لها مثل حمامات السباحة ، والمنظفات التي نستخدم في غسل الملابس ، بل من خلال مستحضرات التجميل نفسها المحتوية على مواد كيميائية ، وغير ذلك .

والكبد هو الجهة التي تتصدي لهذه السموم فيقوم بتخفيفها ومعالجتها من خلال إحدى وظائفه الهامة التي تعرف باسم مقاومة أو إزالة السُّمية (detoxification) .

وهذه السموم المتراكمة المتزايدة على مدار فترة حياتنا يظهر تأثيرها السلبي على الوجه والبشرة فتصيبها باحتقان ، وشحوب ، وربما بحبوب وبقع ، وتؤدي بها إلى الشيخوخة المبكرة .

ولذا فإننا نحتاج في الحقيقة من وقت لآخر لعملية تنظيف داخلي ، أو إزالة للسمية (detoxification - detox) للتخلص من تأثير هذه السموم المتراكمة والتي تضر صحتنا بصفة عامة وحتى نقلل العبء الواقع على الكبد في مواجهة كل هذه السموم التي نتعرض لها .



فوائد برامج التنظيف :

- ◉ وعملية التنظيف الداخلي أو تقليل كمية السموم المتراكمة ينعكس تأثيرها الإيجابي على البشرة من النواحي التالية :
- ◉ تقلل احتقان والتهاب الجلد .
- ◉ تساعد على التخلص من الحبوب وصفاء البشرة .
- ◉ تحسن من وظيفة الجهاز المناعي وتقاوم متاعب البشرة المرتبطة باضطرابه مثل الإصابة بالإكزيما .
- ◉ تقوي الجلد وتقاوم جفافه .
- ◉ تقاوم مظاهر الشيخوخة المبكرة .

كيف تقومين بعمل تنظيف داخلي ؟

- ◉ هناك برامج كثيرة للتنظيف الداخلي (detox) وهذه بعض الخطوات الهامة التي تعتمد عليها :
- ◉ تناول كميات وفيرة من الألياف كالموجودة بالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة.. فهذه الألياف تطرد أو « تكتس » المواد السامة والضارة المترسبة بالجهاز الهضمي والأمعاء .
- ◉ حك الجسم بفرشاة لينة بطريقة جافة (dry brushing) كل صباح قبل الاستحمام.. فذلك يساعد على تنشيط دورة السائل الليمفاوي تحت الجلد والذي يحرك معه السموم ويطردها .
- ◉ ضرورة مقاومة الإمساك والقيام بعملية الإخراج يوميا للتخلص من الفضلات.. ويساعد على ذلك تناول الماء بكميات وفيرة وتناول الخضراوات والفواكه وزيادة معدل النشاط والحركة.. أو تناول علاجات طبيعية للتخلص من مشكلة الإمساك.
- ◉ تنشيط خروج العرق من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية وعمل حمامات البخار والسونا .

- تناول كميات وفيرة من الماء النقي على مدار اليوم .. وضرورة تناول الماء على الريق عقب الاستيقاظ من النوم وينصح بتناوله مع عصير ليمونة .
- يفيد كذلك عمل حمامات للجسم من الماء الدافئ مع ملح اليود.. حيث يساعد ذلك على زيادة التعرق وطرده السموم القريبة من الجلد .
- ضرورة الحد من تناول اللحوم والأغذية المحفوظة والمعالجة والتحول لتناول المنتجات العضوية أى الخالية من الكيماويات والهرمونات .
- أما من الوسائل الموضعية لتنقية البشرة من السموم عمل قناع للوجه من الطين حيث يعمل على التنظيف العميق للبشرة ويكرر بمعدل مرة واحدة أسبوعياً .



الصدفية

المشكلة 54

أعاني من مرض الصدفية .. فهل هناك علاجات مساعدة إلى جانب العلاج بالعقاقير؟

ما المقصود بمرض الصدفية؟

مرض الصدفية (psoriasis) هو مرض مزمن متكرر (يهدأ وينشط) يتميز بتراكم مكثف لخلايا الجلد الميتة .

ففي الأحوال الطبيعية يتراوح عمر الخلية الجلدية (life span) حوالي 21 - 28 يوماً ثم تهلك وتموت ليحل محلها خلية جديدة .. أما في هذا المرض فيتراوح عمرها ما بين 3 - 6 أيام فقط . وتبعاً لذلك فإن الخلايا الميتة تتجمع وتتراكم على الجلد مكونة كتلة قشرية . يظهر من تحتها حَبَّات أو بثرات (papules) .

ويحدث ذلك بسبب خلل بالجهاز المناعي حيث يصير زائد النشاط وهو ما يحفز على حدوث التهاب يجعل الخلايا تنمو بمعدل سريع . وعادة يظهر المرض بمناطق الكوعين ، والركبتين ، وفضوة الرأس ، والصدر .. ويحدث بين الإناث والذكور ولا يرتبط بسن معينة .

العلاج الضوئي :

وقد وجد أن ضوء الشمس (أو الأشعة فوق البنفسجية) يثبط من رد فعل الجلد المناعي أي يقلل من النشاط المناعي الزائد . ولذا ينصح المرض بالتعرض لأشعة الشمس ، ولا مانع من وضع حاجبات للشمس (sunscreens) للوقاية من حروق الجلد .

ويمكن الاستعاضة عن ذلك في الأوقات التي يقل فيها ظهور الشمس بالعلاج الضوئي (light therapy) حيث يستخدم صندوق ضوئي يعمل بمثابة ضوء الشمس ويتم التعرض له في صورة جلسات لمدة 15 دقيقة بمعدل 3 مرات أسبوعياً . ولعدد 30 جلسة تقريباً .

وهذا الجهاز يوجد عند أطباء الجلد ولكن يمكن شراؤه واستخدامه في المنزل . ولكن يجب ملاحظة أن بعض علاجات هذا المرض لا يجوز القيام بها قبل التعرض لضوء الشمس أو للعلاج الضوئي وهي العلاجات التي يدخل فيها مادة قطران الفحم (coal tar) سواء كانت في صورة شامبوهات أو كريمات أو سوائل ، حيث إن هذه المادة تجعل الجلد أكثر حساسية للضوء مما يحفز على حدوث حروق بالجلد وتجاعيد .



تآكل الأوزون

المشكلة 55

هل يؤثر تآكل طبقة الأوزون على البشرة؟

الطبقة الواقية :

الأوزون هي عبارة عن طبقة واقية لنا على الأرض من أشعة الشمس ، وحدوث تآكل بها يعني أننا صرنا نستقبل جرعات أكبر من الأشعة فوق البنفسجية (UV) .

وتنقسم هذه الأشعة إلى ثلاثة أنواع ، وهي :

• النوع أ (UVA) : ويتميز هذا النوع بأنه أقل حرارة بالنسبة للأنواع الأخرى ، ولا يتسبب في حروق بالجلد ، ولكنه يؤدي الجلد من أوجه أخرى وقد يتسبب في

الإصابة بسرطان الجلد . ومن خصائصه أيضاً أنه ينفذ خلال الزجاج ، وهذا يعني أن تواجدك خلف زجاج السيارة في ضوء الشمس لا يحميك من أضراره . ويعد هذا النوع هو أوفر الأنواع .

• النوع ب (UVB) : وهو أقوى من النوع الأول ويؤدي لحروق بالجلد .

• النوع ج (UVC) : وهذا النوع بالتحديد صار التعرض له زائداً بسبب تآكل طبقة الأوزون ويؤدي لأضرار مختلفة بالجلد .

وكل هذه الأنواع تؤدي نتيجة التعرض لها لزيادة الشوارد الحرة (free radicals) بالجسم والتي تؤدي لعمليات أكسدة تفسد الخلايا .. ومن هنا تظهر أهمية تناول مضادات الأكسدة لحماية البشرة من تأثير الأشعة فوق البنفسجية ذلك بالإضافة لاستعمال حاجيات الشمس (sunscreens) .



دعك البشرة

المشكلة 56

هناك مستحضرات لدعك البشرة .. فما فائدتها وكيف أستخدمها ؟

فوائد الدعك (الفرك) أو الحك :

مستحضرات حك أو دعك بشرة الوجه (facial scrub) تستخدم كنوع من تقشير البشرة .. فهذا الدعك يزيل خلايا الجلد الميتة والمتهاكلة ويحفز على ظهور طبقة من الخلايا الجديدة الناضرة مما يجعل البشرة تبدو صافية رائقة ، كما تنشط عملية الدعك الدورة الدموية بالبشرة .

ويعتبر دعك البشرة من وسائل العناية الهامة والتي يفضل أن تجري بمعدل مرة واحدة كل أسبوع .

ويستخدم في دعك أو فرك البشرة مواد خشنة نسبياً أو حبيبية مثل الملح أو دقيق الذرة أو الشفوان المطحون أو الطين أو الأرز المطحون .



الطريقة :

1 - ترطب البشرة أولاً بقطعة قطن مبللة بالماء . ثم يوضع المستحضر ويُفرك بأطراف الأصابع بحركة دائرية في الاتجاه من أسفل لأعلى مع استثناء المنطقة حول العينين.

2 - يشطف الوجه بعد ذلك بماء فاتر لإزالة المستحضر ثم يخفف بمنشفة .



اصنعي بنفسك مستحضراً للدك وتقشير البشرة

المكونات :

جهزي خليطاً من مقدار 3 ملاعق كبيرة من الشوفان المطحون مع 3 ملاعق أخرى من اللوز المطحون مع 3 ملاعق أخرى من بودرة اللبن . مع مقدار ملعقتين كبيرتين من أوراق الورد المفرومة أو المقطعة .



الطريقة :

احفظي هذا الخليط في وعاء مغلق . وعند الحاجة لاستخدامه اخلطي كمية منه بمقدار بسيط من زيت اللوز لعمل عجينة . استخدمي هذه العجينة في حك البشرة بالطريقة السابقة .



التونر

المشكلة 57

ما المقصود بـ«التونر» وكيف أستخدمه؟

فوائد التونر :

التونر (toner) عبارة عن مستحضر يستخدم لتدعيم البشرة وانتعاشها وزيادة رونقها . ويحتوي عادة على مواد تحفظ الوسط الكيميائي للبشرة (ph)، ومواد ماسكة للرطوبة (humectants) ، وقد يحتوي كذلك على مغذيات للبشرة من الفيتامينات والمعادن .

ويأتي في عدة صور مختلفة فقد يستخدم على هيئة بخاخة (spritz)، أو يستخدم كسائل يوضع على قطعة قطن ، أو يستخدم بنثر كمية منه على البشرة (splash) .

وفي حالة استخدام البخاخة يجب أن تغمض عينيك ثم تقومين بعمل 2 - 3 بخة على بعد مناسب من الوجه . وهو ما يشعرك بالانتعاش والترطيب .

وبعض هذه المستحضرات قد تحتوي على مواد قابضة (astringent) وعادة ما تحتوي على كحول .. وهذه الأنواع تناسب البشرة الدهنية ولا تناسب البشرة الجافة .

ويعتبر ماء الورد من أبسط المواد التي تستخدم لانتعاش البشرة (toner) ويمكن الحصول على نتائج أفضل بمزجه بماء ورق البرتقال .





يمكنك تجهيز ماء الورد بنفسك بوضع بعض الأوراق في الماء وتركها لتتفع به لمدة كافية



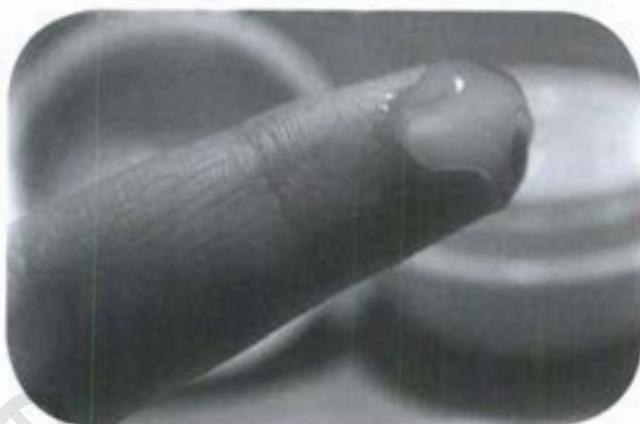
أنواع المرطبات

المشكلة 58

هناك مرطبات للبشرة تأتي في أشكال مختلفة ، فما الفرق بينها ؟

أنواع المرطبات :

- الهلام (gel) : ويعد أخف المرطبات ويناسب بصفة خاصة البشرة الدهنية ، ومن المناسب استخدامه في المناخ شديد الحرارة .
 - السوائل : وهي تناسب عادة مختلف أنواع البشرة . وهي سهلة الاستعمال ولا تترك أثراً على الجلد .
 - الكريمات : وهي تناسب البشرة الجافة بصفة خاصة أو المناطق الأكثر قابلية للجفاف مثل كعب القدمين ، والكوعين ، والركبتين .
- كما يمكنك ترطيب الجلد من خلال عمل الحمامات ، وهو ما يوفر لك الوقت ، ويكون ذلك بإضافة عدة نقط من زيت مناسب مثل زيت اللوز الحلو لماء الحمام ، وبذلك يتغطي الجلد بطبقة خفيفة ترطبه وتحميه من عوامل المناخ .



مستحضر مرطب في صورة هلام (gel)



كلف الحوامل

المشكلة 59

أنا حامل وأعاني من ظهور بقع غامقة على الخدين .. فما سببها؟
وما علاجها؟

سبب البقع الغامقة عند الحوامل :

هذه البقع البنية الغامقة التي تتخذ عادة شكل جناحي فراشة تسمى كلف الحوامل (chloasma) ويرجع سببها إلى التغيرات الهرمونية التي تحدث بجسم الحوامل.. ويزيد ظهورها وعمقها مع التعرض لأشعة الشمس.

ولذا فإن أهم وسائل العناية هي تجنب التعرض لأشعة الشمس .. وفي حالة الاضطرار كذلك يوضع حاجب لأشعة الشمس (sunscream) .

وعموماً فإن هذه البقع تختفي تدريجياً خلال شهور قليلة بعد الولادة.

وقد تظهر بقع مشابهة لها مع استعمال حبوب منع الحمل ، وتختفي أيضاً بعد التوقف عن استعمال الحبوب .





أعاني من وجود حبوب بجلد الظهر ، ماذا أفعل ؟

طرق العناية :

منطقة جلد الظهر من المناطق التي لا تلقي عناية كافية لأنها ببساطة صعبة الوصول .

استخدمي لوفة طويلة أو فرشاة طويلة في عمل تقشير للجلد أثناء الاستحمام فذلك يساعد في إزالة خلايا الجلد الميتة وإزالة الرواسب العالقة بالمسام ، مما يقاوم ظهور الحبوب .

كما يمكن عمل قناع من الطين لهذه المنطقة بمساعدة زميلة لعمل تنظيف عميق للجلد وسحب الرواسب المتراكمة بالمسام .



يمكن عمل قناع من الطين لمنطقة الظهر أو ربما للجسم كله بغرض عمل تنظيف عميق للجلد وسحب الرواسب والدهون المحتجزة بالمسام والتي تؤدي لظهور الحبوب .



الشامات

المشكلة 61

لديّ شامة بالجلد .. فما التغيرات التي يجب أن أتنبه لحدوثها بها والتي قد تشير إلى تحولها إلى سرطان بالجلد؟

أهم التغيرات :

الشامة أو الحسنة (mole) عبارة عن تجمع مركز لصبغات الجلد المعروفة باسم ميلانين وهي عادة ما تكون حميدة ولكن عندما تكبر في الحجم ، أو يتغير لونها ، أو تتعرج حافتها ، أو تصبح خشنة السطح ، فإن هذه التغيرات لابد أن تلقي عناية. لاحظي شكل الشامة من وقت لآخر ، وإذا لاحظت حدوث تغير على النحو السابق يجب أن تستشيري الطبيب . وفي حالة حدوث تغير بها على نحو يثير احتمال وجود سرطان يكون من الأفضل إزالتها وفحصها معملياً.



غزارة العرق

المشكلة 62

مشكلتي هي زيادة عرق الجسم وانبعائه برائحة غير مستحبة...ماذا أفعل؟

طرق العناية :

حدوث العرق (sweating) هو رد فعل طبيعي لتبريد الجسم فعندما يُفرز العرق ويتبخر يبرد الجلد .

والعرق ليس له رائحة عادة ، لكن بعض الأغذية والمشروبات تظهر رائحتها بالعرق وبخاصة الحلبة أو الأغذية المحتوية على الحلبة كالبسطرمة .

وعندما يختلط العرق بالبكتيريا الموجودة على سطح الجلد فإنها تقوم بتحليله ومن هنا تظهر رائحة للعرق .



ولذلك فإن أهم طرق العناية تتطلب ضرورة الاستحمام يومياً لتنظيف الجسم من البكتيريا العالقة بالجلد ، وبخاصة في الصيف الحار .

كما يفضل ارتداء ملابس داخلية من ألياف طبيعية كالقطن؛ لأنها تسمح بتهوية الجلد وامتصاص العرق . أما الملابس المصنوعة من ألياف اصطناعية كالنايلون فإنها تحجز العرق وتكتم الجلد وتشجع على نمو وانتشار الفطريات والتي تقوم أيضاً بتحليل العرق وتؤدي لانبعاثه برائحة كريهة .

كما يجب التخلص من شعر الإبطين حيث إنه يحتجز البكتيريا والفطريات . ويمكن دهان جلد تلك المنطقة بمستحضر مضاد للفطريات .

ومن المفضل عدم الإفراط في استعمال مضادات العرق (antiperspirants) أو المستحضرات التي تمنع رائحة العرق (deodorants) لأنها تحتوي على كميائيات قد تسبب تهيجاً بالجلد كما أن هناك دراسات حديثة تشير إلى أنه يحدث امتصاص للكيميائيات الموجودة بها ويؤدي ذلك لأضرار صحية .



حمامات الزيوت

المشكلة 63

كيف تعمل حمامات الزيوت لمقاومة جفاف الجلد؟

الزيوت المفصلة :

حمامات الزيوت (bath oils) من الوصفات الفعالة لمقاومة جفاف الجلد ولتطرية وتنعيم ملمسه .

فأنت بعدما تغادرين الحمام تظل هناك طبقة زيتية رقيقة على الجلد .

وهناك مستحضرات لزيوت خاصة لعمل الحمام . ولكن يمكنك استخدام زيوت نباتية عادية مثل زيت الزيتون ، أو زيت الذرة ، أو زيت اللوز ، زيت الفول السوداني .. أو استخدام زيوت عطرية مركزة مثل زيت اللافندر أو زيت الكاموميل .

استخدمي الزيوت العادية بمقدار ملعقة صغيرة .. أما الزيوت العطرية المركزة فتستخدم بإضافة عدة نقط لماء الحمام . وأثناء الاسترخاء في ماء الحمام يمكنك وضع شريحتين من الخيار على عينيك لمساعدة زوال أية احتقانات أو هالات غامقة تحت العينين .

وهناك أيضاً حمامات الملح (bath salts) مثل إضافة كمية من ملح كربونات الصوديوم لماء الحمام .. ويفيد بصفة خاصة في تطرية الماء العسر ، وفي مقاومة جفاف الجلد .

وصفات حمامات التجميل

- خل التفاح : أضيفي مقدار فنجان من خل التفاح لماء الحمام لمقاومة حرقان وتهيج الجلد ومساعدة تخفيف دوالي الساقين .
- بودرة اللبن : أضيفي مقدار فنجان من بودرة اللبن لماء الحمام لتطرية وتنعيم الجلد .
- الشوفان : أضيفي مقدار فنجان من الشوفان أو النخالة لماء الحمام لتنظيف وتفتيح وتنعيم الجلد .





المشكلة 64 المرأة النباتية

المشكلة 64

أنا نباتية : فهل يؤثر ذلك على بشرتي ؟

أهمية البروتين الحيواني للبشرة :

البروتين عنصر ضروري للبشرة ولكل أعضاء الجسم ، ومنه تتكون طبقة الكولاجين والإيلاستين التي تكسب الجلد خاصيته المرنة.

وهناك تسعة أحماض أمينية أساسية (بروتينات في صورتها البدائية) يجب أن تتوافر للجسم . وهذه تتواجد بالبروتين الحيواني كالموجود باللحوم الحمراء ، والدجاج، والبيض ، والأسماك إلى آخره .. وبناء على ذلك فإن الاعتماد على الأغذية النباتية قد يؤثر على صحة ونضارة البشرة .

وبعض النباتيين يحاولون التغلب على ذلك بتناول بروتينات نباتية من مصادر مختلفة كالموجودة بالأرز والحبوب والمكسرات والبذور والفلال .. ولكن في الحقيقة أن كثرة تناول هذه الأغذية والغنية كذلك بالكربوهيدرات والنشويات يحفز على زيادة مستوى لشكر الدم وهو ما يحفز بدوره على حدوث التهاب بالجلد .



المشكلة 65 زيت الزيتون

المشكلة 65

هل تستفيد البشرة من تناول زيت الزيتون .. وما مواصفات

الزيت الجيد الصحي؟

الفوائد الداخلية والخارجية :

زيت الزيتون لا يفيد البشرة من الخارج فحسب من خلال استخدامه في إعداد الصابون أو من خلال استخدامه في عمل الحمامات وهو ما يقاوم جفاف الجلد ويطريه.. وإنما يفيد البشرة كذلك في صورة غذاء ، كإضافته بطبق السلطة الخضراء ،

حيث يحتوي على العديد من المركبات المفيدة التي تعمل كمضادات للأكسدة والتي تحافظ على خلايا الجلد من التلف والشيخوخة .

ولكي يجب اختيار نوع جيد من زيت الزيتون وهو النوع الذي يجهز بالعصر على البارد (cold pressed) حيث إن بعض الأنواع تجهز من الزيتون عن طريق التسخين . وعندما يتعرض زيت الزيتون للتسخين فإن ذلك يؤدي لحدوث هدرجة (hydrogenation) لجزء منه وهو ما يفسد مركباته المفيدة بل ويجعله غير مفيد صحياً .. ولتفهم هذا السبب لا ينصح باستخدام زيت الزيتون في الطهي على النار ، وإنما يستخدم بإضافته للأطعمة بعد طهيها وتجهيزها .



قاموس التجميل

المشكلة 66

تحتوي مستحضرات التجميل على مواد مختلفة لا أعرف فوائدها مثل زيت جوجوبا وفيتامين (هـ) وغير ذلك .. فهل من توضيح ؟

نماذج لبعض المركبات :

• زيت جوجوبا : هذا عبارة عن مادة شمعية سائلة (max) تستخرج من بذور شجرة ميكسيكية .. وقد شاع استخدامها لأغراض التجميل منذ زمن بعيد بين الهنود الحمر في الولايات المتحدة .. وهو زيت رقيق لطيف بالبشرة يرطبها بدرجة عالية ويمتص جزء منه من خلال الجلد . كما يفيد أيضاً الشعر بدهانه على فروة الرأس .

• فيتامين (هـ) : وهذا يعد أبرز أنواع الفيتامينات التي تدخل في تجهيز مستحضرات التجميل ، حيث يساعد في مقاومة جفاف البشرة وزيادة مرونتها ومقاومة علامات الشيخوخة . كما يساعد أيضاً في التئام الندوب والحروق .

• الكولاجين : هذه عبارة عن ألياف مطاطية ضمن أنسجة الجلد وتكسبه خاصيته المرنة .. وتقل هذه الخاصية مع التقدم في العمر . ويدخل الكولاجين في تركيب العديد من مستحضرات التجميل بغرض زيادة مطاطية الجلد



ومقاومته لحدوث التجاهيد . ولكن في الحقيقة أن امتصاص جزئيات هذه المادة عبر الجلد أمر مشكوك في صحته . ولذا لا تتوقعي أن يعوض ذلك ضعف الكولاجين الطبيعي !

❶ الإيلاستين : وهذه عبارة عن ألياف أخرى مشابهة للكولاجين تمنح الجلد المتانة والمرونة .

❷ اللانولين : وهو عبارة عن نوع من الدهون يستخرج من فراد الغنم ، ويطري البشرة . ولأنه من المواد التي قد تسبب حساسية للبعض فإن بعض المستحضرات يكتب عليها « غير محتوي على اللانولين » .

❸ SPF : ويقصد بذلك : عامل الحماية من الشمس (sun protection Factor) وكلما زادت درجته دل ذلك على توفير حماية أكبر للجلد من تأثير الأشعة فوق البنفسجية . لكن زيادة تركيز المواد الفعالة بهذه المستحضرات قد يؤدي لحدوث حساسية .

❹ الليبوزومز (liposomes) هذه عبارة عن كرات دقيقة ممتلئة بسائل مكون من مواد مشابهة لتلك التي تدخل في بناء جدران الخلايا الجلدية . ويفضل حجمها الدقيق تمتص عبر الجلد . وتمده بالرطوبة والحيوية .



تقصف الأظافر

المشكلة 67

أعاني من مشكلة تقصف الأظافر .. هل هناك احتياطات معينة ؟

طرق العناية :

❶ الأظافر زائدة الطول والبارزة أكثر قابلية للإصابة والتقصف . ولذا يفضل ألا تبالغ في جعل أظافرك طويلة .. ويفضل تسويتها على شكل مربع أو على شكل بيضاوي لتقليل القابلية للإصابة .

❷ لا تقومي بتهديب أظافرك الطرية بعد الحمام مباشرة حيث تكون في أضعف حالاتها مما يزيد من فرصة حدوث التقصف .

- Ⓒ قللي من تعرض أصابعك للماء والصابون ، أو ضعي قفازاً في حالة الضرورة ، لمقاومة ضعف الأظافر . وتقليل قابليتها للتقصف.
- Ⓒ احرصي على وضع كريم لليد والأظافر بعد تعريضها للماء والصابون لفترة طويلة.
- Ⓒ استعملي مستحضراً لكريم مسائي لترطيب وتغذية الأظافر .. أو ضعي عليها طبقة من زيت الزيتون .
- Ⓒ اهتمي بتناول غذاء صحي متوازن لتقوية الأظافر .. فالتغذية الرديئة تؤدي لأظافر هشة تكون أكثر قابلية للتقصف .



غمقان الكوعين

المشكلة 68

أعاني من غمقان لون جلد الكوعين .. ماذا أفعل ؟

الوصفة السهلة :

لتفتيح لون جلد الكوعين حُذي نصف فص ليمونة وادعكي بسطحه الداخلي جلد الكوعين . مع تكرار ذلك ستحصلين على نتيجة واضحة .. ويجب وضع كريم مرطب بعد استعمال الليمون لمقاومة تأثيره المجفف للجلد .





هل تحتاج البشرة خلال فترة المراهقة لطرق عناية خاصة؟

طرق العناية :

التغيرات الهرمونية التي تحدث خلال تلك المرحلة تؤثر على البشرة بدرجة واضحة فتسبب في زيادة الدهون بالبشرة ، وهو ما يتسبب بدوره في ظهور الحبوب والرؤوس السوداء . ولذلك يجب أن تشتمل أهم خطوات العناية على ما يلي :

• ضرورة تنظيف البشرة صباحاً ومساءً للتخلص من الدهون الزائدة . وفي حالة استخدام مستحضرات للتنظيف يراعى أن تكون خالية من الزيوت (oil - free) وألا تتميز كذلك بوجود معطرات قوية (fragrance - free) حتى لا تثير احتمال حدوث تفاعل غير مرغوب مع البشرة .

• يجب الاهتمام بعمل حمام بخار للوجه لتليين الرؤوس السوداء . ويمكن مع تكرار ذلك إزالتها بعمل حك خفيف للبشرة (facial scrub) ومن أسهل وسائله استخدام اللوفة .

• يجب اختيار مرطبات للبشرة خالية من الزيوت (oil - free) حتى تمد البشرة بالرطوبة اللازمة دون زيادة كمية الدهون بها .

• ويراعى كذلك استخدام حاجبات للشمس (sunscreens) لتقليل الضرر الواقع على البشرة .. ويفضل اختيار الأنواع اللبنية والتي تكون عادة طبيعية كالمحتوية على معدن ثاني أكسيد التيتانيوم (titanium dioxide) وذلك لاستبعاد أن تفاعل غير مرغوب قد يحدث بالجلد مما يزيد ضرراً .

• كما يراعى الحد إلى أقصى درجة من تناول المشروبات الغنية بالسكريات والحلويات والوجبات السريعة الغنية بالدهون لاحتمال أن ينشط ذلك ظهور الحبوب .. بينما يجب زيادة الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه ، وتناول كميات وفيرة من الماء .



تبدو عينيائي مجهدتين وأعاني أحياناً من احمرار بالجلد حولهما ..
ماذا تنصحنني ؟

البحث عن السبب :

إن العين المجهدة ، وهي العين المفتقدة للبريق والحيوية ، يكون سببها الغالب نقص النوم ، أو سوء التغذية ، أو نقص تروية الجسم بالماء الكافي .. أو الثلاثة معاً .

فالعين تتأثر كأي عضو من أعضاء الجسم بما نأكله ونشربه وبمقدار الراحة التي يحظى بها الجسم يومياً من خلال النوم .

أما وجود احمرار بالجلد حول العينين أو رغبة في حكّه فيكون ناتجاً عادة عن وجود حساسية بالجلد تجاه شيء ما .. ومن المحتمل جداً أن يكون سبب هذه الحساسية استخدام مستحضرات للتجميل قوية التأثير وغير متوافقة مع طبيعة الجلد الرقيق بهذه المنطقة .

كما أن بقاء مستحضرات التجميل على هذه المنطقة دون إزالتها جيداً قبل النوم يمكن أن يثير الجلد ويؤدي لاحمراره وتهيجه .

وفي حالات أخرى قد يتسبب استعمال «الماسكرا» في طلاء الرموش في حدوث عدوي للعين في حالة تلوث فرشاة الماسكرا .

وقد تحدث الحساسية لأسباب أخرى فقد تكون متعلقة بتغير الفصول مثل حمي القش . ويمكن تخفيف هذا الاحمرار أو الاحتقان باستخدام كمادات الشاي البارد على الجلد حول العينين لقبض الأوعية الدموية ومساعدة زوال الاحتقان .





أميل لتناول القهوة عدة مرات يومياً ، فهل لذلك تأثير ضار بالبشرة؟

الفوائد والأضرار :

إن أغلب من يتحدث عن القهوة يسيء إليها ، في حين أن القهوة (البُن) مصدر غني بمضادات الأكسدة التي توفر الحماية لخلايا الجسم ، بما في ذلك خلايا البشرة ، من الأضرار الناتجة عن الشوارد الحرة والتي تتولد بالجسم تلقائياً من خلال عمليات الاحتراق الداخلي ، والتي تزيد وتتراكم بالجلد مع الإفراط في التعرض لأشعة الشمس أو بسبب عادة التدخين .

بل أن هناك دراسات حديثة تذكر أن تناول القهوة يقلل من الإصابة بسرطان الكبد ، وسرطان القولون .

وتذكر دراسات أخرى أن مرضى السكر من النوع الثاني (النوع الذي يُعالج بالحبوب) ومرضى الشلل الرعاش (parkinsons disease) يفيدهم تناول فنجانين من القهوة يومياً .

ولكن في نفس الوقت تذكر دراسات أخرى أن الإفراط في تناول القهوة (الكافيين) يعوق امتصاص بعض المغذيات وبخاصة الزنك ، والماغنسيوم ، وفيتامينات (ب) ، كما أنه من المعروف أن تناول القهوة (اكلافيين) ينشط الجهاز العصبي المركزي وهو ما يسرّع من ضربات القلب ، ويسبب الأرق.

وبناء على ذلك ، فإنه يجب الاعتدال في تناول مشروب القهوة ، وليكن ذلك بمعدل فنجانين يومياً كحد أقصى ، ويجب عدم تناولها قبل ميعاد النوم بنحو خمس ساعات حتى لا تتسبب في حدوث أرق . فالنوم الكافي ضرورة هامة لصحة البشرة وصحة الجسم عامة .



تأثير التوتر

المشكلة 72

هل يمكن أن تؤدي الضغوط النفسية لزيادة الدهون بالبشرة ؟

هرمونات التوتر :

نعم .. لقد وجد أن التوتر أو الوقوع تحت ضغط نفسي يعد عاملاً مهماً وراء زيادة دهون البشرة .

إن هذه الدهون تأتي من غدد دهنية بالجلد تخضع لتأثير هرموني.. وعندما يغضب وتتوتر فإنه يزيد إفراز الأدرينالين والكورتيزون الداخلي ولذا تسمى هذه الهرمونات بهرمونات التوتر، وتؤثر بدورها على الهرمونات المؤثرة على إفراز الدهون من هذه الغدد ولذا يزيد إفرازها بشكل غير مباشر .

ولذا فإن الضغوط النفسية المتكررة تعد من العوامل الخفية وراء زيادة الإصابة بحب الشباب والرؤوس السوداء نتيجة زيادة إفراز الدهون بالبشرة .



والحل هو أن تساعد نفسك على الهدوء والاسترخاء بوسائل مختلفة مثل ممارسة اليوجا ، أو الاسترخاء في حمام مهدئ تحت تأثير الزيوت العطرية ، أو ممارسة نشاط رياضي لزيادة الإندروفينات أو الهرمونات التي ترفع من الحالة المزاجية ، أو غير ذلك من طرق التصدي للضغوط النفسية .



من وقت لآخر ، تظهر بعض الحبوب البيضاء والرؤوس السوداء بالجلد ، فما تفسير ذلك ، وما العلاج ؟

الجلد المحتقن :

خلايا الجلد تتجدد تلقائياً .. فيبلغ العمر الافتراضي للخلية نحو 28 يوماً .. ويزيد مع التقدم في العمر إلى نحو 40 يوماً . فبعدما ينتهي عمر الخلية تموت ويحل محلها خلية أخرى جديدة .

ولكن أحياناً تهلك وتموت الخلية لكنها لا تتساقط عن الجلد وإنما قد تتراكم الخلايا الميتة على سطحه .

وتبعاً لذلك يحدث انسداد لمسام الجلد ببعض المناطق .. وتبعاً لذلك أيضاً لا يستطيع الزيت الطبيعي الملين للجلد (sebum) أن يشق طريقه إلى سطح الجلد عبر المسام فيحتجز بها ويؤدي ذلك لظهور الحبوب والرؤوس السوداء .

والأخيرة ناتجة من اختلاط الدهون المحتجزة بالأتربة والقاذورات .

وأحياناً يُوصف الجلد الذي يعاني من هذه المشكلة بالجلد المحتقن (congested skin) ومن أسبابه حدوث اضطرابات حرمونية ، أو (زيادة التلوث) ، أو التدخين ، أو ربما الاستعمال الخاطيء لمستحضرات التجميل ، وغير ذلك .

ويبدو الجلد المحتقن خشناً سميكاً ببعض المناطق بسبب تراكم الخلايا الميتة وتنتشر به حبوب صغيرة بيضاء تسمى (milia) أو رؤوس سوداء .

ومن أهم وسائل العناية في هذه الحالة الاهتمام بتنظيف الجلد بمعدل مرتين يومياً على الأقل وعمل تقشير للجلد سواء باستخدام التقشير الجاف عن طريق حك الجلد بفرشاة لينة ، أو حك الجلد بلوفة أثناء الاستحمام وذلك لإزالة الخلايا الميتة والرواسب العالقة بالمسام .

وصفة للتخلص من الحبوب المزعجة

خذي قرص أسبرين .. وبلّيه في الماء . وقومي بحك الحبة المزعجة بالإسبرين واتركيه على الحبة لليلة كاملة.. أو اعلمي عجينة من الأسبرين مع الماء وضعيها على الحبة لليلة كاملة .

إن حمض الساليسيلك الموجود بالأسبرين يعمل على تقشير الجلد وإزالة الخلايا الميتة كما يعمل على تطهير الجلد وقتل البكتيريا الملوثة للحبوب.



اللغد

المشكلة 74

أعاني من وجود لُغد، أو ثنية جلدية تحت الذقن ، فهل هناك وسائل طبيعية لتخفيفه ؟

تمارين مضادة للغد :

يتعرض جلد العنق وبخاصة مع التقدم في العمر للترهل ولظهور ثنية جلدية تحت الذقن تسمى بالذقن المزوجة (double chin) .

وليس هناك وصفة من مواد طبيعية يمكن أن تُخفي هذا اللغد . ولكن يمكنك الحصول على نتائج جيدة من خلال ممارسة التمارين الأربعة التالية بانتظام .. فمع تكرار ممارستها ولمدة تصل إلى ثلاثة شهور يقل ظهور اللغد وقد يختفي، وذلك فضلاً عن فوائدها للبشرة بصفة عامة حيث تساعد على إكسابها النضارة والحيوية .

التمرين الأول :

مدّدي جسمك على الأرض مع ضم الذراعين على الجانبين .. ودفع الساقين



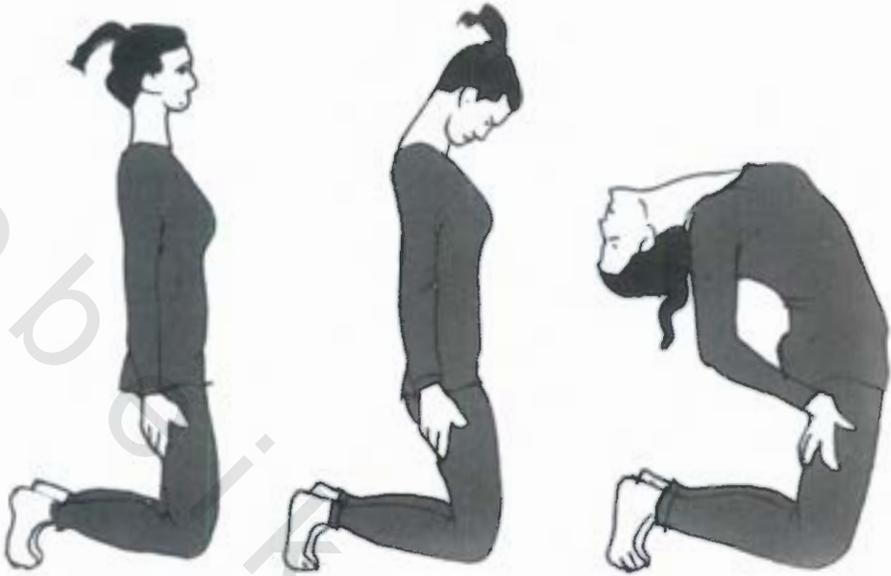
للأمام . قومي بثني الرأس والعنق تجاه الصدر مع استمرار ملامسة الظهر للأرض .
احتفظي بهذا الوضع لبضع دقائق . ثم قومي برفع الساقين لأعلى . احتفظي بهذا
الوضع لبضع دقائق .



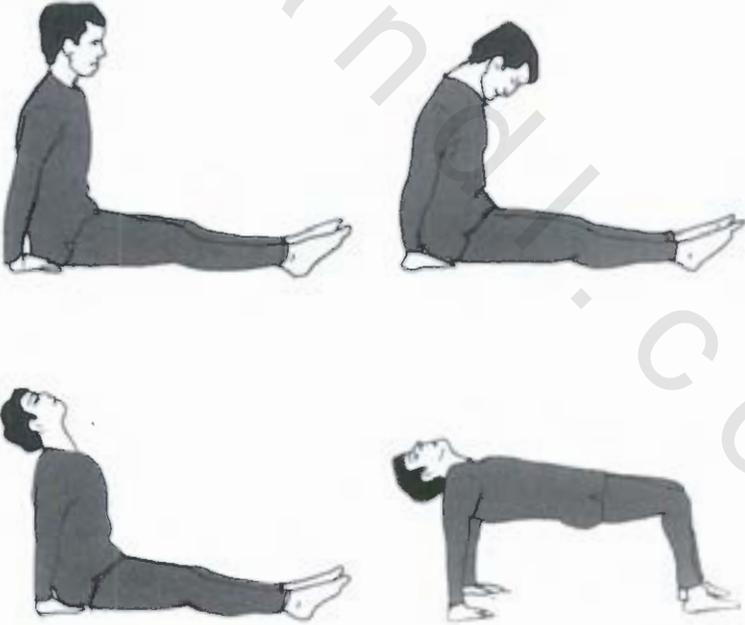
كرري التمرين لعدد 10 مرات .

التمرين الثاني :

ارتكزي على ركبتيك مع الاستناد بالكفين على خلف الفخذين ومع الارتكاز بللي
أصابع القدمين . أنزلي رأسك تدريجياً في اتجاه الصدر . ثم قومي بدفع الرأس
للخلف لأبعد مسافة ممكنة . احتفظي بهذا الوضع لبضع دقائق .. كرري التمرين
لعدد 10 مرات .



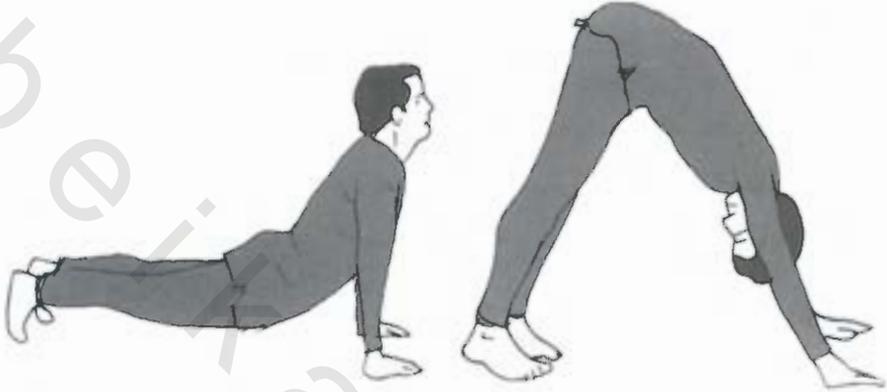
التمرين الثالث :



اتخذي وضع الجلوس مع تمديد الساقين للأمام والارتكاز على كفي اليدين بحيث تكون أصابع اليدين موجهة للأمام .. ثم قومي تدريجياً بإنزال الرأس لأسفل تجاه

الصدر.. ثم فردها للوراء لأبعد مسافة ممكنة. احتفظي بهذا الوضع لبضع دقائق .
ثم قومي برفع الجسم لأعلى مع الارتكاز على اليدين والقدمين . احتفظي بهذا الوضع
لبضع دقائق . كرري التمرين بعدد 10 مرات.

التمرين الرابع :



ارقدي بظهرك تجاه الأرض ثم ارفعي الجزء الأمامي لأعلى مع الارتكاز على كفي
اليدين مع فرد الذراعين تماماً .
احتفظي بهذا الوضع لبضع دقائق . ثم قومي برفع المقعدة لأعلى تدريجياً مع
إنزال الرأس لأسفل والارتكاز على كفي اليدين والقدمين . احتفظي بهذا الوضع لبضع
دقائق . كرري التمرين بعدد 10 مرات.





أعاني من أنيميا نقص الحديد .. فهل يؤثر ذلك على بشرتي ؟

الأضرار المتوقعة :

الحديد معدن أساسي يدخل في بناء مادة الهيموجلوبين التي تحمل الأكسجين لأنسجة الجسم بما في ذلك البشرة . ولذا فإن نقصه يؤدي لفقر الدم وهو ما ينعكس تأثيره على البشرة وربما الجسم كله .. فتظهر البشرة شاحبة ذابلة وعادة ما يصاب الجلد بالجفاف ، كما تصير الأظافر ضعيفة هشّة ، ويزيد معدل تساقط الشعر وتقصفه .

كما تعاني المريضة من نقص الطاقة وبالتالي نقص القدرة على تحمل المجهود بالإضافة لأعراض أخرى مثل زيادة ضربات القلب ، والصداع المتكرر ، وزيادة القابلية للعدوي بما في ذلك الإصابة بفيروس هربس والذي يؤدي لظهور تقرحات حول زاويتي الفم .

ولابد في هذه الحالة ، وإلى جانب الاستعانة بمستحضرات الحديد الاهتمام بتناول غذاء صحي متوازن وبخاصة الأغذية الغنية بالحديد مثل الكبد ، واللحوم ، والبيض، والسبانخ ، والبنجر إلى آخره .





المشكلة 76 الحساسية ضد الشمس

بشرتي صارت زائدة الحساسية لأشعة الشمس مما أدي لظهور بقع بنية اللون، فهل هناك مسببات معينة تزيد من حساسية البشرة للشمس؟

البحث عن الأسباب :

إن الجلد الأبيض الرقيق أكثر حساسية بطبيعته لتأثير أشعة الشمس عن الجلد الغامق .

كما أن هناك بالفعل بعض المستحضرات والمشروبات والعقاقير التي يمكن أن تزيد من حساسية الجلد للشمس ، وهذه مثل :

عصائر الليمون والمواالح عموماً : فلا يفضل أن تتناولي عصير ليمون أو ريب فروت أو غير ذلك من المواالح قبل الشروع في قضاء عدة ساعات في مناخ مشمس . فقد وجد أن ذلك يزيد من حساسية البشرة للتأثر بأشعة الشمس .
ونفس الشيء ينطبق على الكحوليات .

مستحضرات فيتامين (أ) وأحماض الفاكهة : كما وجد أن وضع مستحضرات الريتين أو الريتينول (مشتقات من فيتامين (أ)) أو وضع أحماض الفاكهة (AHAS) ثم التعرض لأشعة الشمس سيجعل البشرة أكثر حساسية وقابلية لحدوث البقع البنية .

العقاقير الكيماوية : كما أن هناك عقاقير كيماوية مختلفة يمكن أن تجعل البشرة أكثر حساسية للشمس . فاستشيرى الطبيب المعالج في ذلك .. أو اقرئى نشرة البيانات المرفقة مع العقاقير التي تستخدمينها .

لا تضعي برفانات قبل التعرض لأشعة الشمس : كما أن بعض العطور والبرفانات تحتوي على مواد تجعل البشرة زائدة الحساسية لأشعة الشمس . ولذا لا يفضل استخدام العطور على الجلد أو الوجه قبل التعرض لأشعة الشمس .

ما يحدث للفتاحة المقطوعة يحدث لبشرتك بسبب الشمس!

لو قطعت ثمرة تفاح ثم تركتها معرضة للهواء ستلاحظين بعد مرور نحو 30 دقيقة أو أقل أن سطحها الداخلي قد صار بنياً .. وذلك بفعل ما نسميه بعملية الأكسدة بفعل الهواء الجوي .

وعندما يتعرض الجلد للشمس لفترات طويلة فإنها تؤدي لتراكم كيماويات على السطح تعرف باسم الشوارد الحرة وتؤدي لعملية أكسدة تتلف خلايا الجلد . كما تتسبب في اضطراب إنتاج وتوزيع صبغ الميلانين الملون للبشرة ومما يؤدي لظهور بقع غامقة ببعض المناطق نتيجة زيادة تركزه بها .



المشكلة 77 المكة الجلدية

أعاني من حكة (أو هرش) بمناطق متفرقة من الجلد؟ فما الأسباب المحتملة؟ وما طرق العلاج؟

البحث عن السبب ..

هذه الحالة ترتبط غالباً بوجود حساسية جلدية .. أي أن الجلد يثار ويتفاعل تجاه مادة معينة قد تلامسه من الخارج مثل بعض الكيماويات المستخدمة في الأعمال المنزلية كأنواع معينة من صابون غسل الأطباق .. أو تجاه مادة معينة من الداخل كتناول غذاء معين يثير أعراض الحساسية .. وقد ترتبط كذلك بتناول عقاقير معينة.

وأحياناً قد تحدث حكة بالجلد لأسباب نفسية .

فلا بد أن تحاولي البحث عن سبب هذه المشكلة بمراجعة المواد أو العقاقير التي تستخدمينها .. وملاحظة مدى ارتباط الحكة بغذاء معين .

وفي بعض الحالات يصاحب وجود حساسية جلدية أعراض لحساسية بمناطق أخرى كالحساسية الأنفية أو الحساسية الصدرية .

وفي جميع الأحوال يفيد استخدام مضادات الهستامين في تخفيف هذه الشكوى .

كما يجب ملاحظة أن جفاف الجلد في حد ذاته يثير الحكة ، وفي هذه الحالة لا



يفضل الاستحمام بماء ساخن أو استخدام أنواع قوية من الصابون حتى لا يتعرض الجلد لمزيد من الجفاف .. ويراعى وضع مرطبات للبشرة وبخاصة بعد الاستحمام . كما يلاحظ أن بعض الحوامل تشكو من حكة بالجلد وتكون متركزة عادة بمنطقة البطن .. ويرجع سببها إلى غير الحالة الهرمونية أو ارتفاع مستوى هرمون الأستروجين .. ولا ننصح في هذه الحالة باستخدام مضادات الهستامين لاحتمال حدوث أضرار جانبية تؤثر على الحمل وإنما يمكن استخدام دهانات ملطفة للجلد بمعرفة الطبيب.



التآليل

المشكلة 78

أعاني من ظهور أورام صغيرة بجلد اليد والأصابع لها لون بني ..
فما السبب؟ وما العلاج؟

التآليل الجلدية :

هذه الحالة ناجمة غالباً عن الإصابة بالتآليل الجلدية (warts) وهي عبارة عن أورام صغيرة حميدة تتكون من خلايا ميتة تبرز فوق سطح الجلد وسببها عدوي فيروسية . وتأخذ أشكالاً مختلفة من أكثرها شيوعاً هو النوع الصغيرة المستديرة المرتفع عن سطح الجلد والذي يشبه سطحه نبات القرنبيط .. وتظهر الإصابة بالتآليل بمناطق مختلفة من الجلد وبخاصة اليد والأصابع وقد تصيب كذلك كعب القدم وفي هذه الحالة لا ترتفع عن سطح الجلد بدرجة واضحة وتصبح مؤلمة بسبب الضغط عليها. وهناك أيضاً التآليل التناسلية والتي تظهر حول الفرج وتنقل بالاتصال الجنسي.

والتآليل تعد إصابة معدية وتنقل العدوي بالاتصال أو الاحتكاك المباشر.

طرق العلاج :

تستدعي هذه الحالة استشارة الطبيب . وهناك طرق مختلفة للعلاج مثل المس ،
بمواد كيميائية ، أو إحداث ضمور لها بالكي بالكهرباء أو بالتليج .



أضرار زيادة التقشير

المشكلة 79

ما المعدل المناسب لعمل تقشير للجلد؟

احترسي من الإكثار من التقشير !

تقشير الجلد ، سواء بفرشاة ، أو بلوفة ، أو بمستحضرات معينة مثل أحماض الفاكهة ، من وسائل العناية الهامة بالبشرة للتخلص من الخلايا الميتة والمتهاكلة وتشجيع ظهور طبقة سطحية من خلايا جديدة شابة . ولكن الإفراط في عمل هذا التقشير يمكن أن يؤدي لالتهاب الجلد وزيادة القابلية لحدوث عدوى جلدية . ومن المناسب بصفة عامة عمل تقشير للجلد بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً ويمكن زيادته إلى أربع مرات أسبوعياً خلال الأسبوع السابق لنزول الحيض حيث تزيد فرصة ظهور حبوب بالبشرة بسبب التغيرات الهرمونية .



تفتيح البشرة

المشكلة 80

ما حقيقة المستحضرات التي تُفتِّح البشرة؟ وهل لها أضرار جانبية؟

المادة الفعّالة :

أغلب هذه المستحضرات تعتمد على مادة هيدروكوينون (hydroquinone) والتي تخفف من صبغ الميلانين بمناطق البقع الغامقة .. لكن ذلك التأثير يحتاج لفترة طويلة نسبياً حتى تزول البقع الغامقة .

ومن الأضرار المحتملة لاستعمال هذه المادة حدوث جفاف للجلد ، وربما احمرار، وربما التهاب . فإذا حدث ذلك يجب مياعدة مدة الاستعمال . فليكن استعمال المستحضر كل ثاني يوم أو كل ثالث يوم حتى يعود الجلد لطبيعته .. أو قد ينصح الطبيب بالتوقف عن استعمال المستحضر .



كما يمكن أيضاً مساعدة تفتيح البقع الغامقة باستخدام مستحضر يحتوي على ريتين (Retin - A) .

وهو من مشتقات فيتامين (أ) . ولأنه يزيد من حساسية الجلد للشمس يراعى عدم وضع المستحضر قبل التعرض المباشر لأشعة الشمس .



الكولاجين والتجاعيد

المشكلة 81

ما المقصود بالحقن بالكولاجين؟

حشو التجاعيد والشفافة :

الكولاجين (collagen) عبارة عن بروتين طبيعي يوجد بالجلد ويكسبه خاصيته المرنة . وعندما يُختزل مع التقدم في العمر تقل مرونة الجلد ويصاب بالتجاعيد .

ويمكن تعويض ذلك بحقن التجاعيد بكولاجين يستخرج من البقر (bovine) أو من أنسجة بشرية .. حيث يملأ مكان الجزء الهابط ويحشوه (filler) . كما يمكن أن يستخدم كحشو للندوب كالنتيجة عن الإصابة بحب الشباب ولحشو الشفافة مما يظهرها ممتلئة سميقة .

ولكن هذا العلاج ليس علاجاً دائماً ، فالكولاجين المحقون يقوم السم بتمثيله واستهلاكه خلال فترة ما لا يستطيع أحد تحديدها .. ولذا فإن فترة بقاء الكولاجين غير محددة وتتراوح ما بين 3 - 8 شهور ويمكن إعادة حقنه مرة أخرى .





ما الأضرار الجانبية الناتجة عن حقن الكولاجين؟

الأضرار المحتملة :

الحقن بالكولاجين يعد بصفة عامة أسلوباً آمناً، وقد أقرته منظمة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) .

ولكن من المحتمل حدوث هذه الأضرار :

- ⊖ يتسبب الحقن نفسه في انبعاث ألم لكنه يختفي خلال فترة قصيرة.
 - ⊖ في حوالي 2 ٪ من الحالات تحدث أعراض حساسية للمادة المحقونة .. ولذا فإنه لا بد من إجراء اختبار حساسية قبل الحقن بالكولاجين لبيان مدى تحمل الجسم له .
 - ⊖ ربما تتعرض الثقوب الدقيقة بمكان الحقن لعدوي بكتيرية ، ولذا فإنه لا بد من تجنب وضع أية مستحضرات للتجميل لفترة ما بعد الحقن . وتعمل كمادات ثلج على مكان الحقن لمدة 24 ساعة لتلطيف الألم ومساعدة غلق الثقوب .
 - ⊖ أظهرت دراسة حديثة أن بعض الحالات تزيد قابليتها للإصابة بأمراض المناعة بسبب الحقن بالكولاجين ولكن حتى الآن لا يوجد دليل علمي يثبت علاقة الحقن بالكولاجين بذلك .
- وعموماً فإننا لا ننصح باللجوء للحقن بالكولاجين بغرض تغيير الخلقية ، فهذا مرفوض شرعاً . إنما يمكن استخدامه لأغراض تزيل التشوهات والندوب !





أعتقد أنني توارثت جلدًا ضعيفًا ، فكيف يمكنني التغلب على هذه المشكلة؟

الوراثة والجلد :

الجلود التي تغطي أجسامنا تلعب الوراثة (أو التركيب الجيني) دورًا مهمًا في تحديد مواصفاتها .

ووجد أن بعض الجلود تشيخ بدرجة أسرع عن غيرها بحكم الناحية الوراثية حيث تكون خلايا الجلد مبرمجة على إبطاء عملية التجديد في سن مبكرة نسبيًا. كما أن مقدار الغدد الدهنية الموجودة بالجلد والذي يحدد نوعه سواء كان جافًا بسبب انخفاض عددها أو دهنيًا بسبب زيادة عددها ، يخضع أيضاً للناحية الوراثية .

فإذا كنت قد توارثت جلدًا محدودو الحيوية والنضارة أو مؤهلاً للشيوخوخة المبكرة، فإنه يجب أن تكوني أكثر اعتناءً بجلدك وهذا يتطلب مراعاة عدة أمور ، مثل :

• ضرورة الالتزام بالتغذية الجيدة حتى يحصل الجلد على ما يحتاجه من المغذيات اللازمة .. ومن نواحي ذلك الحد من الوجبات السريعة وزيادة تناول الخضراوات والفواكه وعصائرها .

• زيادة الاهتمام بتناول الدهون الأساسية كالموجودة بالأسماك الدسمة والبدور والمكسرات .

• حماية الجلد من تراكم الشقوق الحرة كالناتجة عن الهواء الملوث بالأدخنة ، والتدخين ، والإفراط في التعرض لأشعة الشمس .

• الحصول على قدر كاف من النوم ، والحد من التعرض لضغوط نفسية أو التكيف معها .

• تروية الجلد بالماء من خلال الحرص على تناول قدر كاف من الماء النقي يومياً .

• الالتزام بوسائل العناية الأساسية للبشرة من حيث التنظيف والترطيب وغير ذلك بما يتوافق مع نوع الجلد .



تقشير البشرة الدهنية

المشكلة 84

هل هناك قواعد معينة لعمل تقشير للبشرة الدهنية؟

احتياطات عامة :

أهم شيء يجب الالتزام به هو عدم المبالغة في تكرار عمل التقشير لأن ذلك يعرض البشرة للالتهاب .

فلا يجب أن يزيد معدل التقشير عن ثلاث مرات أسبوعياً .

وبعد الانتهاء من التقشير توضع طبقة من مستحضر مرطب للبشرة .

والتقشير يعد ضرورة هامة من ضرورات العناية بالبشرة الدهنية لإزالة الخلايا الميتة ، والرواسب الدهنية ، وتنظيف المسام .

وأمامك عدة اختيارات للمستحضرات المناسبة لعمل التقشير ، فيمكنك الاعتماد على عمل قناع الطين ، أو اختيار مستحضر يحتوي على حمض الساليسيلك ، أو استخدام أحماض الفاكهة .

اصنعي بنفسك مستحضرًا لتقشير البشرة الدهنية

اخلطي كمية مناسبة من دقيق الذرة مع الماء الدافئ لعمل عجينة. افردي العجينة على البشرة ثم قومي بعمل تدليك خفيف بأطراف الأصابع لبضع دقائق . اشطفي وجهك بالماء الفاتر ثم ضعي مرطباً للبشرة .





تأثير الشيكولاتة

المشكلة 85

أميل لتناول الشيكولاتة، فهل لها تأثير ضار ببشرتي؟

الشيكولاتة في قفص الاتهام :

هناك اعتقاد شائع بأن تناول الشيكولاتة يرتبط بزيادة حبوب الوجه ، ولكن هذا الاعتقاد لا يؤكد أي دليل علمي حتى الآن .

بل على العكس ، فالشيكولاتة من الأغذية المرغوبة التي تظهر فوائدها من حين لآخر .. فتحوي الشيكولاتة على عدة مغذيات هامة ، بالإضافة لاحتوائها على سكريات ، مثل فيتامين (هـ) والكالسيوم ، والفوسفور ، والمغنسيوم ، والنحاس . والحديد بالإضافة لاحتوائها على تربيتوفان والذي يزيد من إنتاج الموصل العصبي سيروتونين والذي يرفع من الحالة المزاجية . ولذا يلاحظ أن تناول الشيكولاتة يحسّن المزاج .

ولكن هناك أمرين يجب الالتزام بهما ، الأول هو عدم الإفراط في تناول الشيكولاتة لاحتوائها على سكريات ودهون تحفز على زيادة الوزن. والثاني هو اختيار الشيكولاتة الغامقة وليس الفاتحة ، فالنوع الغامق هو النوع الغني بالفوائد الصحية كما يفضل تجنب الأنواع المعالجة غير الطبيعية أو المختلطة بإضافات لإكسابها نكهة معينة ك مذاق الفراولة والبرتقال أو غير ذلك .

كما يفضل تجنب الأنواع المزودة بالمكسرات حتى لا تزيد كمية السعرات الحرارية الناتجة بالمكسرات حتى لا تزيد كمية السعرات الحرارية الناتجة عنها .





هل هناك أضرار محتملة من تناول المضادات الحيوية لفترة طويلة
للقضاء على البكتيريا الملوثة لحب الشباب؟

المضادات الحيوية المفضلة :

مشكلة الإصابة بحب الشباب لا تقتصر على زيادة الدهون بالبشرة ، فعندما تتراكم هذه الدهون داخل المسام تتلوث بالبكتيريا مما يتسبب في حدوث حبوب ممتلئة بالعدوي أو بالصديد .
وعادة تستجيب هذه البكتيريا للعلاج بنوعين من المضادات الحيوية وهما التتراسيكلين والإيرثرومايسين .



وهناك أضرار محتملة بسبب تناول هذه المضادات الحيوية لفترة طويلة، فقد تؤدي لجفاف البشرة ، كما أنها تقتل البكتيريا الضارة والنافعة على السواء، مما يشجع على نمو الفطريات ، وقد تقلل من فعالية عقاقير أخرى مثل حبوب منع الحمل، كما أن الاستمرار على تناولها لفترة طويلة يحدث مقاومة ضد تأثيرها فتصبح غير فعالة في القضاء على البكتيريا . ولذا عادة ما يصف الأطباء هذه المضادات الحيوية بجرعات محدودة .





الكيراتين

المشكلة 87

أعاني من زيادة سمك الجلد وخشونته فما المقصود بهذه الحالة ؟
وما طرق العلاج ؟

زيادة الكيراتين :

هذه الحالة توصف طبياً بمصطلح : زيادة الكيراتين (heratinization) .. ومعنى ذلك حدوث تراكم للخلايا الميتة بالجلد والتي تغطي طبقة جلدية جديدة لتتمكن من الظهور لتحل محلها ، وهو ما يؤدي لزيادة سمك الجلد ، وزيادة القابلية للإصابة بالحبوب ، فضلاً عن ظهور الجلد بمظهر سيئ .

وعلاج هذه المشكلة يكون بحك الجلد وتقشيريه مثل الاستحمام المتكرر مع استخدام اللوفة ، أو حك الجلد بالفرشاة بطريقة جافة ، أو استخدام مستحضرات لتقشير الجلد من الحبوب كمطحون الشوفان أو دقيق الذرة .

وأحياناً ترتبط خشونة الجلد وزيادة سمكه بوجود نقص بفيتامين (أ) .. ولذا يفضل كذلك زيادة الاهتمام بالأغذية الغنية بهذا الفيتامين كالخضراوات والفواكه عموماً ، ويعتبر زيت كبد الحوت أغني مصادره .



البشرة العادية

المشكلة 88

هل تحتاج البشرة العادية لعناية خاصة ؟

طرق العناية :

البشرة العادية ، والتي هي لا دهنية ولا جافة ، هي هبة من الله عز وجل . ولكن لا يعني ذلك أنها لا تحتاج للعناية ، فيجب الاهتمام بالوسائل التالية للمحافظة عليها وحمايتها من الجفاف :

- تنظيف البشرة يومياً سواء بصابون خفيف أو باستخدام منظف لطيف سواء في صورة هلام أو سائل ، أو كريم .
- استخدام مرطب للبشرة في الصباح .. واستخدام كريم غني بالمرطبات والمغذيات في المساء قبل النوم .
- تناول كميات وفيرة من الماء يومياً ، وزيادة الاهتمام بتناول مضادات الأكسدة والتي تتوفر في الخضراوات والفواكه عموماً ، وزيادة الاهتمام كذلك بتناول الدهون الأساسية .



المشكلة 89 التباعيد بين الحاجيين

أعاني من وجود تجاعيد بين الحاجيين ، كيف أساعد نفسي على تخفيفها أو التخلص منها؟

التدليك المتكرر :

أولاً ينبغي أن تكفي عن الغضب المتكرر .. لأن اتخاذ تعبير الغضب أو التكشير يحفز على ظهور هذه التجاعيد .
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « لا تغضب »
(البخاري في صحيحه عن أبي هريرة رضي الله عنه) .
ولا يوجد مستحضر معين يقضي على هذه التجاعيد ولكن يمكن تخفيف ظهورها بالتدليك المتكرر ولكن .. كيف ؟

هذه هي الطريقة :

ضعي إصبعي الوسطي والسبابة من كل يد عند زاويتي العين بحيث يتلامس طرفا إصبعي الوسطي .

قومي بعمل ضغط خفيف بالأصابع وأثناء ذلك قومي بقبض عضلات الجبهة لأعلى بحيث يشد الجلد ضد المقاومة الناتجة عن الضغط بالأصابع .



قومي بعمل ضغط خفيف بالأصابع وأثناء ذلك قومي بقبض عضلات الجبهة لأعلى بحيث يشد الجلد ضد المقاومة الناتجة عن الضغط بالأصابع. كرري هذا التمرين يومياً لعدة مرات .



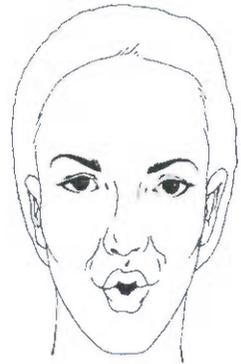
تجاعيد الفم

المشكلة 90

أعاني من وجود خطوط على زاويتي الفم .. كيف أعمل على تخفيفها؟

تمرين (O.S) :

إذا كنت تدخنين فلا بد أن تتوقفي عن التدخين لأن حركات التدخين تزيد من القابلية لظهور هذه الخطوط .
اعلمي تمرين (O.S) وهذه هي الطريقة :
قفي أمام مرآة ثم كرري نطق الحرف (D) لضم الجلد ثم حرف (S) لفرد الجلد .
كما يساعد هذا التمرين في تخفيف الخطوط التي تظهر بين الأنف والشفاه .



الكونسيلر

المشكلة 91

كيف أستخدم الكونسيلر (concealer)؟

ما المقصود بالكونسيلر :

يمكن تسمية الكونسيلر بالحاجب لأنه يحجب عيوب البشرة كالنمش والبقع والهالات السوداء . وهي عبارة عن مادة شحمية (waxy) وتبعاً لذلك تظل متواجدة وملتصقة بالجلد .

ويراعى عند استخدامه ما يلي :

- ⊖ لا يجب الإفراط في استخدام هذا المستحضر فهو مخصص للاستعمال في حالات الضرورة كحضور مناسبة ما .
- ⊖ يمكنك وضعه قبل أو بعد وضع الماكياج .. فاختاري ما يناسبك . وأغلب النساء يفضلن وضعه قبل الماكياج .
- ⊖ يوضع المستحضر بفرشاة أو بقطعة أسفنج ولا يفضل وضعه بالأصابع لأن ملامسة الطبقة الزيتية الخفيفة التي تغطي الأصابع تغير من مواصفاته وربما تجعله قابلاً للانزلاق ولا يظل ثابتاً بمكانه .
- ⊖ اختاري عند الشراء اللون المناسب والمتوافق مع بشرتك .. وهناك ثلاثة ألوان : لون فاتح ، لون متوسط ، لون غامق .



المشكلة 92 الغدد الدهنية والحمل

هل يؤدي الحمل لزيادة دهون البشرة ؟ وما طرق العناية ؟

التغيرات الهرمونية ونشاط الغدد الدهنية :

الحمل يحدث تغييراً واضحاً وملحوساً بالجلد بسبب التغيرات الهرمونية المصاحبة له .. فبالإضافة لظهور بُقع بنية بالوجه (كَلَف الحوامل) وظهور خطوط بالجلد بمناطق مختلفة كالفخذين والأرداف نتيجة الشد الزائد للجلد ، فإن نشاط الغدد الدهنية يتغير كذلك . فقد تصبح زائدة النشاط مما يؤدي لزيادة دهون البشرة وزيادة القابلية لظهور الحبوب ، وقد يقل نشاطها فتزيد قابلية البشرة للإصابة بالجفاف .

وتبعاً لذلك تختلف طرق العناية . فمع زيادة الدهون يجب الاهتمام بتنظيف البشرة صباحاً ومساءً ، وعمل تقشير متكرر بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً ، كما يفضل عمل قناع من الطين أسبوعياً للتنظيف العميق . وفي جميع الأحوال يجب استعمال مرطب للبشرة وبخاصة في المناخ الحار والجاف . فالبشرة الدهنية لا



تحتاج لمستحضرات غنية بالدهون أو الزيوت لكنها تظل في حاجة إلى الترطيب
كباقي أنواع البشرة .



الزيوت العطرية

المشكلة 93

كيف أستخدم الزيوت العطرية في العناية بالبشرة؟

ما المقصود بالزيوت العطرية؟

الزيوت العطرية (essential oils) هي عبارة عن خلاصة شديدة التركيز
لنباتات عطرية تُمتص من خلال البشرة وتصل إلى طبقات عميقة من الجلد ،
وتحدث تأثيرات مختلفة على حسب نوعها . كما تمتص من خلال الاستنشاق وتصل
للمخ وتحدث تأثيرات إيجابية مختلفة فقد تساعد على التهدئة أو زيادة التركيز أو
الإحساس بالبهجة .

ولأنها شديدة التركيز ، تستخدم الزيوت العطرية على البشرة مع زيت حامل مثل
زيت الزيتون أو زيت اللوز .. فتضاف بمقدار بسيط في حدود 5 نقط لمقدار ملعقة
كبيرة من الزيت الحامل وتستخدم مباشرة على البشرة .

أو يمكن استخدامها من خلال عمل حمامات ماء حيث تضاف بمقدار عدة نقط
لماء الحمام مع الاسترخاء خلاله لنحو 15 دقيقة للانتفاع بفوائدها المجدلة للجلد .

وهناك أنواع مختلفة من الزيوت العطرية تستخدم لأغراض مختلفة ..

مثل :

- ⊖ زيت الحصابان (روزماري) .. ويفيد في السيطرة على زيادة دهون البشرة ،
وغلق المسام المتسعة .
- ⊖ زيت القرفة .. ويفيد في زيادة مطاطية الجلد وتنعيمه .
- ⊖ زيت نيرولي .. ويفيد في تفتيح البشرة .
- ⊖ زيت المريمية .. ويتميز بخصائص مطهرة ولذا يفيد في معالجة الحبوب والبثور .



مستحضرات للبشرة الحساسة

المشكلة 94

هل هناك مستحضرات معينة للبشرة الحساسة؟

مواد مناسبة لبشرتك الحساسة :

البشرة الحساسة سريعة التهيج والتفاعل تجاه بعض المواد التي تتعرض لها من خلال استخدام مستحضرات التجميل المختلفة ويظهر ذلك في صورة حدوث احمرار وربما حكة بالجلد . وعلى النقيض من ذلك ، نجد أن بعض المواد تعمل على تلطيف أو لا تسبب في إثارتها عندما تستخدم من خلال مستحضرات التجميل .

من أبرز هذه المواد والتي يفضل أن تتواجد بالمستحضرات التي تستخدمها ما يلي :

- ❶ عشب الكالينديولا (calendula) .. وهو نبات يتميز بخصائص ملطفة للبشرة ومساعدة على الالتئام .
 - ❷ الأزولين (azulene) .. وهو مركب يستخرج من عشب الكاموميل (البابونج) ويناسب البشرة التي تزيد قابليتها للاحمرار والتهيج حيث يعمل على تلطيف الجلد .
 - ❸ الشوفان وزيت بذر العنب .. وكلاهما من المركبات التي تدخل في بعض المستحضرات بغرض تلطيف البشرة وحمايتها من التهيج .
- وبصفة عامة اختاري عند الشراء المستحضرات المخصصة لتقليل الحساسية أو المكتوب عليها (hypoallergenic) .





مستحضرات للبشرة المختلطة

المشكلة 95

لا أستطيع اختيار مستحضرات للعناية ببشرتي حيث إنني
أتميز ببشرة مختلطة؟

المستحضرات المناسبة وطرق العناية :

المقصود بالبشرة المختلطة هي البشرة التي تجمع بين زيادة إفراز الدهون في بعض المناطق والتي تأخذ عادة شكل حرف (T) أي تمتد بعرض الجبهة ثم بطول الأنف وقد تصل للذقن ، وبين انخفاض إفراز الدهون في مناطق أخرى تكون عادة بجلد الخدين . وإذا أردت التأكد من وجود دهون زائدة ببعض المناطق قومي بعد غسل البضرة بوضع نسيج قماش على مناطق مختلفة من وجهك واتركيه لمدة ساعة واحدة .. ومن المفروض أن يحمل القماش الموضوع على المناطق الدهنية بقعة دهنية . والعناية بالبشرة المختلطة تستلزم الجمع بين مستحضرات للعناية بالمناطق الجافة وبين مستحضرات أخرى للعناية بالمناطق الدهنية .

ولكن لا شك أن ذلك الأمر سيكلفك مبلغاً كبيراً من المال !

ولكن يمكنك بدلاً من ذلك التحكم في العناية بالمناطق المختلفة من بشرتك باستعمال نفس المستحضر . وذلك على النحو التالي :

التنظيف :

يمكنك استخدام سائل لبني أو غسول صابوني للبشرة في الصباح (وهو ما يناسب البشرة الدهنية) ولكن مع زيادة تركيزه بالمناطق الدهنية .

وفي المساء يمكنك استخدام كريم للتنظيف (وهو ما يناسب البشرة الجافة) ولكن مع زيادة تركيزه بالمناطق الجافة .



– وضع المرطب :

ضعي المرطب على البشرة بأكملها ولكن مع زيادة تركيزه على المناطق الجافة ووضعي كمية بسيطة على المناطق الدهنية.



– اختيار الماسكات :



يمكنك عمل ماسك طيني للمناطق الدهنية فقط لعمل تنظيف عميق لها وعمل ماسك من مواد أخرى للمناطق الجافة مثل ماسك الأفوكادو . ولكن في الحقيقة أن بعض الماسكات قد تناسب البشرة المختلفة حيث لا تؤدي إلى جفاف البشرة ولا لزيادة درجة الدهون بها حيث تعمل بشكل متوازن .



اصنعي بنفسك مستحضرا لماسك للبشرة المختلطة

اخلطي صفار بيضة واحدة مع مقدار ملعقة صغيرة عسل النحل السائل مع مقدار ملعقة صغيرة من زيت نباتي مع مقدار ملعقتين صغيرتين من السكر لعمل عجينة أخرى. افردي العجينة على الوجه والعنق واركبها تجف لمدة 15 دقيقة ثم اشطفي البشرة بماء فاتر . يساعد هذا الماسك على تنقية البشرة من الرواسب ويعمل في نفس الوقت على زيادة مرونتها ونضارتها .



ترهل جلد الثدي

المشكلة 96

أعاني من ترهل بجلد الثديين فهل هناك مستحضرات معينة للعناية ؟

مستحضرات الشد :

إن الثدي نفسه لا توجد به عضلات ترفعه وتشدّه وإنما يرقد على عضلات وهي عضلات الصدر .. ولذا فإنه إذا لم يتوافر له الإسناد الكافي من خلال استخدام مشد مناسب للثدي (سوتيان) فإنه يتعرض للترهل .



وهناك كريمات لشد الجلد (firming creams) تتناسب الجلد عامة وتعتمد على تكوين طبقة خفيفة على الجلد تشدّه وتقلل من ظهور الخطوط به ولكن تأثيرها لا يستمر سوى بضع ساعات . ويمكنك استعمالها على البشرة قبل وضع الماكياج . ولكن لا تتوقعي أن تزيل الترهلات والخطوط لكنها قد تحسّن من حالتها .

كما يفيد دهان جلد الثديين بصورة متكررة بطبقة من زيت اللوز الحلو لزيادة مرونة الجلد وحمايته من ظهور التشققات والخطوط وبخاصة مع زيادة وزن الجسم .



مشكلة 97 خشونة الركبتين

المشكلة 97

أعاني من جفاف وخشونة جلد الركبتين .. فهل هناك مستحضرات معينة للعناية ؟

المناطق الأكثر قابلية للجفاف :

جلد الركبتين والكوعين والكعبين يعد أكثر المناطق قابلية للإصابة بالجفاف وذلك لاحتوائه على عدد بسيط من الغدد الدهنية .

ولذا تحتاج هذه المناطق لمزيد من العناية . فيجب أن تهتمي بوضع كريم مرطب للجلد بهذه المناطق يومياً وبخاصة بعد الاستحمام ، مع مراعاة عمل تدليك متكرر مع استخدام الكريم لتنشيط الدورة الدموية بالجلد والتي تميل للركود بهذه المناطق . كما يمكنك تجهيز مستحضر قوي في المنزل لترطيب وتغذية هذه المناطق .



اصنعي بنفسك مستحضراً لمعالجة المناطق الجافة والخشنة بجلدك

المكونات :

- 50 جراماً من زبدة الكاكاو .
- 4 ملاعق كبيرة من زيت دوار الشمس .
- 2 ملعقة كبيرة من زيت جنين القمح .
- 5 نقط من زيت نيرولي العطري .



الطريقة :

قومي بإذابة زبدة الكاكاو في وعاء مزدوج على نار هادئة .. وبعدما تسيل قومي بإضافة الزيوت .. وبعدما يبرد الخليط أضيفي الزيت العطري. اتركي المستحضر ليبرد ويتماسك ، وهو ما يستغرق عدة ساعات .. وعند الاستعمال قومي بتدفئة كمية من المستحضر على كف يدك ثم قومي بوضع طبقة على المناطق الجافة مع التدليك المتكرر حتى يمتصه الجلد.



الشعيرات الدموية

المشكلة 98

أعاني من ظهور شعيرات دموية زرقاء ببشرتي .. ماذا أفعل ؟

العناكب الدموية :

هذه تسمى بالعناكب الدموية أو الوريدية (spider veins) لأنها تظهر كخطوط دقيقة متشعبة مثل خيوط العنكبوت .. وتسمى طبيياً (telangiectases) وهي من المشاكل الجمالية الشائعة عندما تصيب بصفة خاصة بشرة الوجه كمنطقة الخدين أو الأنف .

طرق العناية والعلاج :

يمكنك في المنزل إخفاء هذه الشعيرات الدموية بوضع طبقة خفيفة بالفرشاة من مستحضر حاجب (concealer) .. أو وضع كمية من البودرة .

أما إذا شئت علاجاً حاسماً فإنه يمكن القضاء عليها بالعلاج الكهربائي (electrolysis) لدى طبيب متخصص .. حيث يقوم باستخدام جهاز كهربائي خاص بوضع إبرة دقيقة داخل الوعاء الدموي المنتفخ مُحدثاً به تجلطاً بالدم وضموراً . وقد يحتاج هذا العلاج لعدة جلسات على حسب عدد تلك الأوعية الدموية المنتفخة .

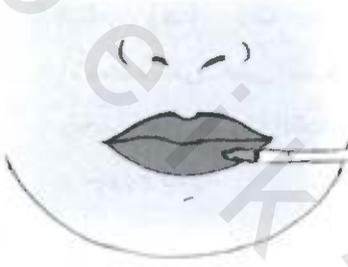




المشكلة 99 الشفاه الكبيرة

أعاني من كبر حجم الشفاه وتشققها .. فما اللون المناسب لطلاء الشفاه وكيف أخفي هذه التشققات ؟

القاعدة العامة :



إن اللون الفاتح يظهر الشفاه الصغيرة أكبر حجماً أما اللون الغامق غير الصارخ فيظهر الشفاه الكبيرة أقل حجماً .

ويمكن التغلب على مشكلة خشونة وتشقق الشفاه بدهان طبقة من زبدة الكاكاو قبل وضع الطلاء .

وفي حالة ظهور تشققات يمكن استخدام الفرشاة بدلاً من إصبع الـ روج في ملء هذه التشققات بالطلاء .



المشكلة 100 تدعيم الكولاجين

أوشكت على الإصابة بتجاعيد واضحة .. فما المغذيات الضرورية لتدعيم طبقة الكولاجين ببشرتي ؟

أهم المغذيات :

الكولاجين عبارة عن بروتين من نوع خاص يجعل الجلد مطاطاً ليناً ويشارك في اكتسابه لهذه الميزة طبقة أخرى وهي الإيلاستين . وقد وجد أن هناك مغذيات معينة من الفيتامينات والمعادن تشارك في إنتاج الكولاجين والإيلاستين ولذا ينبغي توافرها بالغذاء اليومي . وأهمها ما يلي :

فيتامين (ج) .. وهو من المغذيات الضرورية لإنتاج الكولاجين .. ويتوافر بصفة خاصة في الكيوي ، والجوافة ، والموالح ، والفراولة .

الزنك وفيتامين (أ) وكلاهما يشاركون في إنتاج الكولاجين والإيلاستين.

ويتوافر فيتامين (أ) في الجزر ، والخضراوات الورقية ، والفلفل الرومي ، وزيت كبد الحوت .

ويتوافر الزنك في القواقع البحرية ، والغلغل الكاملة ، واللبن ، والجبن .

فيتامين (هـ) .. رغم أنه لا يشارك في تكوين الكولاجين إلا أنه من أهم مضادات الأكسدة التي تحمي البشرة من التأثير الضار للشوارد الحرة والتي تتلف الخلايا وتحفز على حدوث التجاعيد . ويتوافر في جنين القمح ، والمكسرات مثل البندق والجوز واللوز .



يعتبر الغذاء الصحي المتوازن والذي يشتمل على نسبة كبيرة من الخضراوات والفواكه بالإضافة للدهون الأساسية أهم وصفة لجمال بشرتك!

المراجع العربية:

- الموسوعة الصحية للمرأة العصرية - دكتور أيمن الحسيني.
- العلاج بالماء وحمّات الأعشاب - دكتور أيمن الحسيني.
- جمالك .. يا أنسة - دكتور أيمن الحسيني.
- النساء والأعشاب - دكتور أيمن الحسيني.

المراجع الأجنبية:

- Overcoming Shim Problems, Natural healing Series.
- Healthy Shim, Hachette.
- Beauty Bible, Sarah Stacey Josephine Fairley.
- Better Shim, Idiots Guide.
- 101 Beauty Tips, Jane Cunningham.
- Beauty, Helena Sannydale.

3	مقدمة
5	20 معلومة يجب أن تعرفها عن جلدك
15	التجاعيد
25	البشرة الجافة
34	حب الشباب
45	استعمال الكريمات
50	البشرة بعد الأربعينيات
63	التدخين وتأثيره على جلد البشرة
76	تأثير الشمس
82	العناية باليدين
92	مستحضرات مثيرة للحساسية
102	كلف الحوامل
111	بشرة المراهقات
122	الحكة الجلدية
127	الجلد الضعيف
136	مستحضرات للبشرة الحساسة
143	المراجع