

مقدمة



اقتضت الحياة العصرية أن توضع الفتاة أمام اختبار صعب، وأن تقف في حيرة بالغة نتيجة كثرة الخيارات المطروحة أمامها واختلاف المعروضات في مجال التزين والمحافظة على مظهرها!

ويتقوم كل شركة منتجة في هذا المجال بالإعلان عن منتجاتها بخصائص ومواصفات ذات طابع جذاب يسحر الفتيات ويأخذ بتلابيبهن! ومع الكم الهائل من الإعلانات والمنتجات اختلطت الأمور وازدادت العملية تعقيداً!

وقد أشفقت من داخلي على أرباب البيوت من ناحية ، وعلى الجنس اللطيف- سواء كانت بنتاً أو سيدة- من ناحية أخرى .

ومن هنا جاءت الفكرة في إعداد هذا الكتاب؛ حيث أردت أن أقصّل في كثير من قضايا البشرة، وأن أفض الاشتباك في العديد من مشاكل الأعضاء الجمالية بالجسم مثل العينين والأذنين والفم والأسنان وكذلك الشعر والأظافر وما إلى ذلك .

كما هدفت أيضاً إلى وضع النقاط فوق الحروف بالنسبة لاستخدام الكريمات والمساحيق والمواد المختلفة التي تستخدمها المرأة في عملية التجميل؛ فاستخدام هذه المواد ينبغي أن يكون

على أسس مدروسة، وتختلف من فتاة لأخرى حسب نوع بشرتها وكذلك الملامح والمقاييس المختلفة لأعضاء الجسم .

فلاحظ أنه من الممكن أن يجدي كريم معين مع إحدى الفتيات ولا يجدي مع أخرى، بل يمكن أن يسبب ضرراً لفتاة
ثالثة !

كما أن هناك من المواد الطبيعية التي تخرج من باطن الأرض ما يفوق المواد الصناعية في كثير من الحالات .
وبالنسبة للإكسسوارات فنجد أن ملامح الوجه وشكل الأذن يحددان شكل وحجم الإكسسوار المستخدم .

وهكذا فإن هذا الكتاب يعرض لجميع الحالات التي تهم المرأة للعناية ببشرتها وجمالها، ويأخذ بيدها ليساعدها في اختيار الطريقة المثالية التي ينبغي أن تتبعها لتتأى بنفسها عن الحيرة والارتباك والقلق النفسي .

وأرجو من الله أن يحقق هذا الكتاب الهدف الذي أردته، وأن يلقي القبول لدى كل فتاة وكل سيدة .

الجلد .. أعظم رداء يمكن أن تضعيه على جسمك !



♥ أسرار جسمك يكشف عنها جلدك ..

الجلد .. هو رداء الجسم الطبيعي أو الغلاف المحيط به ، بالمعنى الدقيق لهذه الكلمة، وهو يعبر بدقة عن الحالة الصحية العامة للجسم ، فهو بمثابة المرآة التي تعكس أمراضنا وآلامنا وغضبنا وانفعالاتنا .

وهو خط الدفاع الأول ضد دخول الميكروبات، كما يقوم بتنظيم درجة حرارة الجسم من خلال خروج العرق وتمدد أو انكماش الأوعية الدموية الموجودة به وفقاً لدرجة حرارة الجو الخارجي وتوجد بالجلد نهايات الأعصاب مما يجعله يقوم بوظائف الإحساس باللمس والحرارة والبرودة وغير ذلك.

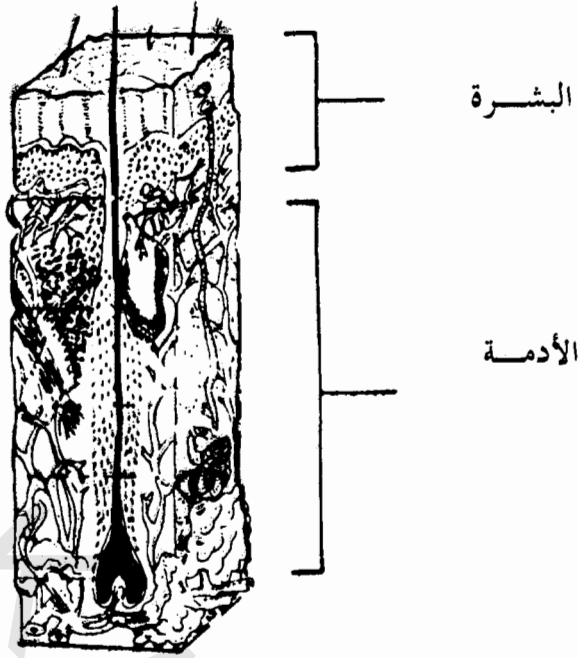
ونحن نرى من الجلد الطبقة الخارجية أما الطبقات الأخرى التالية، والتي تشابه في تركيبها حلوى "الميل فيه" فهي مخفية ولا نستطيع رؤيتها وهذه الطبقة الخارجية هي المسماة بالبشرة، وهي طبقة رقيقة جداً يتراوح سمكها ما بين ٠,٥ إلى ١,٦ ملمتر وفقاً للموقع، وهي تتجدد بصفة مستمرة حيث تموت خلايا الطبقة السطحية، ويحل محلها خلايا جديدة تنمو في الطبقة السفلي، وتستغرق عملية التجديد من ٣٠ إلى ٤٥ يوماً.

وتحتوي البشرة على الصبغات الملونة التي تعطي الجلد لونه المميز .. وهي توجد بوفرة في الأجناس السوداء بينما تقل في الأجناس البيضاء، ويوجد بالبشرة العديد من الفتحات المتناهية في الصغر والتي تؤدي إلى الغدد العرقية والدهنية والتي تقع في الطبقة التالية الأكثر عمقاً.

● تركيب الجلد :

يتكون الجلد من طبقتين هما البشرة والأدمة.

تركيب الجلد



قطاع طولي في الجلد

وتتكون البشرة من خلايا بشرية تنتهي عند السطح بطبقة قرنية تحمي باقي أجزاء الجلد، وتتكون الأدمة من نسيج ضام ليفي تنتشر به الأعصاب والأوعية الدموية التي تحمل الغذاء للجلد.

ويحتوي الجلد على بصيلات الشعر والأظافر ونوعين من الغدد هما الغدد العرقية والدهنية، وتقوم الغدد الدهنية بإفراز مادة دهنية فائدها الاحتفاظ برطوبة الجلد بتقليل البخر، ووقايته من الميكروبات.

ولاحظي أن هذه الطبقة تزول عند غسل الوجه بالماء والصابون وكذلك الطبقات السطحية من الطبقة القرنية، ويحتاج الجلد إلى حوالي ساعتين لإفراز طبقة دهنية جديدة، وعدة ساعات لتعويض الطبقة القرنية.

رفقاً ببشرة وجهك.. يا آنسة!



جلد الوجه له وضع يختلف عن باقي أجزاء الجلد فهو أكثر الأجزاء تعرضاً لتأثير التلوث الخارجي، ومختلف التقلبات الجوية.. بالإضافة إلى أنه يتميز عن باقي الأجزاء برقته الشديدة وهذا يجعله يتعرض لظهور التجاعيد بصورة أسرع بكثير من أي جزء آخر من الجلد.

كما أنه الجزء الذي يتأذى من الكيماويات الضارة بسبب كثرة استعمال المساحيق ووسائل الماكياج المختلفة.. فهذه الكيماويات تسهم بدورها في الإضرار بنضارة وحيوية البشرة.

وبمزيد من التحديد، وجد أن أكثر ما يسيء إلى بشرة الوجه ويقلل من نضارتها العوامل التالية.. ولذا ينبغي الحذر منها:

- ☐ قلة النوم أو الأرق.
- ☐ التعرض لمدة طويلة لأشعة الشمس.
- ☐ إهمال الناحية الغذائية (اتباع نظام غذائي غير متوازن).
- ☐ كثرة استعمال المساحيق أو الكريمات غير المناسبة لبشرة الوجه.
- ☐ التدخين.

البشرة.. أنواع



■ تعرفي على بشرتك وطرق العناية بها:

هناك أربعة أنواع من البشرة، هي: الجافة والدهنية والعادية والخليط.

■ البشرة الجافة:

وتتميز بمظهرها المشدود، وضيق المسام، ولملمستها الخشن، وتزداد فيها فرصة تمدد الأوعية الشعرية الدموية. ومشكلة هذه البشرة هو قلة إفراز الدهون بها التي تكسب

الجلد الليونة والنعومة. وأصحاب هذا النوع من البشرة حساسون جداً للتقلبات الجوية كالرياح والحر والبرد.. ولهذا السبب يجب توجيه عناية يومية للبشرة.

■ البشرة الدهنية:

وهي التي تتميز بزيادة إفراز الدهون بها نظراً لزيادة نشاط الغدد الدهنية الموجودة بالجلد.

■ البشرة العادية:

وهي البشرة المعتدلة في إفرازها للدهون، فيظهر الجلد طرياً، لدناً، ليس له ملمس حشن أو منظر زيتي، وأصحاب هذه البشرة من المخطوظين لأن الجلد العادي لا يتوافر للكثيرين.

كيف تغسلين بشرتك؟



النظافة.. الخطوة الأولى للعناية بالجمال:

تعتبر النظافة أمراً ضرورياً لا غنى عنه للمحافظة على سلامة الجلد، والمساعدة على أداء وظائفه على الوجه الأكمل، ولتحقيق النظافة الكاملة للجلد يكفي غسله باستخدام الماء والصابون، فذلك يعمل على التخلص من الخلايا الميتة، والأتربة والقاذورات المترسبة بالمسام، والأوساخ المتصقة بالعرق، والدهون الزائدة، ويتم ذلك دون الإخلال بالتوازن الطبيعي لمكونات الطبقة السطحية للجلد.

ولا شك في أن القاعدة الأساسية لأي عملية تنظيف هي الاغتسال بالماء.. إلا أن الاغتسال في حد ذاته له تأثيرات أخرى أكثر عمقاً لما يصاحبه من عمليات تدليك يستفاد منها في تنشيط الدورة الدموية، كما يعمل الماء البارد (١٨ - ٣٠ م) على تقوية الألياف المرنة بالجلد، أما الماء الدافئ (٣١ - ٣٨ م) فإنه يساعد على تمدد وانتفاخ الطبقة القرنية.

أما الماء العسر (المحتوي على أملاح الكالسيوم) فلا يصنع رغاوى مع الصابون إلا أنه مفيد في حالة البشرة الجافة أو الخشنة.

وتحتوي معظم أصناف صابون التواليت الحديثة على أجسام دهنية من أصل حيواني، وزيت نباتية (مثل زيت النخيل أو زيت الزيتون أو زيت الفول السوداني) مع الصودا.. وكثيراً ما تضاف مواد ضد التأكسد ومواد حافظة ومواد ملونة ومواد معقمة. وننصح بتجنب غسل الجلد عن طريق الاستحمام في البانيو فذلك غير مفضل لأنه قد يتسبب مع الوقت في إضعاف الجلد وتطريته ، بينما يفضل دائماً الاستحمام بواسطة الدش.

● لكل بشرة ما يناسبها من الاغتسال :

● البشرة الجافة :

يجب الإقلال من غسل البشرة الجافة أو استعمال الصابون، فيكفي غسل الوجه مرتين يومياً على الأكثر. وتكون سمكة لها مظهر لامع، ويكثر بها إفراز الدهون، وهذه البشرة لها القدرة على تحمل التقلبات الجوية عن بقية الأنواع ولكنها تتعرض بسهولة للإصابة بالبرص السوداء وحب الشباب.

● البشرة الخليط :

وهذه تتميز بأنها ناعمة مصقولة، وغالباً لا تعاني من مشاكل خاصة ولكن قد تتزايد بها الدهون بنسب خاصة عند الذقن وتحت الأنف حيث يزداد تركيز الغدد الدهنية بهذه المناطق.

ويفضل استعمال صابون يحتوي على زيت الزيتون أو الجلسرين، كما يجب أن يشطف الوجه جيداً للتخلص من آثار الصابون تماماً.

ويستعمل في الغسل الماء البارد أو الفاتر بينما يجب تجنب استعمال الماء الساخن

● البشرة الدهنية :

يجب الاهتمام بتنظيف البشرة الدهنية جيداً للتخلص من الدهون الزائدة، فيغسل الوجه ثلاث مرات على الأقل يومياً باستخدام الماء والصابون، ويفضل أن تكون المرة الأخيرة بالماء الساخن قبل النوم.

● البشرة العادية:

وهذه لا تحتاج لطرق عناية خاصة، ولكن كل ما تحتاج إليه هو الحرص على ألا تتحول إلى بشرة جافة بكثرة الغسيل بالماء والصابون.

* اصنعي بنفسك الغسول المناسب لبشرتك من الزهور والخضراوات:

يمكن استخدام الزهور المتفتحة وكذا عصير الفواكه أو الخضراوات أو ماء البطيخ لبعض الخضراوات في صناعة غسول للوجه، وفي كل الحالات يجب مراعاة ألا يحفظ الغسول لأكثر من يومين إذ يفقد خواصه بعد هذه المدة، كما يجب تصفيته واستعماله بارداً أو دافئاً.

● البشرة الجافة:

يستخدم واحد من أنواع الغسول التالية:

- يُغلي ٦٠ جم من زهور الزيزفون في لتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة.
- يُغلي ٥٠ جم من الخبيرة في لتر ماء لمدة ١٠ دقائق.
- عصير الجزر.

■ تغلى كمية من أوراق الخس في الماء ويستخدم ماء الغلي.

● البشرة الدهنية:

- يغلي ٥٠ جم من أوراق النعناع في لتر ماء.
- يغلي ٥٠ جم من نبات الحصالبان في لتر ماء.
- يخلط مقدار من عصير البرتقال مع مقدار مساوٍ من عصير الليمون.
- عصير الخيار.
- ماء غلي الكرنب أو الكرّات.

● البشرة العادية:

يغلي ٥٠ جم من زهور البابونج في لتر ماء.

● فائدة غسول البشرة (أو المقوي Tonic):

يطلق أحياناً على غسول البشرة، كالأنواع السابقة، اسم المقوي للبشرة (Tonic)، وفائدته هو التخلص من المواد الملوثة والقابلة للذوبان في الماء، ويعمل

غسول البشرة الجافة كملين للطبقة القرنية، بينما يساعد غسول البشرة الدهنية على تضيق المسام الواسعة بها والتخلص من الدهون الزائدة. وتعتمد أنواع الغسول المختلفة التي تباع بالأسواق على ماء الزهور كمكون أساسي في تركيبها مع إضافة بعض المكونات من أصول نباتية أو حيوانية أو صناعية. وأياً كان نوع بشرتك يجب تجنب اختيار أي غسول يحتوي على مادة الكحول لأنها تساعد على جفاف البشرة.

الكريمات المرطبة للبشرة (Moisturizing) ما هي؟

عند غسل الوجه وتنظيفه فإنه يتم إزالة الطبقة الدهنية الرقيقة التي تغطي البشرة (كما سبق التوضيح) وعندئذ يعمل الجلد على تكوين طبقة جديدة لتوفير الحماية للجلد، وحتى تساعد الجلد على تكوين هذه الطبقة تُستعمل الكريمات المرطبة للبشرة.

وهذه الكريمات في الحقيقة لا تقدم الماء إلى الجلد وإنما تؤثر في الطبقات السفلية من الجلد التي تقع تحت الطبقة القرنية، ولذلك فإن تسميتها كريمات مرطبة تسمية غير دقيقة بل خاطئة، وإن كانت هي التسمية الشائعة لها بين النساء.

كما تساعد هذه الكريمات البشرة على الوقاية من العوامل الخارجية الضارة مثل البرد الشديد والرياح وحرارة الشمس، وتحمي الجلد من الجفاف بسبب كثرة البحر في أوقات ارتفاع حرارة الجو.

وتحتاج البشرة الجافة لهذه الكريمات أكثر من غيرها نظراً لقلة إفراز الدهون بها مما يجعلها أكثر عرضة من غيرها للتأثر بالعوامل الضارة السابقة.

كريم الحماية وكريم العناية وما الفرق بينهما؟



كريم الحماية تنحصر وظيفته الأساسية في عمل طبقة حماية تعزل الجلد عن العوامل الخارجية المؤثرة.

أما كريم العناية فيتميز بثرائه في الدهون، كما يحتوي على عناصر نشطة تخترق بحفة الطبقة القرنية العليا، بينما يقتصر عمل كريم الحماية على الطبقة الخارجية فقط، ويظهر تأثير كريم العناية خلال عشرين دقيقة على الأكثر لكن هذا التأثير يختلف وفقاً لنوع الجلد.

وعلى وجه العموم، فإن البشرة الرقيقة تستفيد من كريم العناية بصورة أكبر عند استعماله في فترة الصباح، أما في حالة الجلد السميك فالأفضل أن يكون استخدامه في فترة المساء.

مساج الوجه .. وفوائده الجمالية



إن عمل تدليك (مساج) لبشرة الوجه بصفة متكررة يفيد البشرة من عدة نواح: فهو يؤدي لتنشيط الدورة ويزيد ورود الدم للجلد فيأخذ ما يكفيه من الغذاء والأكسجين، كما أنه يقوي عضلات الوجه ويقاوم ارتخاءها، ويزيل عنها الإجهاد والتقلصات، كما أنه يعتبر وسيلة تنظيف عميقة للجلد تساعد على زوال ما بها من رواسب.

هذا بالإضافة إلى أن عمل المساج عند استعمال الكريم يساعد على اختراقه لمسام الجلد، وبالتالي تنتفع منه البشرة إلى أقصى حد، بينما لا يكفي مجرد دعك الكريم على الوجه للانتفاع بفوائده.

* كيف تقومين بعمل المساج؟

مساج الأصداع :

ادعكي بلطف الصدغ بحركات دائرية بقوة كافية ولمدة لا تقل عن دقيقة واحدة.

● مساج الجبهة :

بدءاً من حاجب العين اسحبي الجلد في الاتجاه لأعلى حتى جذور الشعر ثم النزول إلى الأصداع. كرري هذا التمرين خمس مرات.

● مساج الخدود:

بدءاً من الذقن اتجهي بأصابعك على امتداد الفك السفلي في حركات دائرية ثم الصعود في الاتجاه نحو جوانب الفم ثم في الاتجاه إلى الأذنين ثم إلى قاعدة الأنف ثم إلى الوجنات، كرري ذلك خمس مرات، وفي النهاية افركي قمة الخد بأطراف أصابعك عدة مرات.

● مساج الأنف:

ويبدأ بتدليك الجلد عند حافة قاعدة فتحتي الأنف ثم الصعود في الاتجاه نحو الخدين.

● مساج العنق:

وجّهي ذقنك في الاتجاه نحو الأمام مع تدليك العنق في الاتجاه من أسفل إلى أعلى والهبوط إلى خلف الأذنين ثم إلى الجوانب.

تدليك الخدين



تدليك العنق



مساج الخدين

يجب مراعاة عمل التدليك بأطراف الأصابع مع الالتزام بحركة دائرية صغيرة مع الضغط الخفيف على الجلد ودفعه لأعلى، كما يجب تركيز التدليك على المناطق من البشرة التي يظهر بها عيوب مثل تجاعيد الوجه.

أقنعة الوجه (الماسك)



• كيف تنتفع البشرة من عمل الأقنعة؟

يساعد عمل أقنعة الوجه من وقت لآخر على تغذية الجلد، وشده، وإكسابه الليونة والنضارة، ويفضل عمل هذه الأقنعة مرة واحدة أسبوعياً بصفة منتظمة، ويجب تنظيف الجلد قبل وضع القناع، كما يجب تجنب وضع القناع بالقرب من العينين وفتحة الفم، وبالنسبة للبشرة الجافة والحساسة يجب ألا تزيد مدة عمل القناع على ١٠ دقائق . أما بالنسبة للبشرة الدهنية فتكون المدة المناسبة ١٥ دقيقة على الأقل .

مجموعة من الأقنعة المغذية والمجملة للبشرة



يمكنك استخدام الوصفات التالية في تحضير الماسك (القناع) في المنزل، وهي تعطي تأثيراً لا يقل عن تأثير المستحضرات المعروضة في الأسواق، إلا أنه يلزم استخدامها في الحال حيث لا يمكن الاحتفاظ بها لمدة طويلة .

• قناع لتطرية الجلد :

وهو يستخدم للبشرة الرقيقة الجافة. تناولي ثمرة مشمش طازجة، اهرسيها بعناية، ويمكنك أيضاً استخدام الثمرة دون هرس عن طريق نقعها في الماء الفاتر لمدة ٢٤ ساعة. أضيفي ملء ملعقة شاي من زيت اللوز الحلو إلى عجينة المشمش .



قناع المشمش لتطرية الجلد وإكسابه الليونة

قناع البيض للتغذية :

أضيفي عصير نصف ليمونة إلى صلصال أبيض، واستمري في التقليب حتى تحصلي على مزيج متجانس، أضيفي صفار بيضة طازجة مع ملعقة من زيت اللوز الحلو، ثم ملعقة صغيرة من العسل السائل .

● قناع قابض للبشرة الدهنية : لقفل المسام الواسعة :

خففي ملعقة كبيرة من الصلصال الأبيض بملء ملعقة كبيرة من ماء زهر البرتقال مع التقليب حتى تحصلي على مزيج متجانس، ثم أضيفي ملء نصف ملعقة كبيرة من زيت البندق.

● قناع آخر للبشرة الدهنية :

خففي ملء عدد ٢ ملعقة كبيرة من خميرة البيرة باستخدام ملء ملعقة كبيرة من اللبن الفاتر ثم أضيفي ملء ملعقة من زيت اللوز الحلو .

● قناع البطاطس :

و(هو يفيد البشرة المصابة بتمدد الأوعية الدموية) .
اهرسي ثمرة بطاطس مسلوقة، ثم أضيفي ملعقة من اللبن الفاتر للحصول على عجينة سائلة .

متاعب البشرة .. هل لديك مشكلة ببشرتك ؟



● لا تؤذي بشرتك بنفسك !!

مشاكل البشرة عديدة ، بعضها حتمي يصيب معظم الناس كظهور التجاعيد والتي لا بد وأن يعاني كل شخص منها ولكن بنسب متفاوتة ، وبعضها عارض يصيب البعض مثل حب الشباب والذي يظهر في فترة المراهقة بسبب حدوث تغيرات هرمونية بالجسم .

وأحياناً يرجع سبب هذه المتاعب إلى التصرفات الخاطئة التي تضر بسلامة البشرة وقد لا تنتبه إليها مثل التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة، أو استخدام الأدوية أو المراهم العلاجية بطريقة خاطئة، أو باستخدام مستحضرات التجميل بإفراط، أو بسبب إهمال وسائل النظافة والعناية بالصحة العامة .

الحساسية الجلدية



● انتبهي : الأساور الذهبية قد تكون سبب الحساسية !!

وجد أن من أسباب الحساسية الجلدية عند بعض الفتيات والسيدات ارتداء مجوهرات مزيفة حيث يظهر احمرار ورغبة بحك الجلد. يمكن هذه المجوهرات سواء كانت قرطاً أو سواراً، وذلك مثل المجوهرات المصنوعة من سبيكة من ذهب وحديد وفضة ونحاس وكذلك المجوهرات التي يدخل في تركيبها النيكل .

وأحياناً تحدث هذه الحساسية المرتبطة بالملامسة (Contact Dermatitis) بسبب ملامسة معادن أخرى بصورة مختلفة مثل قطع النقود المعدنية، أو مقابض الأبواب، أو المفاتيح، أو الأواني المصنوعة من صلب لا يصدأ (أي المطلية بالنيكل)، أو مزاليق غلق الأبواب، أو إبريم حمالات الثدي، وكذلك تنشأ بسبب ملامسة محاليل التنظيف في المنزل .

والتخلص من هذا النوع من الحساسية يكون بتجنب الأسباب .

النمش أو الكلف



يرجع ظهور النمش إلى زيادة تركيز الصبغات الملونة في الطبقة السفلية من البشرة، وتزيد بصفة خاصة في الأماكن المكشوفة من الجسم ، وهذه الصبغات يحدث لها إثارة عند تعرضها لأشعة الشمس .

ويحتاج علاج النمش إلى استخدام مستحضرات خاصة تؤخذ تحت إشراف الطبيب.

● عصير الليمون لبقع الوجه :

وأياً كان سبب البقع الموجودة على الجلد (النمش) فإن أفضل وسيلة تساعد على زوالها، هي استخدام عصير الليمون، وذلك بوضع طبقة من العصير على البقع، وترك حتى تجف، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر ويجب تكرار ذلك يومياً كل مساء .

الشامة (الحسنة)



يجب الإسراع في إزالة الشامة إذا كانت سبباً في الإحساس بألم أياً كان موقعها: في العنق أو الأيدي أو الأعضاء الجنسية أو الأكتاف أو عند موضع حمالات الثدي، كما يجب إزالتها إذا كانت في موضع يشوه الجمال .
وفي كل الحالات السابقة ننصح بإزالة الشامة عن طريق طبيب متخصص، ويجدر الإشارة إلى أن هناك خطراً من تحوّل الشامة إلى ورم خبيث خاصة الشامات المشعرة أو التي يطرأ عليها زيادة في الحجم أو تغير في اللون .

الهالات السوداء تحت العينين



هذه من المشاكل الشائعة التي تشوّه جمال الفتاة، ومن أهم أسبابها الإجهاد الجسماني وقلة النوم خاصة إذا صاحب ذلك سوء أو نقص التغذية، كما تظهر أحياناً بسبب التوتر النفسي، أو قبل نزول الطمث عند الفتيات.
ولذلك فإنه للتخلص من هذه الحالات يجب الالتزام بالنوم لفترة كافية، والاهتمام بتناول غذاء صحي، ولا مانع من تناول مجموعة فيتامينات تحتوي على عنصر الحديد .
ونظراً لرقّة الجلد بهذه المنطقة يجب معاملته بحذر، فيجب ألا تصل إليه المساحيق أو الكريمات أو الأقنعة.

● شرائح الخيار .. لصفاء بشرتك :

تستخدم شرائح الخيار للتخلص من الهالات السوداء، وكعلاج أيضاً للعين المجهدة، وذلك بوضع شريحة من الخيار الطازج فوق كل عين - بعد تغميضها- بحيث تلامس الجلد المصاب بالاسوداد، وذلك لفترة مناسبة، حوالي ثلث ساعة، ويكرر ذلك يومياً حتى يختفي السواد .



شرائح الخيار تخلكك من الهالات السوداء حول العينين

القشف



القشف عبارة عن حالة جفاف شديدة تصيب الجلد وتؤدي لتشققه وظهور قشور بالجلد، ويحدث القشف عادة في فصل الشتاء نتيجة غسل اليدين بالماء والصابون ثم التعرض للهواء البارد الجاف .

والعلاج يكون بتجنب استعمال الماء الساخن ، ويفضل استخدام صابون يحتوي على مواد مليئة طبيعية مثل صابون زيت الزيتون أو صابون الجلسرين، وتدهن مناطق القشف بالجلسرين مساء قبل النوم ، أو يستعمل بدلاً منه أحد كريمات العناية بالبشرة الجافة .

الدمامل والبثور على الظهر



قد يصاب الظهر أحياناً ببعض الدمامل أو البثور التي تسبب لك ضيقاً وقلقاً وقد تكون صورة مبسطة من حب الشباب لا تحاولي إذن معالجة الأمر بنفسك والأفضل الذهاب إلى الطبيب .

ولكن عندما يكون عدد هذه البثور قليلاً وموزعة في مناطق متفرقة من الظهر يمكنك عندئذ في هذه الحالة الاعتماد على نفسك بشرط وجود أحد معارفك المقربين بجوارك ليساعدك للوصول إلى هذه المناطق البعيدة عن متناول يدك .

يبدأ العلاج بشراء صابون حمضي من الصيدلية لاستخدامه في الغسيل مع الاستعانة بلوفة نباتية مرتين في الأسبوع على الأقل، مع ضرورة الاهتمام بضرورة تطهير اللوفة عقب كل استخدام بماء جافيل أو أي مطهر آخر، تذرعي بالصبر والحلم واتركي الفرصة لمن يقوم بعملية تفريغ البثور والدمامل من محتوياتها باستخدام عدد من المناديل الورقية مع تنظيف مكان البثور بكحول تركيز ٧٠% وفي الأيام التالية استخدمى لسيون (غسولاً) قابضاً.

وجهي عناية خاصة للدمل الذي يواصل الرشح لأن إهمال العلاج يؤدي إلى تكاثر وانتشار الدمل احرصي على ارتداء الملابس القطنية خاصة تلك الملاصقة للجسم وتجنبي الملابس المصنعة من أنسجة صناعية ، واعلمي أن هذه الدمامل عدو لسدود لا يتفق أبداً مع العرق.

إذا كان ظهرك سليماً خالياً من البثرات، والدمامل فيمكنك في هذه الحالة التمتع بتناول دش من الماء الفاتر مع استخدام لوفة متوسطة الخشونة مزودة بيد طويلة تسمح لك بالوصول إلى جميع مناطق الظهر بسهولة واستفدي من هذه اللوفة في دحك الظهر وبهذه الطريقة يمكنك التخلص من الخلايا الميتة وكذا تساعدين على تنشيط الدورة الدموية السطحية التي تستفيد منها طبقة الأدمة في البشرة، والتعود على الاستحمام اليومي يعفيك من استخدام مستحضرات التجميل المختلفة .

حب الشباب مشكلة لها علاج والمطلوب شيء من الصبر



ينتشر هذا المرض بين الشباب حيث يصاب به ٨٥% من المراهقين ، ويتم الشفاء تلقائياً مع قدوم مرحلة الشباب ، وبالرغم من هذا الشفاء التلقائي إلا أن العناية بالوجه واتباع وسائل العلاج الصحيحة يعتبران من الأمور المهمة والضرورية، وهناك ارتباط بين حب الشباب وطبيعة العمل في الغدد الدهنية الموزعة في الوجه وأعلى الترقوة، وعند حدوث اختلال في سير العمل لهذه الغدد الدهنية، تظهر على الفور حبوب الشباب في هذه المناطق ، وعادة تجمع الإصابة بحب الشباب أشكالاً متنوعة، مثل: الحبوب المميزة والرءوس السوداء والبثرات الحمراء .

• هناك ثلاثة عوامل تسهم في التهاب الغدد الدهنية :

- ١ - تراكم الخلايا الجلدية داخل الغدد الدهنية حيث تلتصق بداخلها وتمنع خروج الدهون إلى سطح الجلد .
 - ٢ - تزايد إفراز الزهم (مادة دهنية تفرزها الغدد الدهنية) المعلوم أن الكمية المنتجة من هذا الزهم تقع تحت تأثير هرمونات معينة. ولكن عند خروج الزهم إلى السطح فإنه يتعرض للتغيير والتبدل بتأثير إنزيم معين، وعند حدوث اختلال في هذه العملية تظهر على الفور مشكلة حب الشباب، ففي الوقت الذي تكون فيه كمية الهرمون في الدم عادية يتزايد نشاط الإنزيم .
 - ٣ - توجد بعض أنواع الميكروبات والبكتيريا تكون مسؤولة عن تهيج وتعفن الغدد الدهنية .
- هناك بعض العوامل التي تزيد من احتمالات الإصابة بحب الشباب نذكر منها، التعامل مع بعض المنتجات الكيماوية، أو تناول أدوية تحتوي على اليود أو البروم أو فيتامين ب١٢ .. إلخ .

● ماذا تفعلين عند الإصابة بحب الشباب ؟

- العناية بالجلد : تتناسب كمية الزهم تناسباً عكسياً مع كثافة الغشاء الدهني المسئول عن حماية الجلد، وعلى هذا فإن زيادة الغسيل عن الحدود المعقولة يتسبب في نتائج عكسية، وكذا فإن تكرار استخدام الصابون الحمضي أو أنواع الصابون المحتوية على مواد مطهرة تؤدي إلى نفس النتائج السيئة السابقة، اجتهدي إذن في غسل الجلد مرة واحدة فقط في الصباح أو المساء مستخدمة في ذلك صابوناً ملطفاً، مع تفضيل أنواع الصابون المحتوية على كميات عالية من الزيوت، ويجدر بنا في هذا المقام توجيه نصيحة خاصة للفتيات، بعدم الاندفاع نحو هرس بثرات حب الشباب أو الرعوس السوداء مهما تزايدت رغبتك في أداء هذا الفعل القبيح، لأن ذلك يترك بشوراً يصعب علاجها.

- التعرض لأشعة الشمس : الشمس ذات فعل مضاد للتهيج كما أنها ذات تأثير مناسب في حالة وجود بثرات، وهكذا فمن الملاحظ أن الإصابة بحب الشباب تتحسن نسبياً في فصل الصيف ، ولكن هناك احتمال ظهور إصابات جديدة عند العودة من الإجازة الصيفية .

- التغذية: لا يمكن تحميل أي نوع من المواد الغذائية مسؤولية ظهور حب الشباب، وعليه لا ضرورة لاتباع نظام تغذية معين لعلاج الحالة .

- استخدام الأدوية : يجب أن تدركي أن العلاج يحتاج إلى وقت طويل، ولكن الصبر في العلاج يؤدي إلى نتائج طيبة مع ضرورة الاستمرار في العلاج حتى عند ظهور بشائر طيبة ولحين التأكد من اختفاء حب الشباب بصفة قطعية . يقوم الطبيب بتحديد نوعية العلاج وفقاً لحالة المريض .

- دهان الجلد بفيتامين A الحمضي : الذي يمنع تراكم الخلايا الجلدية داخل الغدة الدهنية.

- تناول مضادات حيوية عن طريق الفم: استخدام مراهم تحتوي على مضادات حيوية أو مواد مطهرة نشطة لمقاومة الميكروبات المسببة لحب الشباب .

يمكن تناول أقراص عن طريق الفم (يقوم الطبيب بكتابتها في روصة العلاج) لمقاومة السيالان الدهني أو الزهمي (زيادة غير سوية في إفراز غدد الجلد الدهنية). ولكل طريقة من طرق العلاج السابقة فوائدها ومساوئها ، الأمر الذي يستلزم مناقشته مع الطبيب .

مشكلة العرق الزائد ورائحته الكريهة



● العرق .. ظاهرة طبيعية مفيدة (ومصدر للمتاعب أحياناً) :

العرق ينتج من إفرازات الغدد العرقية ويوجد منها نوعان :
النوع الأول : ينتشر بغير إنتظام على سطح الجلد الخارجي وبأعداد أكبر في راحة اليد وباطن القدم وتكون إفرازاتها مائعة وصافية .
النوع الثاني : توجد عادة عند جذور كل شعرة وتكون إفرازاتها دهنية وسميكة وتعتبر محاولة عرقلة نشاط هذه الغدد، وإيقاف ظاهرة العرق عملاً شديداً خطيرة على الصحة العامة فمن خلال هذه الظاهرة يتم تنظيم درجة حرارة الجسم كما أنها تمنع تراكم بعض السموم داخل مسام الجلد ، وبهذه الطريقة يتخلص الجسم من بعض السموم؛ ولهذا السبب فإننا نؤكد أهمية حمامات البخار التي تعتبر فرصة هائلة لنظافة الجسم بعمق وذلك عن طريق زيادة العرق وتوسيع المسام .
ولكن زيادة إفراز العرق عن الحدود المعقولة يتسبب في حدوث خلل ضار جداً بالجسم حيث يتقاطر العرق بشدة من الوجه وتصبح الأيدي منداة والأرجل ذات رائحة منفرة وعلى العموم يتحقق ذلك غالباً في غياب اتباع قواعد الصحة العامة .

● العناية بالقواعد الصحية أول الخطوات الدفاعية :

عندما تكون طبيعة جسمك إفراز كميات كبيرة من العرق يجب في هذه الحالة أن تقومي بإجراء عمليات النظافة والتجميل كاملة يومياً بصفة منتظمة .
العرق عادة يكون بغير رائحة، ولكن عندما يزداد نمو البكتيريا الرمية التي تعيش باستمرار على الجلد خاصة في مناطق الثنيات كالإبط أو الأماكن الخشنة (التي لها قشف) مثل كعب القدمين فإن النتيجة الحتمية ظهور رائحة كريهة، ولا يكفي

الاستحمام اليومي في علاج هذه الحالة، ومع ذلك فإن مجرد الإحساس - ولو بقدر ضئيل - بوجود هذه الحالة يحتم عليك أن تسارع على الفور بالبدء في إجراء عمليات الاستحمام اليومي كإجراء مبدئي، وباستخدام صابون طبي مطهر بإشراف طبيب متخصص، ويمكنك تقليل مرات الاستحمام، ولا مانع من استخدام بعض المستحضرات العطرية بشرط أن تكون من الأنواع الجيدة .

● ضرورة إزالة أسباب الرائحة :

يقع تحت هذا الاصطلاح العام النقاط المهمة التالية :

مضادات الترشيح: تلك التي تخفض من إفراز العرق .

مزيلات الرائحة: وهي مسئولة عن هدم البكتيريا والفطريات المسببة للروائح الكريهة ..

وهناك أصناف يمكنها أداء الوظائف معاً . وتحتوي أغلبية هذه المستحضرات على بعض الروائح العطرية المستحبة ، وقد يوجد بها كحول وأحياناً تكون خالية منه . والمستحضرات المنتشرة في الأسواق متعددة وذات أشكال مختلفة فمنها الذي يعبأ على شكل كريم أو على هيئة مادة هلامية مركب لها كرة مستديرة أو بودرة للامتصاص أو سبراي أو معبأة في رشاشات.. إلخ ، اختاري الصنف الذي يتلاءم مع مزاجك الشخصي إلا أنك ملزمة باتباع القواعد التالية أثناء استخدام هذه المستحضرات ونلخص أهمها فيما يلي :

- لا يجوز استخدام هذه المستحضرات إلا بعد نظافة الجلد تماماً أي توضع بعد الاستحمام.

- لا توضع على الجلد إطلاقاً عقب استخدام مستحضرات إزالة الشعر .

- لا توضع قطعياً على دمل ملتهب أو مكان به سلخ أو كدمة أو سحجة.

- وختاماً لما كانت هذه المستحضرات تحتوي على كحول لذا يحذر استخدامها في فترات التعرض لأشعة الشمس وإلا تركت مكانها علامة على الجلد يصعب إزالتها.

● العناية بالملابس :

- ابدئي أولاً بالتخلص من الملابس المصنعة من خامات تركيبية (تركيبة كيميائية)

ذلك لأنها غير مسامية وتعوق عمليات التبخير وتحتفظ بالروائح الكريهة .

- لا ترتدي إلا ملابس مصنعة من أنسجة طبيعية مثل القطن - الكتان - الصوف -

وذلك في فترة الصباح ويفضل الحرير للفترة المسائية .

- عندما يكون الجو حاراً تجنبي الملابس الغامقة ، والعكس صحيح حيث يفضل ارتداء الملابس الغامقة في موسم الشتاء .

● استشارة الطبيب في الحالات الخطيرة :

إذا استمر إفراز العرق بصورة مبالغ فيها بالرغم من اتخاذك لجميع الاحتياطات السابقة فلا مفر من استشارة الطبيب ؛ ذلك لأن الزيادة المفرطة عن الحدود المعقولة في إفراز العرق قد تعني في أغلب الأحوال الإصابة ببعض الأمراض التي يلزم علاجها أولاً كزيادة إفراز الغدة الدرقية .

وعلى ضوء هذه النظرية فإن كل محاولات إزالة الرائحة تصبح عديمة الجدوى.. ومن جهة أخرى فإن زيادة إفراز العرق قد يكون تعبيراً عن الانفعال الزائد حيث تجددين نفسك مغطاة بالعرق عند التعرض لأقل موقف محرج أو مفاجئ . بعض العقاقير تفي بالغرض وتكفي لتحقيق العلاج وهذه الأدوية لا تؤثر على الغدد العرقية فقط ولكن يمتد تأثيرها إلى بقية أعضاء الجسم ونخص منها إفرازات الجهاز الهضمي.

● التدخل الجراحي :

بعض الحالات المستعصية قد لا يجدي معها العلاج ؛ الأمر الذي يتطلب التدخل الجراحي ، وفيه يقوم الجراح باستئصال جزء من الغدد العرقية خاصة من تحت الإبط مما يقلل من عددها وبالتالي تتناقص كميات العرق المفرزة .

السَّنَطُ أو الثَّالِيلُ الجلدية



ترجع الإصابة بالسَّنَطَة إلى الإصابة بنوع من الفيروسات، وتظهر الإصابة غالباً على الأصابع أو على الجهة الخارجية لليد، وأحياناً في الكوع أو كعب القدم، ويمكن أن تحدث الإصابة بطريقة مباشرة عن طريق الاتصال المباشر بشخص مصاب بالسَّنَطَة، أو تحدث بطريقة غير مباشرة حيث تختفي الفيروسات في خلايا الجلد الميتة، والتي تتساقط من الشخص المريض وبهذه الطريقة تنتقل الفيروسات من المريض إلى السليم، وقد تحدث الإصابة نتيجة استخدام أدوات الحمام الملوثة كالفرشاة أو المناشف أو السبر

بالأقدام العارية على الأرض خاصة أراضي حمامات السباحة (حيث تنفصل الحراشيف المحتوية على الفيروس بسهولة عندما يكون الجلد رطباً وساخناً).

كيف يمكن علاج هذا الفيروس ؟ توجد طرق متعددة للعلاج، ولا يمكن تفضيل طريقة على الأخرى حيث يتميز هذا الفيروس بقابليته الشديدة للتنوع والتغير في صور مختلفة، حيث يمكنه البقاء في فترة حمول لمدة طويلة ثم يبدأ في التكاثر الفجائي كما يمكنه الاختفاء بطريقة غريزية لفترات تطول أو تقصر وفقاً للظروف المحيطة، وفي الحالات المتوسطة يمكنه الاختفاء لمدة عامين .

● وفيما يلي نقدم موجزاً لأهم طرق العلاج :

التدخل الجراحي: يقوم على نزع الفيروس باستخدام المشروط الكهربائي ، ويلزم في هذه الحالة إجراء تخدير موضعي قبل التدخل الجراحي، وهناك احتمالات مستزايدة لترك آثار وندبات مكان العملية الجراحية .

القضاء على الفيروس باستخدام البرودة : ويكون ذلك بإجراء عدة جلسات، يستخدم فيها الثلج الجاف أو الآزوت المسال، وهذه العملية لا تسبب الشعور بأي ألم كما أنها لا تترك أي آثار أو ندبات مكان العملية .

باستخدام المراهم : وهذه تقضي على الفيروس تدريجياً، وفيها يلزم استخدام المراهم يوميا حتى يختفي الفيروس نهائياً- ويستغرق العلاج بضعة أسابيع، وهذه الطريقة غير مؤلمة ولا تترك أي آثار، ولكن هناك ضرورة لاتباع الإرشادات بكل حزم حيث إن هذا النوع من المراهم يتسبب في تهيج وإثارة الجلد السليم المحيط. يمكن الإصابة، ويلزم حماية الجزء السليم من آثار هذه المراهم، ويكون ذلك بتغطية الجلد السليم بمزهر الكدلوديون على سبيل المثال .



كيف تتخلصين من الشعر الزائد بجسمك ؟



♥ استخدام الملقاط .. لإتقان العمل .

♥ كريم إزالة الشعر .

♥ عجينة إزالة الشعر .

♥ نصائح مهمة .

إزالة الشعر



هي عملية كريهة ، ولكنها مع ذلك ضرورية ؛ إذ لا مفر من إزالة الشعر في بعض مناطق الجسم كلما زاد طوله عن الحدود المعقولة .. ويتوافر العديد من الطرق لأداء هذه العملية.. فانتحي الطريقة التي تتفق مع ميولك الشخصية واشري على الفور في التنفيذ، ولكن اعلمي مقدماً أن أي عملية لإزالة الشعر يتبعها دائماً نمو شعر آخر يتميز بشدة غزارته ويكون أحياناً أقتم لوناً من الشعر القديم، وينصح بعدم البدء في العمل إلا بعد أن يكون الجلد نظيفاً لأقصى درجة، ومع ذلك تجني استخدام لوسيون قابض كوسيلة لتنظيف الجلد حتى لا تنغلق الأغمد الحاملة للشعر ، ويمنع بتأثراً إزالة الشعر النامي على الوحمة أو السنطة أو البقع الملونة، ولكن ينصح دائماً بإزالة الشعر النامي على هذه المناطق بواسطة طبيب متخصص .

إزالة أو تخفيف حدة اللون .. أفضل الحلول لمعالجة الزغب :

عندما يكون الجسد محتوياً على القليل من الشعر ، يكون المطلوب في هذه الحالة تلوين هذه البقية الباقية من الزغب بواسطة ماء الأكسجين (٢٠ أو ٣٠ بالحجم)، وفيها تضاف بضع نقاط من النشادر (١٠ نقاط لكل ١٠٠ سم ٣ من ماء الأكسجين) ويستخدم هذا المحلول لعلاج زغب الوجه الذي لا يمكن أبداً حلقه بماكينات الحلاقة

خاصة عند النساء وإلا كانت النتيجة كارثة محققة؛ حيث لا توجد المرأة التي تود أن يكون لها شارب .

■ استخدام الملقاط .. لإتقان العمل :

يعطي الملقاط نتائج طيبة وحلولاً موفقة عند الرغبة في التخلص من بعض أنواع الشعر، ويفضل استخدام الملقاط عندما يكون نظام توزيع الشعر منتشرًا على مناطق متفرقة، ومن أمثلة ذلك عند الرغبة في انتزاع بعض شعيرات الحاجب، و ينتشر في الأسواق العديد من الأصناف، الملقاط ذو الحافة المستقيمة أو ذو الحافة المائلة (المشطوف) أو المزود بزنبرك.. إلخ ، انتخبي الملقاط الذي يتفق وميولك الشخصية والذي يؤدي العمل بكفاءة عالية، تذكرني دائماً أنه من الضروري تعقيم الملقاط قبل استخدامه ويكون ذلك بإمرار قطعة من القطن مشربة بكحول درجة تركيزه ٩٠ %.

■ استخدام ماكينات الحلاقة عند الرغبة في سرعة الإنجاز :

لا شك في أن استخدام ماكينات الحلاقة هو أسرع الطرق جميعاً، ولكن الكثير من المحاذير التي يجب مراعاتها قبل الإقدام على هذه العملية.. ذلك أن ماكينة الحلاقة تقوم بقطع الشعر عند حافة اتصاله بطبقة الجلد الخارجية، وهذه العملية تقوى وتنشط إعادة نمو الشعر مرة أخرى والنتائج في اليوم الأول تكون خالية من العيوب، ولكن بمجرد مرور أربعة أيام من الحلاقة تبدأ المتاعب في الظهور ويصبح الجلد خشناً، وعلى أية حال إذا توافرت لديك الشجاعة لاستخدام هذا الحل فإننا نسارع بتقديم بعض النصائح إليك .

عندما يكون جلدك من النوع الحساس يفضل استخدام ماكينة الحلاقة الكهربائية.. أضيفي أولاً كمية من لوسيون قبل الحلاقة .

عند استخدام ماكينة الحلاقة اليدوية فيجب أولاً ترطيب وتندية الجزء المراد حلاقته وغسل الجلد بالصابون وبعدها مرري الموسي في الاتجاه المخالف لاتجاه نمو الشعر في حركات طويلة منتظمة، استخدمني في كل مرة موسي حلاقة جديدة وجهي عنايتك بتطهير الأماكن المصابة بعد الانتهاء من عملية الحلاقة .

■ كريم إزالة الشعر .. وسيلة الشخص عديم الخبرة :

وهي لا شك طريقة مكلفة ولكنها في نفس الوقت سريعة وسهلة.. تتلخص الطريقة في تطرية وتندية المكان المراد إزالة الشعر منه وبعدها يقوم الكريم بهدم وتدمير سيقان الشعر ويتم ذلك باستخدام مستحضرات كيماوية، ولسوء الحظ فإن جذور الشعر تنبت بسرعة مرة أخرى .

وطريقة الاستخدام تتميز بالسهولة المطلقة، اجتهدي في بسط طبقة سميكة من الكريم على المنطقة المراد نزع الشعر منها ويكون ذلك بالاستعانة بالملقعة التي تتوافر داخل كل علبة كريم ثم انتظري لبضع دقائق (تختلف المدة وفقاً لنوع المستحضر) وبعدها اغسلي المكان ثم جففي واستخدمي كريمًا ملطفًا.

عند الرغبة في استخدام كريم إزالة الشعر للمرة الأولى أو عند تغيير الصنف المعتاد بآخر جديد يجب إجراء تجربة مبدئية على جزء صغير من المنطقة المراد تنظيفها والانتظار لمعرفة النتائج تجنباً لعواقب الحساسية.

لا تستخدمي كريم إزالة الشعر عندما يظهر الجلد علامات الإصابة بالحساسية أو عند وجود قروح أو حبوب أو دمامل في المنطقة المراد إزالة الشعر منها .

■ عجينة إزالة الشعر ، مستحضر ذو فعالية عالية ولكنه مؤلم قليلاً :

إنه أكثر الحلول فعالية حيث تقوم العجينة بنزع الشعر من جذوره العميقة ويظل المكان خاليًا من الشعر لمدة تتراوح ما بين ثلاثة إلى ستة أسابيع قبل أن ينبت الشعر من جديد، ولكن استخدام العجينة يحتاج إلى القليل من المهارة ويكون مؤلماً في بعض الأحيان ويستحيل استعماله عندما يكون الشعر طويلاً.

وعند استخدام العجينة تعتبر درجة الحرارة المناسبة هي المشكلة الأساسية التي تواجه القائم بالعملية خوفاً من ارتفاع درجة الحرارة عن الحد الملائم مما يتسبب في حرق الجلد، ويستحسن عند الرغبة في صهر العجينة أن يتم ذلك باستعمال حمام مائي خفواً من حرقها وبعدها اختبري درجة حرارة العجينة على جزء من الجلد، حاذري من تبيس قطعة العجينة وسارعي بلصقها على الجلد مع شدها في الاتجاه المخالف لنمو الشعر حتى يتم انتزاع الشعر بجذوره .

■ نصائح مهمة لإنجاح عمليات نتف الشعر بالعجينة :

- * حاذري من استعمال العجينة لمرات كثيرة خشية إصابة غدة الشعرة بالعفونة والتلف وحتى لا تفقد العجينة نعومتها وتصبح أقل كفاءة وتسبب في كسر الشعر.
- * يجب ألا تتجاوز درجة حرارة العجينة ٤٠° م وإلا كانت سبباً في حرق الجلد، والأكثر أهمية أن ارتفاع درجة الحرارة عن الحد الملائم يتسبب في تمدد وتورم الأوردة وتصبحين بعدها عرضة للإصابة بمرض دوالي الساق، وينصح المصابون بالخلل في الدورة الدموية بعدم استعمال عجينة إزالة الشعر .
- * افردى العجينة على الجلد في طبقات سميكة وبذا تضمنين عدم تكسرها أثناء عمليات الشد والجذب .
- * لا تحاولي جذب العجينة بسرعة وبطريقة فجائية حتى لا تتكسر الشعيرات ولكن يجب مسك طبقة الجلد الخارجية بيد وجذب العجينة باليد الأخرى في هدوء ولطف.. ويفضل تمرير اليد بلطف على المكان الذي تم تنظيفه وذلك لإثارة شعور مخدر لطيف يخفف من شدة الألم .
- * بالنسبة لشعر الإبط فإنه ينتشر في اتجاهات مختلفة، وفي نفس الوقت يمتد إلى مساحات واسعة؛ ولذا ينصح بإجراء عملية إزالة الشعر في أوقات متباعدة وذلك لضمان نزع الشعر بجذوره .
- * لا تحاولي نزع زغب الشعر الواقع على الشفة العليا أو الجسم خشية نمو شعر جديد مكان القدم أكثر صلابة وأقتم لوناً؛ ولذا يفضل إزالة لونه باستخدام ماء الأكسجين كما سبق الشرح .
- * لا تحاولي نزع الشعر من مناطق يحتمل تعرضها للشمس ولو لمدة بسيطة وإلا تعرضت هذه المناطق للتخريب وأصبحت ذات لون أغمق من لون بقية الجسم .
- * فور الانتهاء من عملية إزالة الشعر مرري بسرعة لوسيون مطهر (٧٠% كحول مضاف إليه كافور) على طبقة الجلد الخارجية ثم انتظري لبضع دقائق ثم اسخدمي بعدها التدليك الخفيف .

