

د. أيمن الحسيني

تعلمى من اليابانيات

أسرار الرشاقة والبشرة الناعمة !

- * لماذا تتميز اليابانيات بالرشاقة رغم كثرة أكل الأرز ؟
- * احترسى من أعداء البشرة الأربعة !
- * ثمانية مستحضرات فى غرفة الجميلات لا غنى عنها !
- * علاجات طبيعية لسقوط الشعر على الطريقة اليابانية !
- * «الشيأتسو» أحد الأسرار الخفية لنعومة البشرة اليابانية !
- * الممنوع والمرغوب فى استخدام مستحضرات التجميل .
- * خمسة فيتامينات للجمال على مائدة طعام اليابانيات !



دار الطالاع للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي ناصية امتداد مكرم صبيد وسمير فرحات
مدينة نصر - القاهرة - ت: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)

Dar El-Talae For Publishing , Distributing and Exporting

59 Abdel Hakim El Refae St. Nasr City - Cairo

Tel : (202) 2744642 - 6389372 Fax : (202)6380483

•• جميع الحقوق محفوظة للناس

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق
من الناشر ، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر .

*No Part Of This Book May Be Reproduced By any Process Without
Written Permission. Inquiries Should Be Addressed To The Publisher .*

رقم الإيداع : ٢٠٠٠ / ١٥٢٥٩

الترقيم الدولي : 977-277-217-5

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

تطلب جميع مطبوعاتنا بالملكة العربية السعودية
من وكيلنا الوحيد : مكتبة الدار البيضاء للطبع والنشر والتوزيع
تليفون : ٤٣٥٩٠٣٦ - ٤٣٤٠٣٥٠ فاكس : ٤٣٥٥٧٠١

تم الطبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة تليفون : ٣٢٠٩٧٢٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

شعب اليابان .. من الشعوب المختلفة فى أنماط حياتها وغذائها وعاداتها بدرجة واضحة عن باقى شعوب العالم .. واختلفة أيضاً فى الشكل والهيئة والملامح .. فمن النادر أن نجد امرأة يابانية لها بشرة خشنة ، أو جسم بدين ، أو يظهر بوجهها تجاعيد مبكرة .

وإذا كانت بعض هذه الصفات اكتسبها اليابانيون بحكم السلالة إلا أنه مما لاشك فيه أن الناحية الغذائية ، والعادات المعيشية تلعب دوراً كبيراً فى اكتساب بعض هذه الصفات كرشاقة الجسم ، ونعومة البشرة ، وتأخر ظهور التجاعيد ، والتمتع بقدر كبير من النشاط والحيوية ، بالإضافة لتمييز اليابانيين عموماً بطول العمر بالنسبة لباقى شعوب العالم ، ولقد وجد أن أكبر نسبة من المعمرين والمعمرات من اليابان .

وبالنسبة للجانب الصحى ، فإنه يكشف كذلك عن تميز اليابانيين عموماً ببعض الخصائص الصحية مثل انخفاض نسبة الإصابة بالأمراض القلبية بدرجة كبيرة بالنسبة لمجتمعات أخرى كالشعب الأمريكى ، على سبيل المثال ، وكذلك انخفاض نسبة الإصابة ببعض السرطانات مثل سرطان الثدي .

وقد دعا ذلك كثيراً من الباحثين الغربيين للبحث فى السلوك الغذائى والنمط المعيشى لأهل اليابان للتوصل إلى أسباب هذه الظواهر الصحية المميزة .

وفى هذا الكتاب ، سنحاول أن نكشف عن بعض الجوانب المميزة فى غذاء وحياة المرأة اليابانية والتى ساهمت فى إكسابها رشاقة الجسم ، وجمال البشرة ، وتأخر ظهور التجاعيد ، والعمر الطويل ..

وأيضاً نكشف عن بعض العلاجات الطبيعية البسيطة لبعض مشكلات البشرة والشعر التى تستخدم أحياناً كعلاج شعبى فى دول آسيا واليابان على وجه الخصوص .

مع خالص تحياتى

المؤلف

ثلاث ميزات للنساء اليابانيات العمر الطويل - جمال البشرة - الرشاقة



** اليابانية تعيش عمراً أطول .. لماذا ؟

من يتابع إحصائية المعمرين والمعمرات على مستوى العالم يجد أن اليابانية تعد من أوائل نساء العالم اللائي يعشن عمراً طويلاً.

ففى سنة ١٩٨٧ ، على سبيل المثال ، وجد من خلال الإحصائيات أن متوسط عمر اليابانية بلغ ٨٢,١ سنة .. وهو عمر طويل جداً بالنسبة لمتوسط أعمار النساء فى الدول الأخرى .

- ولكن لماذا ؟

فى حديث تليفزيونى لأكبر معمرة فى اليابان ، ذكرت هذه السيدة العجوز عدة سلوكيات أساسية ترتبط خاصة بالناحية الغذائية يتبعها غالبية اليابانيين واليابانيات وتعد أهم أسباب تميز اليابانيين بالعمر الطويل :

* الحياة البسيطة الهادئة الخالية إلى حد كبير من التوتر والضغط النفسية ..
والتي من أهم دعائمها الترابط الأسرى والألفة بين اليابانيين بعضهم مع بعض .

* الأكل اليابانى الصحى والذى من أهم خصائصه انخفاض كمية الدهون به وزيادة الإقبال على تناول المأكولات البحرية الغنية بالزيوت السمكية المفيدة وغيرها من الفيتامينات و المعادن .

* عدم إفراط اليابانيين فى تناول الطعام واعتيادهم على تناول عدة وجبات محدودة على مدار اليوم بدلا من تناول ثلاث وجبات ثقيلة .

* الحياة النشطة التى يعيشها اليابانيون ، واعتيادهم منذ زمن بعيد على عمل حمامات مائية صحية مفيدة وممارسة بعض الرياضات التى تساعد على الاسترخاء بصفة منتظمة مثل اليوجا .

* توفير الراحة البدنية لأجسامهم .. فاليابانيون لا يميلون للسهر ، وينامون فى وقت مبكر نسبياً كل ليلة ، وبالتالى يأخذون قسطاً كافياً من ساعات النوم .

والحقيقة أن هناك صفات أخرى واضحة لليابانيات ، بالإضافة لطول أعمارهن فاليابانية تتميز بين نساء العالم بصفتين واضحتين وهما : جمال ونعومة وصفاء البشرة ، ورشاقة الجسم ، فنادرًا ما نجد يابانية زائدة الوزن أو ممتلئة بالدهون .

ولاشك أن المواصفات السابقة لمعيشة اليابانيات ساعدت على اكتسابهن لهاتين الصفتين ... ولكن هناك فى الحقيقة وسائل أخرى للاعتناء بالبشرة ومقاومة اكتساب وزن زائد تتبعها اليابانيات فتعالوا نكشف عنها .



لماذا تبدو اليابانية أصغر من عمرها الحقيقي؟



لو أتيت لك الفرصة لزيارة اليابان فإنك حتماً ستجدين صعوبة في تحديد عمر كثير ممن ستقابلينهن من النساء فالحقيقة أن كثيراً من النساء اليابانيات المتقدمات في السن والعجائز يبدون في عمر أصغر من عمرهن الحقيقي...

- ولكن ما سبب ذلك ؟

السبب في ذلك أن بشرة اليابانيات يتأخر عادة ظهور التجاعيد بها .. وإن ظهرت فإنها تكون عادة في صورة بسيطة .

- ولكن ما سبب ذلك أيضاً؟

إنه قلة التعرض لأشعة الشمس . إننا نعرف أن أشعة الشمس مفيدة لأجسامنا لأنها تؤدي لتكوين فيتامين (د) الضروري لصحة العظام .. كما أن كثير من الأوروبيات والأمريكيات يسعين لتلوين أجسامهن باللون البرونزي بعمل حمامات الشمس حيث يعتبر هذا اللون من الألوان الجذابة المثيرة للبشرة .

ولكن ما لاتعرفه بعض النساء هو أن هذه الحمامات أو الإفراط في التعرض لأشعة الشمس عموماً يعد أهم سبب لظهور تجاعيد الجلد في سن مبكرة، والأكثر من ذلك أن الإفراط في التعرض للأشعة فوق البنفسجية ينشط حدوث الإصابة بسرطان الجلد .

ومنذ زمن بعيد جداً ، اعتادت اليابانيات على تجنب التعرض لأشعة الشمس ليس بسبب هذه المعلومات السابقة التي تعتبر معلومات حديثة ، وإنما لسببين آخرين ، وهما :

السبب الاول : هو أنه من المتعارف عليه بين اليابانيين منذ زمن بعيد فيما يتعلق بمواصفات المرأة الجميلة أن الوجه الجميل هو الذى يتميز ببشرة بيضاء

ملساء ..ونظراً لأن التعرض لأشعة الشمس يجعل المرأة تفقد هاتين الميزتين فلذا اعتادت المرأة اليابانية على تجنب التعرض لأشعة الشمس .

- أما السبب الثاني : فهو سبب خلقى حيث تتميز بشرة اليابانيات بطبيعة زائدة القابلية للإصابة بحروق الشمس والبقع فى حالة تعرضها لأشعة الشمس ولو لفترات ليست طويلة .

ولذا فإنه من الملاحظ أن اليابانيات يهتمن أكثر من غيرهن من نساء الشعوب الأخرى بوضع القبعات ، واستخدام المظلات الواقية من الشمس ، واستخدام المراوح اليدوية ، كما أن كثيراً من النساء اليابانيات يستخدمن محلولا مكونا من مواد خاصة مرطبة للبشرة لاستخدامه على الوجه فى أوقات الصيف الحارة ويطلق عليه محلول وقت الصيف . (Summer Time Solution). هذا ما تفعله اليابانيات الجميلات للحفاظ على بشرتهن من التأثيرات الضارة الكامنة فى أشعة الشمس . وهذا ما يجب أيضاً أن تلتزمى به لتحافظى على بشرتك من ظهور تجاعيد مبكرة ومن حدوث بقع لونية بسبب الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس وخاصة إذا كنت من ذوات البشرة الحساسة .

فقبل التعرض لأشعة الشمس ، خاصة لفترات طويلة ، يجب أن تقومى بدهان وجهك والأجزاء المكشوفة من جلدك بنوع من الكريمات الماصة أو العاكسة للأشعة فوق البنفسجية والتي يطلق عليها (sunscreens) ، ويجب استخدام هذا المستحضر قبل التعرض للشمس بحوالى نصف ساعة . وتجنبى على قدر الإمكان التعرض للشمس فى فترة الظهيرة حيث تكون حرارة الشمس فى أعلى درجاتها . كما يجب أن تستخدمى كريماً مرطباً للبشرة moisturizer لحماية البشرة من الجفاف وتعويض الرطوبة التى تفقد منها فى أوقات الحر

الشديد ، كما يفيد فى مقاومة تأثيرات الشمس الضارة على البشرة تناول ،
جرعات كافية يومياً من فيتامين (ج) وفيتامين (هـ) .

وإذا كنت من ذوات البشرة الشديدة الدهنية ، فيفضل أن تستخدمى
مستحضراً حديثاً للوقاية من أشعة الشمس بدأ يظهر بالأسواق يحتوى على مادة
تسمى العامل الواقى من الشمس .

(sun protection factor = s p F) بتركيز يصل إلى ٣٠ ٪ .

وتأكدى أن إهمال هذه النصايا وعدم الاكثرات بما تسببه أشعة الشمس من
أضرار بشرتك سيؤدى مع الوقت إلى ظهور تجاعيد مبكرة ، وجفاف بالبشرة ،
وربما ظهور بقع لونية مما يسىء لجمالك ...





احترسى من أعداء البشرة الأربعة !

إن سمة الهدوء النفسى التى تتميز بها كثير من اليابانيات وحرصهن على ممارسة فنون الاسترخاء كاليوجا لاشك أن لها تأثيراً إيجابياً على بشرتهن .
عندما تغضبين أو تتوترين أو تكتئبين فإن هذه المشاعر السلبية تظهر آثارها على بشرتك فتبدو ذابلة شاحبة منطفئة البريق مفتقدة للحياة .. والعكس صحيح تماماً ، فالمرأة المرححة المتفائلة القنوعة التى لاتخضع للمشكلات والهموم يبدو وجهها دائماً صافياً رائعاً معبراً تعبيراً إيجابياً عما تحس به من داخلها .
فبشرة وجهك تحس وتعبر وتنفعل .. ولذا فإنه ليس غريباً أن تنال المشاعر السلبية من درجة جمالك .. وأن تكون واحدة من أشد أعداء البشرة ! وإذا كنت تدخنين .. فهذه لعنة لأن التدخين لايعتبر عدواً لصحة قلبك ورئتيك فحسب ، وإنما عدو كذلك لصحة وجمال بشرتك .

بل إن مجرد الوجود بصفة متكررة بأماكن ممتلئة بدخان السجائر يصيب بشرتك بالذبول ويقلل من نضارتها وحيويتها . والعكس صحيح تماماً ، بمعنى أن الهواء النقى المتجدد يعتبر صديقاً وفيّاً لصحة بشرتك وإنه من الواضح أن النساء اللاتى يعشن فى أماكن فسيحة متجددة الهواء بعيدة عن دخان السجائر والأتربة وأبخرة المصانع وعوادم السيارات يتمتعن ببشرة أفضل وأحسن بالنسبة لغيرهن ممن يعشن فى أماكن مكتومة رديئة التهوية .

وإذا كنت ممن يفضلن السهر لساعات متأخرة من الليل أو ممن يضطرون لذلك بسبب الأرق وبالتالي لا يتمكنين من أخذ قسط كاف من النوم المريح

فإن بشرتك فى هذه الحالة ستتعرض حتما للإجهاد وغالبًا ما يظهر أثر ذلك فى ظهور هالات سوداء تحت عينيك .. فاحترسى من الأرق وعالجيه بمختلف الوسائل الممكنة حتى تتجنبى تأثيره السيئ عل بشرتك .

إن بشرة وجهك تعتبر مرآة جيدة فى كثير من الأحيان لحالتك الصحية والتي تعتمد إلى حد كبير على نوعية الغذاء الذى تتناولينه ، فإذا كنت تهتمين بتناول غذاء صحى متوازن غنى بالفيتامينات والمعادن الضرورية ظهرت بشرتك فى حالة جيدة .. أما إذا كنت ممن يقصرون فى الاهتمام باختيار أغذية صحية متوازنة فى عناصرها الغذائية أو ممن ينصرفن إلى تناول الوجبات السريعة التى تفتقر فى كثير من الأحيان إلى المغذيات الضرورية لصحة الجسم فلا تتوقعى فى هذه الحالة أن تكون لك بشرة جميلة خالية من العيوب والمشكلات .

فاحترسى من نقص أو ضعف أو سوء التغذية إذا أردت التمتع ببشرة جميلة ناضجة ..!



اعرفى بنفسك نوع بشرتك



(٦) مناطق انتبهى لها ...

كل امرأة لها بشرة جميلة تعرف نوع بشرتها وبالتالي تعرف كيف تحافظ عليها وتعتنى بها ، فليس هناك مستحضراً أو وسيلة عناية تناسب كل أنواع البشرة. وحتى تحكمى على بشرتك حكماً صحيحاً وتحددى طبيعتها وأنوعيتها لاحظى هذه المناطق الست .

(١) منتصف الجبهة :

يعد هذا الموضع هو أفضل مكان للاستدلال ، بملاحظته وملامسته ، على مدى درجة إفراز الدهون ببشرتك.. فهل يبدو لك جافاً [بشرة جافة] ؟ أم مُشحمًا ؟ [بشرة دهنية] أم عادياً ؟ [بشرة عادية] .

(٢) الزاوية الخارجية للعين :

تكون هذه المنطقة جافة بطبيعتها كما أنها أكثر مناطق الوجه قابلية لظهور التجاعيد .. ولذا فإن ملاحظة هذه المنطقة من وقت لآخر يمكن أن يساعدك على معرفة درجة قابليتك لظهور التجاعيد ، وبالتالي يمكنك أن تتصدى لها بوسائل العناية المناسبة فى وقت مبكر .

(٣) منطقة تحت العينين :

تتميز هذه المنطقة برقة الجلد وبكثرة وجود شعيرات دموية ، ولذلك فإنها سريعة التأثير بالإجهاد سواء الجسمى أو النفسى وبالأرق والسهر .

كما أن هذه المنطقة يمكن أن تكشف لك عن مدى درجة حساسية بشرتك ففي حالة البشرة الزائدة الحساسية كثيراً ما تبدو هذه المنطقة مائلة للاحمرار أو منتفخة .

(٤) منتصف الخد :

هذا أفضل مكان لاختبار البشرة لمعرفة وجود مسام متسعة أو رءوس سوداء ناتجة من انسداد فتحات الغدد الدهنية بالأتربة و القاذورات .

(٥) الذقن :

كما تعتبر منطقة الذقن من مناطق الوجه المناسبة للكشف عن مدى درجة إفراز البشرة للدهون .. فعادة تظهر البشرة الدهنية مشحمة بهذه المنطقة .

(٦) فتحة الأنف وما حولها :

تكشف ملاحظة هذه المنطقة عن مدى اعتنائك بتنظيف البشرة .. ففي حالة إهمال ذلك تظهر بعض المشكلات مثل تكون الرءوس السوداء .

وبناء على الملاحظات الست السابقة ، يمكنك تحديد نوع بشرتك وفقاً للجدول التالي ، ولاحظي أن هناك خمسة أنواع من البشرة وهي :

- بشرة عادية (Neutral).

- بشرة دهنية (Oily) .

- بشرة جافة (Dry).

- بشرة مختلطة (دهنية وجافة) (Combination) .

- بشرة حساسة (Sensitive) .

نوع البشرة	عالية	دهنية	جافة	مختلطة	حساسة
الجلدية	جلد رطب غير مشحم	جلد سميك خشن مشحم	جلد نحيف به قشف يظهر مشدوداً بعد الفصل	مشحم خشن	جلد رقيق سريع التهيج
زاوية العين	تظهر التجاعيد بدرجة طبيعية مع التقدم في السن	قليلة القابلية لحدوث التجاعيد	زائدة القابلية لحدوث التجاعيد	تبدو جافة عادة وقد تظهر التجاعيد في فترة مبكرة	زائدة القابلية للاحمرار والتورم والتهاب
خحت العين	لون طبيعي وبها تظهر شعيرات دموية	ملساء وأحياناً يظهر بها مسام متسعة أو حبوب	جلد رقيق يظهر به قشف أحياناً	جافة أو عادية	يظهر بها شعيرات دموية فتبدو مُحمرّة
منطقة الخد	ملساء وبها عدد بسيط من المسام الواضحة	يظهر بها ردوس سواء ورماس متسعة وحبوب	بشرة رقيقة جافة قد يظهر بها قشف	جافة وقد يظهر بها بعض الحبوب	زائدة القابلية لحدوث طفح جلدي بها
الذقن	ملساء غير لامعة	مشحمة وبها مسام متسعة	جلد جاف خشن	لامعة وزائدة القابلية لتظهر حبوب بها	قد تظهر حمراء ملتهبة
فتحة الأنف	عدد قليل من المسام الواضحة	مسام متسعة لردوس سوداء	جلد رقيق به قشف	مشحمة إلى حد ما وبها مسام واضحة	سرعة التهيج وزائدة القابلية للتورم والتهاب

ثمانية مستحضرات فى غرفة الجميلات !



عندما تدخلين محلا لبيع مستحضرات التجميل ، ستجدين أمامك عشرات بل مئات الأصناف المختلفة للتجميل .. وأمام هذا الكم الهائل والنوعيات العديدة التى تنتجها شركات التجميل لاشك أنك قد تختارين وتتسائلين : ماذا أختار للعناية ببشرتى ؟ .. وما الذى تفعله ببشرتى كل هذه المستحضرات العديدة المختلفة ؟

أما فى الأسواق اليابانية ، فقد تختارين أكثر وأكثر لأن عالم التجميل اليابانى ملىء بأنواع كثيرة جداً من مستحضرات التجميل ، وخاصة مستحضرات العناية بالبشرة .. ولو لاحظنا مفعول هذه المستحضرات لوجدنا أن أغلبها يقوم بمفعول التنظيف .. فاليابانية تهتم إلى حد كبير بتنظيف بشرتها سواء تنظيفاً سطحياً بمجرد الغسل ، أو تنظيفاً عميقاً عن طريق التدليك وحمامات بخار الوجه واستخدام المستحضرات التى تذيب الدهون الزائدة والرواسب المحتجزة بمسام الجلد . وهذا يعد أحد أسرار جمال بشرة اليابانيات وصفائها .

وبصفة عامة ، فإن هناك ثمانية أنواع أساسية للعناية بجمال البشرة قد تحتاج لها بشرتك جميعها أو قد تحتاج لبعض منها وهذه تشتمل على مايلى :

(١) كريمات التنظيف (Cleansing Cream)

وهذه تستخدم ، كما هو واضح ، لتنظيف البشرة ، وأيضاً لإزالة الماكياج وخاصة أنواع الماكياج المحتوية على زيوت . وهذه تتركب من مواد مختلفة مثل : الفازلين ، البارافين ، ومواد مطهرة ، ومواد سطحية نشطة .

ولكن هذه الكريمات لا تحل محل الصابون ولا الرغوى المنظفة .

(٢) الرغوى المنظفة (Cleansing foam)

وهذه مواد منظفة لها قاعدة مائية (Water - based) تجمع بين فوائد الصابون العادى والكريمات المنظفة .. وتمتاز بتأثير لطيف على البشرة ، ولذا فهي تناسب أكثر البشرة الحساسة .. كما يمكن استخدامها كوسيلة سريعة لتنظيف البشرة .

(٣) كريم التدليك (Massage Cream)

وفوائدها أنها ترطب البشرة مع إجراء التدليك ولذا فإنها تناسب خاصة البشرة الجافة . وهذه تحتوى على مواد زيتية ومواد مغذية للبشرة مثل فيتامين (هـ) والكلوجين وقد تساعد على الوقاية من التجاعيد .
ونظراً لأن أغلب هذه الكريمات تمتص إلى داخل طبقات الجلد فإنه يجب عند الشراء اختيار أنواع منها مرتفعة الجودة .

(٤) الكريمات المغذية (Nutrient Creames) ويندرج تحت هذه التسمية أنواع مختلفة الاستعمال من الكريمات مثل : كريم للمساء ، وكريم للنهار ، وكريم للتغذية . وكريم للتطبيب ، وكريم لإزالة البقع ، لكن جميعها تشترك فى كونها تحمى الجلد ، وتلطفه ، وتغذى الجلد بالماء و الزيت ، وبذلك تكون حاجزاً يحمى البشرة من تأثيرات المناخ ..

ونظراً لأن هذه النوعيات تمتص بالجلد وتصل لطبقات عميقة فإنه يراعى اختيار أنواع منها معروفة بجودتها .

(٥) الكريم المسائى (Night Cream)

يهدف استخدام هذا الكريم إلى الوقاية من ظهور التجاعيد كما أنه يبيض البشرة ويغذيها . ويدخل فى تركيبه عادة مادة الكلوجين بالإضافة لفيتامينات مختلفة مثل : (ج) ، و(هـ) ، (أ) ، وبعض فيتامينات (ب) ، وبعض النوعيات تحتوى على مواد أخرى طبيعية مفيدة للبشرة مثل « خلاصة المشيمة » (Pla-cental Extract) والأحماض الأمينية والأعشاب ، وزيت طبيعية . ويستخدم

هذا الكريم مساءً لأنه يحتاج لبعض الوقت لكي ينفذ لطبقات البشرة ويمتص
لكي يظهر تأثيره على البشرة .

(٦) الأقنعة (Masks) ودهانات الوجه (Packs)

تسمى المستحضرات التي تفرد على البشرة لفترة معينة (حوالي ٣٠ دقيقة) ثم
تشطف بالماء باسم الأقنعة أو طلاءات أو دهانات الوجه Facial Packs
وكلاهما يهدف إلى ترطيب وتليين البشرة وعمل تنظيف عميق للمسام ، كما
يساعد كلاهما على تنشيط الدورة الدموية بالبشرة .

وهناك أنواع مختلفة من الأقنعة تناسب كل بشرة مثل : قناع الطماطم
والشمش والمشمش والأقنعة المركبة من مواد مختلفة ، أما الدهانات أو الطلاءات فإنها
توجد في صور مختلفة تشتمل على :

– الجيلي (Jelly)

وهذا يفرد منه طبقة رقيقة على البشرة وتترك لمدة ١٥ دقيقة حتى تجف
تماماً ثم تزال هذه الطبقة باليد على هيئة شرائح .

– الكريم (Cream)

ويفرد على الوجه بكمية كثيفة نسبياً ، وبعدما يجف يشطف الوجه بالماء .

– العجينة (Paste)

وتستخدم بنفس الطريقة السابقة .

– البودرة (Powder)

وهذه تخلط بالماء ، ثم تفرد على الوجه ، وبعدما تجف تشطف بالماء ، وهذه
تناسب خاصة البشرة الدهنية لأنها تساعد على تجفيفها .

(٧) الصابون (Soap)

يعتبر الصابون هو الوسيلة الشائعة والأكثر سهولة لتنظيف البشرة . ونظراً لأن
أغلب أنواع الصابون تتميز بوسط قلوي بينما تتميز البشرة بوسط مائل

للحمضية فإنه يراعى «شطف» آثار الصابون جيداً حتى لا تتسبب آثاره فى إزعاج البشرة .

ونظراً لأن الصابون يزيل كمية من دهون البشرة فإنه لا يفضل استخدامه بكثرة لتنظيف البشرة الجافة .

(٨) اللوسيونات (Lotions)

وهذه تختلف فى خصائصها وأغراض استخدامها بناء على اختلاف درجة الوسط الكيميائى لها أى الوسط الحمضى / القلوى (PH) .

اللوسيونات الحمضية:

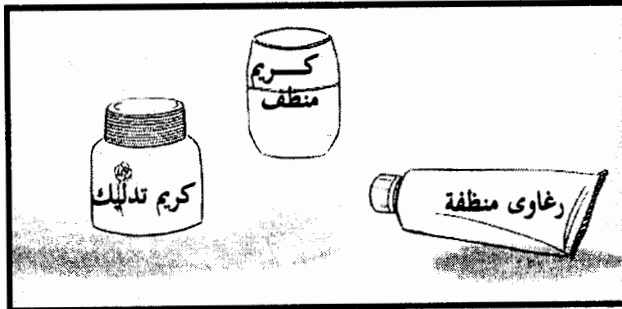
فهذه تستخدم كمواد قابضة للبشرة ، ولذا فإنها تفيد البشرة الدهنية التى تتميز باتساع المسام وتراكم الدهون الزائدة بها ، كما أنها تتميز بتأثير مطهر للبشرة ، لذا فإنها تقاوم البكتيريا التى تتسلل إلى الإفراز الدهنى الزائد ، كما أنها تنشط الدورة الدموية بالبشرة .

- اللوسيونات القلوية :

وهذه تساعد على إزالة الجلد الخشن (القشف) ، وتطرى الجلد ، لذا فإنها تناسب البشرة الخشنة.

- اللوسيونات المرطبة:

وهذه تعمل كما هو واضح على ترطيب البشرة وحمايتها من الجفاف «القشف» وتحتوى أغلب هذه النوعيات على أحماض أمينية تفيد أيضاً فى تغذية البشرة .



الجماليات يعترفن ... خمسة أسرار للبشرة الجميلة !



عندما أجرى استفتاء لمجموعة كبيرة من الجميلات الحسنات اليابانيات عن أهم الوسائل التي يتبعنها للعناية بجمال بشرتهن ، ذكرن خمسة أشياء أساسية مشتركة بينهن ، هي :

(١) وفري الماء الكافي لبشرتك :

هل تعلمين أن جسم الإنسان يتكون من نسبة من الماء تبلغ حوالى ٧٠%؟.. وهل تعلمين أن الدم يتركب من الماء بنسبة ٩٢% ؟ إذن فالماء عنصر حيوى فى تركيب الجسم ، وبدونه أو بانخفاضه تضطرب وظائف أعضاء الجسم بما فى ذلك الجلد . فالماء يحمل المغذيات المختلفة التى نحصل عليها من الغذاء لأعضاء الجسم المختلفة ، كما يحمل النفايات والمخلفات والمواد السامة للتخلص منها عن طريق البول .

وعندما ينتقص الماء فى الجسم بسبب عدم تناول كميات كافية منه فإن الجلد فى هذه الحالة لا يحصل على ما يكفيه من المغذيات ، ولا يستطيع التخلص مما لديه من مخلفات ضارة وهذا بالتالى يفرض تأثيره السيئ على البشرة .

فتضعف حيويتها ونضارتها ويظهر عليها الجفاف والذبول . ولذا فإنه للحفاظ على سلامة بشرتك لابد أن تتناولى يومياً قدراً كافياً من الماء الصّرف يبلغ حوالى ٥-٦ أكواب ، وتزيد هذه الكمية فى أوقات الصيف الحار نظراً لزيادة فقد الجسم للماء من خلال العرق .

ويفضل أن تعتمدى على تناول الماء المقطر أو المياه المعدنية .

(٢) وفري لبشرتك الفيتامينات والمغذيات الضرورية :

وكما أن الماء ضرورى لصحة وجمال بشرتك فإن هناك عناصر غذائية أخرى لابد أن تهتمى بتوفيرها فى غذائك اليومى لنفس الغرض .

فالبروتينات عنصر غذائي ضروري لبشرتك... حيث إنها تتحول داخل الجسم إلى صور بسيطة تسمى بالأحماض الأمينية (amino acids) ، وهذه الأحماض الأمينية تحتاجها طبقة الكولاجين الموجودة بالجلد وهي الطبقة التي تكسب الجلد خاصيته المرنة... وبدون توفير هذه الأحماض الأمينية تضعف هذه الطبقة ، وبالتالي تضعف مرونة الجلد وتظهر التجاعيد .

وهذه البروتينات تأتي من مصادر حيوانية مثل اللحوم والطيور ومنتجات الألبان ، وتأتي أيضاً من مصادر نباتية مثل الحبوب والبقول عموماً... ولا مانع أيضاً من استخدام الكريمات أو الأقنعة التي يدخل في تركيبها البروتينات مثل أقنعة اللبن أو البيض .

كما يجب أن توفرى في غذائك اليومي النوعيات الضرورية لصحة البشرة من الفيتامينات والمعادن .. وهذه الانواع سيأتى الحديث عنها بالتفصيل فيما بعد.

(٣) كونى هادئة متسامحة ! .

قد تبدو هذه الوصية من الوصايا الغريبة فيما يتعلق بجمال البشرة ، ولكن فى الحقيقة أن هذه الغرابة تزول إذا عرفت أن انضباط الحالة الهرمونية للجسم يعد شيئاً ضرورياً جداً لصحة وسلامة الجلد ... وأن اضطراب الحالة النفسية يؤدى لاضطراب فى إفراز هذه الهرمونات مثلما يحدث ذلك خلال بعض الأيام من الدورة الشهرية .

وكلما حاولت أن تكونى هادئة النفس مطمئنة قنوعة أدى ذلك لمساعدة انضباط الحالة الهرمونية للجسم والتي من ضمن أسبابها التعب الجسمانى والمعاناة النفسية التى تتعرض لهما بعض السيدات بدرجة أكثر من غيرهن .

(٤) نوم الجميلات لا يقل عن ثمانى ساعات ! .

ومن ضمن ما ذكرته بعض الجميلات فى هذا الاستفتاء عبارة قد تبدو غريبة لكنها حتماً صحيحة وهى : المرأة الجميلة تتشكل أو تصنع أثناء الليل (a beautiful woman is made at night) والمقصود بذلك أن النوم الكافى المريح أثناء الليل ضرورة أساسية لجمال المرأة . إن الجهاز العصبى التلقائى

The outonomic nervous system والذى يتكون من شقين هما : الجهاز العصبي السمبتاوى (sympathetic) والجهاز العصبي الجار السمبتاوى (par-arsympathetic) يسيطر على أعضاء الجسم بما فى ذلك الجلد ، وأثناء الليل تنشط كفة الجهاز جار سمبتاوى لتنظيم وظائف الجسم ، وحتى يتمكن هذا الجهاز من القيام بعمله بكفاءة لابد أن نحظى بقدر كاف عميق من ساعات النوم كل ليلة ويبلغ هذا القدر حوالى ثماني ساعات . وبدون ذلك تظهر علامات الإرهاق والتعب على الجلد ، وتأكدى سيدتى أن استخدام مستحضرات التجميل المختلفة ومستحضرات الفيتامينات والمقويات وغير ذلك لن يعوض الجلد فى هذه الحالة عن انتقاص فترة النوم ، فلا بد أن تلتزمى بنظام ثابت فى مواعيد النوم .

(٥) نظافة البشرة ضرورة أساسية تلتزم بها كل الجميلات :

يعتبر الاعتناء بنظافة البشرة ضرورة أساسية للعناية بها ولتجميلها .. ولتأكدى أن استخدام مستحضرات التجميل لن يؤدى غرضه إلا إذا استخدمت هذه المستحضرات على بشرة نظيفة فلا بد من الالتزام يوميا بتنظيف البشرة من الأتربة والعرق وتخليص المسام من الرواسب والدهون الزائدة المتجمعة بها ، ولابد أيضاً من إزالة الماكياج يومياً كل مساء...

وإياك أن تذهبي للنوم مع وجود ماكياج على وجهك لأن ذلك يضر بسلامة البشرة ضرراً كبيراً

** كيف تقومين بإزالة ماكياج الوجه بطريقة صحيحة ؟

* استخدمى كريماً منظفاً للبشرة (Cleansing Cream) واعملى به تدليكاً لأماكن الماكياج بما فى ذلك منطقة العين والشفيتين .. ثم أزيلى الكريم بمسح الوجه بقطعة قطن أو منديل ورق .

* قومى بعد ذلك بغسل وجهك باستخدام صابون حمضى خفيف أو باستخدام رغاوى منظفة (Cleansing Foam) والاختيار الثانى هو الأفضل لاشك .

ثم اشطفى وجهك بالماء الفاتر لمدة ١٠ ثوانى على الأقل .

كيف تختارين مستحضرات التجميل المناسبة ؟ مستحضرات تجميل للصيف وأخرى للشتاء !



اختيارك لمستحضر التجميل المناسب لا يجب - فحسب - أن يتمشى مع نوع بشرتك [عادية أم جافة أم دهنية أم مختلطة أم حساسة] وإنما يجب أيضاً أن يتمشى مع الظروف المناخية أو مع فصول السنة الأربعة .

وبصفة عامة تحتاج العناية « الفائقة » بالبشرة إلى استخدام ثمانية أنواع من المستحضرات يستخدم بعضها أو كلها على حسب نوع البشرة ، وذلك على النحو التالي .

لللبشرة العادية :

١- **كريم التنظيف** (Cleansing Cream) .

أو **رغاوى التنظيف** (Cleansing Foam) .

يمكنك استخدام أحد هذين النوعين لتنظيف البشرة ولا يفضل استخدام الصابون خاصة الأنواع القوية حتى لا تتعرض بشرتك للجفاف . ويستخدم الكريم المنظف في فصلي الخريف والشتاء ، أما الرغاوى فيفضل أن يقتصر استخدامها على فصلي الربيع والصيف .

٢- **كريم التدليك** (massaging cream) .

المساج أو التدليك إحدى وسائل العناية بالبشرة ولإجراء هذا التدليك يستخدم كريم غنى بالزيوت في فصلي الخريف والشتاء .. أما في فصلي الربيع والصيف فاستخدمي نوعاً عادياً أو متوسط الاحتواء على الزيوت .

٣- **الكريم المغذى** (nutritions cream) .

عندما تشعرين بأن بشرتك تبدو جافة نوعاً ما كما في أيام الشتاء البارد

فاستخدمى كريما للبشرة يحتوى على قاعدة زيتية (oil- based moisturizing) ،
أما فى فصل الصيف فتحولى إلى استخدام المرطبات ذات القاعدة المائية .

٤- اللوسيونات الحمضية أو القابضة (astringents) .

هذه تستخدم لقفل مسام البشرة الواسعة .. ولا تحتاجها عادة البشرة الجافة أو
يمكن استخدامها أحيانا بكميات بسيطة ومن أمثلتها عصير الليمون
والمستحضرات المحتوية على الليمون .

٥- اللوسيونات القلوية (alkaline lotions) .

وهذه تستخدم عند اللزوم لتطرية المناطق الخشنة من البشرة .

٦- اللوسيونات اللبنية (milky lotions) .

أحيانا تحتاج البشرة العادية لهذه النوعيات المرطبة بكميات بسيطة .

٧- الأقنعة (masks) .

وهذه تستخدم بما يتوافق مع فصول السنة ، ففي أوقات الشتاء الباردة ، على
سبيل المثال ، تعمل أقنعة مرطبة لحماية البشرة من الجفاف .. وفى فترات
الصيف الحارة ، تعمل أقنعة منظفة للبشرة للتخلص من الأتربة والغبار .

٨) الصابون (Soap) .

وهذا غير ضرورى لتنظيف البشرة العادية...ويمكن استبداله بالرغوى أو
الكريمات المنظفة .

وفى حالة الرغبة فى استخدامه ، يجب اختيار أنواع خفيفة تحتوى على
الزيوت حتى لا تعرض بشرتك للجفاف .

★ البشرة الدهنية :

(١) الكريم والرغوى المنظفة :

فى الشتاء ، تستخدم أولاً الكريمات المنظفة لعمل تنظيف عميق للبشرة
وتخليص المسام من الدهون والقاذورات المترسبة بها ، ويلى ذلك غسل وتنظيف

الوجه باستخدام الرغاوى أما فى فترة الصيف ، حيث تزيد الشحوم والعرق فإنه يكفى التنظيف بالرغاوى مع استخدام كميات وفيرة من الماء الفاتر.

(٢) كريم التدليك:

لاحتتاج البشرة الدهنية لعمل تدليك يومية باستخدام الكريمات لأن ذلك فى الحقيقة قد يحفز على إفراز مزيد من الدهون.

ولكن لا مانع من إجراء تدليك بمعدل مرة واحدة أسبوعياً لتنشيط الدورة الدموية ، ولا يفضل إجراء التدليك مع استخدام كريمات غنية بالدهون ولكن لا مانع من استخدام زيت الزيتون بكمية بسيطة.

(٣) الكريمات المغذية:

إذا كنت فى سن المراهقة أو بداية الشباب فلا داعى لاستخدام هذه النوعية . أما بعد سن الثالثة والعشرين فلا مانع من استخدام كريم مغذٍ قبل النوم بكمية بسيطة.

(٤) اللوسيون الحمضى:

يعتبر هذا المستحضر من أهم المستحضرات التى يجب أن تنتظمى على استخدامها لأنه يساعد فى السيطرة على زيادة إفراز الدهون ... كما أنه يجعل درجة الوسط الكيمياءى (PH) مائلة للحمضية ، مما يساعد على قتل الجراثيم التى قد تختلط بالدهون الزائدة ببشرتك.

(٥) اللوسيون القلوى:

لا تحتتاج البشرة الدهنية لهذا المستحضر ولكن لا مانع من استخدامه أحياناً وبكمية بسيطة لإزالة الجلد الخشن.

(٦) اللوسيون اللبنى:

لا داعى لاستخدامه مع البشرة الدهنية.

(٧) الأقنعة:

تستفيد البشرة الدهنية من عمل الأقنعة التي تتكون من مواد قابضة وذلك للسيطرة على إفراز الدهون.

(٨) الصابون:

تستفيد البشرة الدهنية من استخدام الصابون ، ويجب ألا يقل استخدامه في فترة الصيف عن معدل ٣ - ٤ مرات يومياً للتخلص من الدهون الزائدة والعرق وما قد يختلط به من جراثيم تساعد على الإصابة بالحبوب ، ولا مانع من استخدام الأنواع المحتوية على مواد مطهرة للبشرة من الجراثيم. (Anti-Bacterial Soap).

** البشرة الجافة :

(١) الكريم والرغوى المنظفة:

هذه من أهم المستحضرات التي تحتاجها البشرة الجافة وتعتبر بديلاً جيداً عن استخدام الصابون الذى يزيد عادة من درجة جفاف البشرة. وفي حالة استخدام كريم للتدليك ، اختارى نوعاً غنياً بالزيوت ليعوض البشرة عن ضعف إفراز الدهون بها.

(٢) كريم التدليك:

كما تحتاج البشرة الجافة لإجراء تدليك لبضع دقائق يومياً مع استخدام كريم مغذٍ غنى بالزيوت.

(٣) الكريم المغذى:

نظراً لأن البشرة الجافة تعتبر زائدة القابلية للإصابة بالتجاعيد فإنه من الضروري استخدام كريمات مغذية بصفة منتظمة...وهي كريمات تغذى البشرة لاحتوائها على مغذيات مختلفة مثل : الفيتامينات ، والأحماض الأمينية والكولاجين ، والأعشاب وغير ذلك.

(٤) اللوسيون الحمضى:

هذا من المستحضرات غير الضرورية للبشرة الجافة ، ولكن لا مانع من استخدامه بكمية قليلة كمطهر للبشرة وخاصة فى أوقات الصيف الحار .

(٥) اللوسيون القلوى:

وهذا المستحضر يعد أكثر ضرورة للبشرة الجافة على وجه الخصوص لأنه يساعد على التخلص من الجلد الخشن [القشف] الذى يظهر فى حالة البشرة الشديدة الجفاف .

(٦) اللوسيون اللبنى:

وهذا أيضاً من المستحضرات التى يفضل استخدامها بصفة منتظمة للبشرة الجافة لأنه يقاوم الجفاف وظهور التجاعيد .

(٧) الأقنعة:

يساعد عمل الأقنعة المغذية والمرطبة للبشرة الجافة بمعدل مرة إلى مرتين أسبوعياً على مقاومة الجفاف وظهور التجاعيد .

(٨) الصابون:

كثرة استخدام الصابون ، وخاصة الأنواع القوية ، تضر البشرة الجافة لأن ذلك يزيل عنها ما لديها من نسبة محدودة من الإفراز الدهنى الطبيعى .

ولكن فى حالة الرغبة فى استخدام صابون للتنظيف ، احرصى على اختيار نوع غنى بالزيوت مثل صابون زيت الزيتون أو الجلسترين ... والأفضل أن تستخدمى نوعاً يحتوى على أحماض أمينية (Amino Acids) لأنه يقاوم حدوث شد للجلد بعد الغسل بالصابون .

** البشرة المختلطة :

(١) كريم التنظيف أو رغاوى التنظيف:

كلاهما مناسب للبشرة المختلطة .

(٢) كريم التدليك:

يستخدم على المناطق الجافة فقط مثل الخدين ، بينما تستثنى منطقة وسط الجبهة والأنف (منطقة حرف T) لأنها تكون عادة دهنية.

(٣) الكريم المغذى :

ويستخدم على المناطق الجافة فقط بينما تستثنى المناطق الدهنية.

(٤) اللوسيون الحمضي:

ويستخدم على منطقة حرف الـ (T) .. أى المنطقة الدهنية فقط.

(٥) اللوسيون القلوى:

ويستخدم أساساً للمناطق الجافة.

(٦) اللوسيون اللبني:

ويستخدم فقط على المناطق الجافة لتليينها.

(٧) الأقعنة:

تستخدم الأنواع المرطبة للمناطق الجافة من البشرة.

(٨) الصابون:

اختارى نوعاً عادياً من الصابون معتدلاً فى درجة الوسط الكيميائى (PH) فتكون حوالى ٥-٦ درجات.

**** البشرة الحساسة :**

(١) الكريم المنظف والرغاوى المنظفة:

لاستخدمى الكريمات المنظفة لاحتمال أن تؤدى لتهيج البشرة ، ولكن يمكنك استخدام الرغاوى على قطعة قماش لتنظيف البشرة مع مراعاة غسل الوجه جيداً بعد ذلك بكمية وفيرة من الماء للتخلص من آثار الرغاوى تماماً.

(٢) كريم المساج:

هذا ليس من المستحضرات الضرورية للبشرة الحساسة ، ولكن لا مانع من استخدامه بافتراض عدم وجود التهاب أو مشكلة بالبشرة.

(٣) الكريم المغذى:

وهذا أيضاً ليس ضرورياً للبشرة الحساسة .. وإذا أردت استخدامه فاخترى الأنواع المرطبة للبشرة بشرط عدم احتوائها على مواد مثل الزيوت أو العطور أو المواد الملونة ... فاخترى دائماً الأنواع المحتوية على مواد طبيعية تماماً حتى لا تسبب في تهيج البشرة.

(٤) اللوسيون الحمضى:

يمكنك استعماله بكميات بسيطة بشرط عدم احتوائه على مواد حمضية بتركيز مرتفع.

(٥) اللوسيون القلوى:

هذا غير ضرورى للبشرة الحساسة ، ولكن لا مانع من استخدام أنواع منه معتدلة المفعول.

(٦) اللوسيون اللبنى:

يمكن استخدام الأنواع المحتوية على نسبة منخفضة من الزيوت ونسبة عالية من الماء.

(٧) الأقنعة:

غير ضرورية للبشرة الحساسة.

(٨) الصابون:

لايفضل استخدامه للبشرة الحساسة.

المنوع والمرغوب فى استخدام مستحضرات التجميل



افعلى .. ولا تفعلى :

مستحضرات التجميل ، فى اعتقاد بعض النساء ، مجرد أشياء توضع على الوجه لتجميله بصرف النظر عن اختيار المناسب منها ...! وهذا اعتقاد أو تصرف على قدر كبير من الخطأ والخطورة أحياناً.

فالحقيقة أن بعض مستحضرات التجميل تصبح جزءاً من تكوين البشرة ، ولو لفترة محدودة ، ولذا فإنه يجب أن تختار بعناية شديدة من حيث درجة جودتها ومن حيث ملاءمتها لنوع البشرة .. فكثيراً ما حدثت مشكلات بسبب استخدام نوعيات رديئة من مستحضرات التجميل أو بسبب استخدام أنواع غير مناسبة للبشرة وخاصة فى حالة البشرة الحساسة . ولذا فإن اختيارك لمستحضر التجميل لا يجب أن يقل أهمية عن اختيارك للدواء الصحى المناسب ، أو اختيارك للدواء الذى تنوين استخدامه .

وهذه مجموعة من الإرشادات المفيدة التى يجب أن تهتمى بتنفيذها فيما يتعلق باختيار واستخدام مستحضرات التجميل .

لا تفعلى :

- لا تتركى مستحضر التجميل عرضة لأشعة الشمس بشكل مباشر .
- لا تضعى كميات كبيرة من المستحضر .
- لا تتسرعى باستخدام أى مستحضر جديد قبل التأكد من ملاءمته لبشرتك وذلك بوضع كمية بسيطة جداً منه على بشرتك وملاحظة ماسوف يحدث خلال الدقائق التالية .
- لا تتركى مستحضر التجميل بدون غطاء لاحتمال حدوث تفاعل مع الهواء الجوى .

- لا تتوقعى حدوث أى فائدة غذائية أو علاجية للبشرة باستخدام مستحضرات لها قاعدة مائية (Water-Based) لأن هذه النوعية لا تستطيع اختراق البشرة.

افعلى:

- تأكدى عند شراء مستحضر تجميل يحتوى على قاعدة زيتية (Oil-Based) من جودة نوعيته لأن هذه المستحضرات يمكن أن تنفذ لطبقات عميقة من البشرة ، وبالتالي يجب أن تكون ذات تركيب جيد مضمون حتى لا تؤذى بشرتك.

- استخدمى مستحضرات التجميل المحتوية على قاعدة زيتية بكميات معتدلة .. أما المستحضرات المحتوية على قاعدة مائية فيمكنك استعمالها بوفرة.

- اختارى دائماً منظف البشرة المناسب لنوع بشرتك .. واحرصى أيضاً على اختيار ألوان ماكياج تتماشى مع لون البشرة.

- تخلصى من أى مستحضرات تجميل قديمة بمنزلك.

- اختارى دائماً المستحضر الذى أنت فى حاجة إليه ولا داعى لشراء مستحضرات لمجرد التجربة ! فمثلاً إذا كنت تعانين من مشكلة حبوب الوجه فابحثى عن مستحضر يعمل على امتصاص الدهون الزائدة .. وإذا كنت تعانين من مشكلة النمش فابحثى عن مستحضر يعمل على تبييض البشرة (bleech-ing) أو على إخفاء النمش (Concealer) .. ولكى تتمكنى من ذلك احرص على قراءة النشرة المرفقة مع المستحضر .. ولا تخجل من إلقاء الأسئلة الموضحة قبل الشراء.

الفيتامينات والمعادن المغذية على مائدة الطعام اليابانية



من مائدة طعام المرأة اليابانية يمكنك أن تكتشفى أحد أهم أسرار جمال بشرتها وتمتعها بالرشاقة والحيوية . فموائد الطعام اليابانية تزخر دائما بأنواع عديدة من الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة وسلامة البشرة وتدعيم طبقة الكولاجين المسؤولة عن مرونة الجلد ومقاومة ظهور التجاعيد .. وذلك لحرص اليابانيات على تناول جزء كبير من طعامهم من الخضراوات النيئة والفواكه الطازجة ، وتقديم نوعيات مختلفة من السلطات الخضراء مع الخل .. بالإضافة لاهتمامهم بتناول الأسماك والمأكولات البحرية كغذاء تقليدى لهم .. بينما نلاحظ أن مائدة الطعام اليابانية تكاد تخلو من الأطعمة المحفوظة والمصنعة والمكررة والتي اتضح أنها تفتقر للفيتامينات والمعادن . كما أن طرق طهي الأطعمة لا تعرض الأطعمة لسخونة شديدة أو غليان مما يجعلها تحتفظ إلى حد كبير بقيمتها الغذائية.

** فيتامينات الجمال :

فإذا أردت سيدتى أن تنعمى ببشرة جميلة وطلعة زهية فيجب أن تحرصى فى المقام الأول على تغذية جلدك من الداخل أى عن طريق تيار الدم بتوفير المغذيات الضرورية للجلد من الفيتامينات والمعادن .. والتي نطلق عليها فيتامينات الجمال .. والتي أهمها مايلى :

- فيتامين (أ) .
- فيتامينات (ب) .
- فيتامين (ج) .
- فيتامين (هـ) .

إن الفيتامينات تنقسم بصفة عامة إلى نوعين: فيتامينات قابلة للذوبان فى الدهون فقط ، وهذه تشتمل على فيتامينات (أ) ، (د) ، (ك) ، (هـ) .. وفيتامينات تذوب فى الماء .. وأهمها فيتامينات (ب) ، (ج) .

ونظراً لأن النوع الأول من الفيتامينات لا يذوب إلا فى الدهون فإنه يمكن أن يخزن بالجسم فى حالة تناوله بجرعات كبيرة مما يؤدى للتسمم . أما النوع الثانى من الفيتامينات فإنه لا يخزن عادة بالجسم ولكن يعيب هذه النوعية من الفيتامينات أنها سهلة التلف والتكسير بالحرارة و الضوء والهواء ..ولذا فإنه لا يجب تخزينها فى المنزل لفترات طويلة.. كما لا يجب الإفراط فى طهى الأطعمة المحتوية عليها نظراً لتعرضها للتلف بسبب حرارة التسخين .

**** فيتامينات تذوب فى الدهون :**

فيتامين (أ) . فيتامين (هـ) .

**** فيتامينات تذوب فى الماء :**

فيتامين (ب_١) . فيتامين (ب_٢) .
فيتامين (ب_٣) . فيتامين (ب_٦) .
حمض البانتوثنيك . فيتامين (ب_{١٢}) .
فيتامين (ج) .

**** فيتامين (أ) :**

وهو ضرورى لقوة الإبصار وسلامة العين ، ونقصه يتسبب فى حدوث العشى الليلي ، كما أنه ضرورى لصحة الجلد ، فتوافره فى الغذاء اليومى يجعل البشرة رطبة ناضرة . ومن أهم فوائد هذا الفيتامين كذلك أنه يحمى الطبقة الخارجية من الجلد وكذلك يزيد من مقاومة الأغشية المخاطية للجسم للبكتيريا والعدوى . كما يؤثر نقص فيتامين (أ) على بعض محاسن المرأة ، حيث يتسبب فى ضعف الشعر ، وتقصّفه ، وزيادة قابليته للسقوط ، ويؤدى لخشونة الجلد ، وكما ثبت أن هناك علاقة بين نقص هذا الفيتامين والإصابة بحبوب الوجه .

وإذا كان فيتامين (أ) مفيداً للجسم من عدة نواحٍ إلا أن الإفراط فى تناوله يمكن أن يؤدى لحالة من التسمم . ويجب أن تتراوح جرعة الفيتامين اليومية ما بين ٠,٢ - ٠,٣ مجم فى اليوم .

ومن أغنى المصادر الغذائية بهذا الفيتامين ما يلي :

- الكبد.
- زيت كبد الحوت.
- الزبدة والمرجرين.
- الجبن.
- البيض (صفار البيض).
- السبانخ.
- الأعشاب البحرية.
- اللبن الكامل.
- الخضراوات والفواكه الصفراء والبرتقالية مثل : المشمش والجزر والكتنلوب.

** فيتامينات (ب) :

وهذه لها أنواع عديدة ، تساعد بصفة عامة على امتصاص الجسم للمواد الغذائية وتنشط عمليات تمثيل الغذاء .. وتشمل أعراض نقص فيتامينات (ب) بوجه عام : الإحساس بتعب عام ، وتنميل بالأطراف ، ومتاعب بالهضم.

ومن أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجسم من هذه المجموعة : فيتامين (ب₁) أو ريبوفلافين .. وقد ثبت أن نقصه يجعل البشرة دهنية ، لذلك ينصح بتناول هذا الفيتامين أو مجموعة فيتامين (ب) المركب كعلاج لهذه الحالة . كما يؤدي نقص هذا الفيتامين إلى ظهور تشققات عند زاويتي الفم تشوة جمال المرأة . ويتوافر هذا الفيتامين في الأغذية مثل : اللبن واللحوم و البيض والحبوب غير منزوعة القشرة ، خاصة القمح ، وكذلك في الخميرة.

فيتامين (ب₂) : ونقص هذا الفيتامين قد يكمن وراء زيادة إفراز الدهون بالبشرة و الإصابة بالبثور الحمراء . كما أن الجسم يحتاجه بصفة عامة للاستفادة من الدهون والبروتينات من خلال عملية الأيض . وهو يتوافر في الموز والحبوب غير منزوعة القشرة ، خاصة القمح ، والدجاج والبقول والبيض والكبد والبندق والخميرة وأغلب الخضراوات ذات الأوراق القاتمة.

النياسين وحمض البانتوثينيك : وكلاهما من مشتقات فيتامين(ب) المركب ، ونقصهما يؤدي لجفاف الجلد ويساعد على ظهور التجاعيد والشيخوخة المبكرة للجلد.

ويتوافر النياسين فى الحبوب غير منزوعة القشرة وفى الكبد والطحال واللحم والردة والخميرة ويتوافر حمض البانتوثينيك فى الكبد والبيض والحبوب .

**** فيتامين (هـ) :**

وهذا الفيتامين له أثر مقاوم لشيخوخة خلايا الجسم بما فى ذلك خلايا الجلد لذلك يقاوم ظهور التجاعيد ، كما أنه يساعد على عملية تجديد الخلايا .

وهو يتوافر فى الحبوب غير منزوعة القشرة وفى البندق واللوز وزيت الخضراوات والمرجرين ؛ ونظراً لفائدة فيتامين (هـ) وفيتامين (أ) للبشرة تستخدم الكبسولات منهما بتفريغ محتواها فى عمل الكريمات والأقنعة المغذية للبشرة .

**** فيتامين (ج) :**

وهذا الفيتامين ضرورى لتكوين طبقة الكولاجين وهى نوع من البروتين أشبه «بالأسمنت» الذى يضم الخلايا بعضها إلى بعض وحينما تضعف هذه الطبقة تضعف مرونة أو شدة الجلد ، ويتسبب ذلك فى ظهور التجاعيد ، كما أن فيتامين (ج) يساعد على امتصاص بعض المغذيات الأخرى واستفادة الجسم بها وخاصة معدن الحديد . كما يساعد أيضاً على امتصاص الكالسيوم وهو المعدن المسئول عن متانة العظام . كما وجد أن توافر هذا الفيتامين بالجسم ينشط فاعلية الهرمونات الأنثوية مما يجعل الجسم يقاوم ظهور التجاعيد والبقع الجلدية . ومن أبرز من قاموا بدراسة فوائد فيتامين (ج) دكتور «لينوس بولينج» الحائز على جائزة نوبل ، والذى وجد أن توافر هذا الفيتامين فى الجسم يزيد من إنتاج مادة «انترفيرون» وهى مادة بروتينية تقاوم العدوى الفيروسية وتوفر الحماية ضد الإصابة بالسرطان .

وينصح بتناول جرعات زائدة من فيتامين (ج) فى الحالات التالية :

- التدخين (يجب الحصول على قدر إضافى يعادل ٥٠٠ مجم / يومياً) .
- الضغط النفسى أو الأرق (يضاف ١٠٠ مجم / يومياً) .

- ضعف الدورة الدموية (يضاف ٥٠٠ مجم / يومياً).
- زيادة التعرض لأشعة الشمس (يضاف ٥٠٠ مجم / يومياً).
- وتقدر الجرعة اليومية المناسبة بحوالى ٢٥٠ مجم.
- ومن أهم المصادر الغذائية لهذا الفيتامين ما يلى :
- الموالح عموماً.. وخاصة الجريب فروت.
- الفراولة.
- الفلفل الأخضر.
- السبانخ.
- الكرنب (البروكولى).
- الطماطم.

روشتة غذائية لجمالك..

هل تعتقدين أن غذائك اليومى المعتاد يمدك بالمغذيات الكافية للاحتفاظ بالحيوية والمحافظة على جمالك؟

إن العرض التالى يقدم لك أهم المواصفات الأساسية للتغذية السليمة التى تحافظ على صحتك وحيويتك وتصون وتدعم جمال بشرتك وشعرك وأظافرك. ويمكنك بالتالى أن تعرفى منه مدى كفاءة نظامك الغذائى الذى تتبعينه وما إذا كان هناك أخطاء غذائية تحتاج منك لتغيير أو تبديل.

** القواعد الأساسية :

* تناول وجبتين إلى ثلاث وجبات من أغذية غنية بالبروتينات تجمع بين الأنواع الحيوانية والنباتية مثل :

- الأسماك.
- الدجاج.
- اللحم الأحمر (الخفيف).
- البقول.

– اللبن ومنتجاته (من الأنواع قليلة الدسم) .

– الحبوب .

* تناول ملعقة كبيرة من أحد الزيوت النباتية متعددة اللاتشبع [ضمن الغذاء] مثل زيوت حب العصفور ، ودوار الشمس ، والذرة .

* ثلاث وجبات أو أكثر من الخبز الكامل أو المخبوزات من الدقيق الكامل والغلل .

* ستة أكواب أو أكثر من الماء و السوائل غير المدرة للبول مثل عصائر الفاكهة وشاي الأعشاب .

* مقدار مناسب من إجمالي السعرات الحرارية للحفاظ على الوزن المثالي للجسم [ما بين ١٦٠٠ - ٢١٠٠ سعر حرارى للمرأة البالغة فى الأحوال العادية أو حوالى ١٢٠٠ سعر حرارى على الأقل فى حالة الرغبة فى إنقاص الوزن] .

★★ الفيتامينات :

* وجبة إلى وجبتين من الخضراوات والفواكه الغنية بفيتامين (أ) مثل : الجزر ، والمشمش ، والكتالوب ، والسبانخ ، والخس .

* وجود مصدر غنى بفيتامين (هـ) مثل الخبز الكامل ، وزيت جنين القمح ، والخضراوات ذات الأوراق الداكنة الاخضرار .

* وجبة إلى وجبتين من خضراوات وفواكه غنية بفيتامين (ج) مثل : الليمون والبرتقال والجريب فروت والكتالوب والفراولة والكرب والبطاطس والفلفل الأخضر والكيوى والطماطم ، والقرنبيط والخضراوات ذات الأوراق داكنة الاخضرار .

* عدة وجبات غنية بفيتامينات (ب) مثل الخبز الكامل والحبوب المجففة ، واللحم الأحمر الخفيف ، واللبن قليل الدسم ، والتونا ، والمكسرات ، والخضراوات ، ذات الأوراق داكنة الاخضرار .

* وجبة إلى وجبتين من الأغذية الغنية بحمض الفوليك على وجه الخصوص [أحد فيتامينات ب] مثل الخضراوات ذات الأوراق داكنة الاخضرار ، والقمح الكامل ، أو الخبز الكامل ، والحبوب الكاملة ، والقربيط .

* التعرض لأشعة الشمس أسبوعياً لفترات مناسبة لتوفير فيتامين(د) بالجسم ..أو تناول لبن مقوى بفيتامين (د) يومياً أو تناول أحد مستحضرات فيتامين(د) .

**** المعادن :**

* وجبتان إلى ثلاث وجبات من أغذية غنية بالحديد مثل : اللحم الأحمر الخفيف ، والدجاج ، والحبوب المجففة ، والخضراوات وخاصة البنجر والسبانخ والفواكه المجففة مثل الزبيب .

* وجبتان إلى أربع وجبات من اللبن أو منتجاته ، من الأنواع القليلة الدسم ، مثل الزبادى والجبن ...أو المصادر الأخرى الغنية بالكالسيوم مثل الخضراوات ذات الأوراق داكنة الاخضرار أو تناول أحد مستحضرات الكالسيوم .

* وجبتان أو أكثر من الأغذية الغنية بالزنك مثل اللحوم ، والأطعمة البحرية ، والبصل والثوم ، والمخبوزات من الدقيق الكامل .

* الإقلال من تناول الصوديوم ، وذلك بالإقلال من تناول الأغذية المحفوظة والمعلبات وملح الطعام .

**** ضروريات أخرى :**

* الحد من تناول القهوة ، والشاي المركز والمشروبات المحتوية على الكافيين مثل الكولا والكافا .

* الإقلال من تناول السكر الأبيض .

📌 الاحتياجات الغذائية للمرأة النشطة جداً.. أو المرأة الرياضية:

إن الاحتياجات الغذائية للمرأة العادية لا تختلف كثيراً عنها بالنسبة للمرأة الرياضية أو زائدة النشاط والحركة باستثناء ضرورة زيادة كمية الغذاء للمرأة الرياضية لتلبية حاجتها إلى كمية أكبر من السعرات الحرارية حتى تتمكن من القيام بأنشطتها بانتظام دون تعب أو إرهاق.

ولذا يفضل أن يأتى حوالى ٤٥٪ من السعرات الحرارية من الكربوهيدرات المعقدة.. و ٣٠٪ من الدهون و ١٢٪ من البروتينات والمقصود بهذه الكربوهيدرات المعقدة النشويات التى تحتفظ بقشرتها ، وبالتالى بنسبة مرتفعة من الألياف ، مما يجعل امتصاصها تدريجياً ، وبالتالى تمد الجسم بالطاقة اللازمة لفترة طويلة من الوقت ، ومن أمثلتها : الحبوب المجففة ، والبقول وحبوب القمح الكاملة ، والمخبوزات من الدقيق الكامل.

كما يجب مراعاة زيادة كمية الماء و السوائل بالنسبة للمرأة الرياضية ، فالمرأة التى تمارس نشاطاً رياضياً منتظماً كالتنس أو العدو أو المشى يفقد جسمها جزءاً من الماء يزيد بزيادة المجهود المبذول مما يعرضها لنقص الماء ، ويعتبر أفضل مؤشر لملاحظة حاجة الجسم للماء ، باستثناء الإحساس بالظمأ ، هو ملاحظة لون البول فكلما كان شديد الاصفرار والتركيز دل ذلك على زيادة حاجة الجسم للماء ، وبالتالى وجب تناول كميات وفيرة من الماء حتى يعود البول إلى لونه الأصفر الفاتح.

كما وجد أن بعض الرياضات العنيفة يمكن أن تعرض جسم المرأة لحدوث نقص ببعض الفيتامينات والمعادن وقد تتعرض للإصابة بالأنيميا .. ففى إحدى الدراسات وجد أن هناك زيادة فى فقد الكروم والزنك مع البول عند النساء اللاتى يمارسن رياضات عنيفة نسبياً ، وقد يحدث أيضاً نقص بالحديد وفيتامين (ب٣) .. ولذا قد يكون من الضرورى فى هذه الحالات الاستعانة بمستحضر لمجموعة فيتامينات ومعادن ليضمن عدم حدوث نقص بالفيتامينات أو المعادن بالجسم.

مسااج الوجه ..على الطريقة اليابانية



مسااج الوجه أحد طرق العناية المهمة بالبشرة لأنه فى الحقيقة يفيد البشرة من نواحى مختلفة ، فهو ينشط الدورة الدموية ، ويزيد من توارد الدم إلى الجلد فيأخذ ما يحتاجه من الأكسيجين والمغذيات المختلفة . كما أنه يقوى عضلات الوجه ، ويقاوم ارتخاءها ، ويزيل عنها الإجهاد والتقلصات . كما أن التدليك يعتبر بمثابة وسيلة تنظيف عميقة للجلد تساعد على صفاء البشرة ونقاؤها .

وبالإضافة لذلك ، فإن تكرار عمل مساج الوجه باستخدام أحد الزيوت أو الكريمات المناسبة يعد وسيلة فعالة لمقاومة ظهور التجاعيد والحبوب والتورمات كالتي تظهر تحت العينين ومن المناسب إجراء التدليك بصفة منتظمة ولعدة مرات أسبوعياً .

ويراعى أن يتم تحريك الأصابع على البشرة بحركه صحيحة ، فيجب أن يكون اتجاه المساج من أسفل لأعلى مع دفع الجلد دفعاً خفيفاً مع الالتزام بحركة دائرية صغيرة . ويجب التركيز على المناطق من البشرة الأكثر قابلية لظهور التجاعيد مثل الجبهة ، وزاويتي العينين الخارجيتين ، وفيما بين الحاجبين .

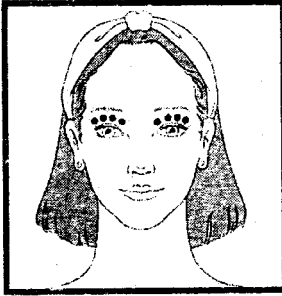
** شياتسو (الضغط بالأصابع)

والى جانب طرق تدليك البشرة التقليدية التى سبق توضيحها ، فإن المرأة اليابانية تتبع طريقة خاصة للتدليك أشبه بفكرة الإبر الصينية ، هذه الطريقة تسمى شياتسو [shiatsu] وتعتمد فكرتها على الضغط بالأصابع على نقاط محددة تسمى : تسوبو [tsubo] من الوجه لإحداث تنشيط لسريان الطاقة ، مما يؤدي لإزالة أعراض الإجهاد والتوتر وتدفق الحيوية ببشرة الوجه .

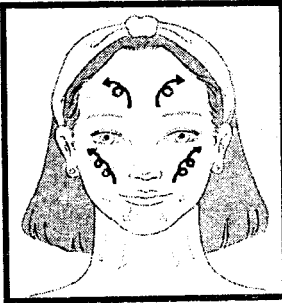
وهذا النوع من الضغط بالأصابع يمارس على نطاق واسع فى اليابان .. فهو طريقة شائعة الاستخدام فى صالونات التجميل وتهذيب الشعر (الكوافير) كما تقوم به النساء فى المنزل كوسيلة روتينية للاعتناء بالبشرة . وقد ثبت بالفعل أن ممارسة هذا النوع من الضغط أو التدليك [شياتسو] يقاوم ظهور التجاعيد وفى حالة وجود تجاعيد فإنه يقلل من وضوحها ؛ ولذا فإن أكثر مناطق الوجه انتفاعاً بالشياتسو هى المناطق الأكثر قابلية لظهور التجاعيد مثل زاويتي العينين ، والجبهة ، وزاويتي الفم، وجانبى الأنف ومن قواعد عمل الشياتسو القيام به على وجه بدون ماكياج ، وقبل غسل الوجه ، ويمكن القيام به فى وضع الرقود على الفراش ، أو فى وضع الجلوس .

والطرق التالية تمثل نماذج لاستخدام الشياتسو .. ويمكن إجراؤها بدون استخدام كريمات أو زيوت .. وبعد إتقان هذه الطرق يمكن اعتبارها وسائل تدليك روتينية تجرى بصفة يومية لبضع دقائق .. ويستفيد منها النساء فوق سن الخامسة والعشرين .

منطقة العين :



ضعى أطراف أصابعك على المنطقة أسفل الحاجبين واضغطى بهم ضغطاً خفيفاً لمدة العد من ١-٣ .. ثم حركى أصابعك على نفس المنطقة وكررى الضغط لنفس المدة .



وبعد ذلك قومى بعمل تدليك للمنطقة بين الحاجبين وهى المنطقة التى تتعرض لظهور التجاعيد سواء بسبب التقدم فى السن ، أو بسبب تكرار ضم الحاجبين أثناء التركيز بالنظر بسبب ضعف الرؤية ، أو بسبب اتخاذ نفس الوضع السابق أثناء التفكير .

ويجرى التدليك باستخدام إصبعى الخاتم والأوسط من كلتا اليدين وذلك بدفع الجلد لأعلى وللخارج بحركة دائرية صغيرة .



منطقة الفم :

ابتداء من أسفل طرفى الأنف كررى نفس حركة التدليك السابقة أى فى الاتجاه لأعلى وللخارج بحركة دائرية باستخدام إصبعى الخاتم والأوسط .
ثم كررى نفس طريقة التدليك ابتداء من زوايتى الفم .

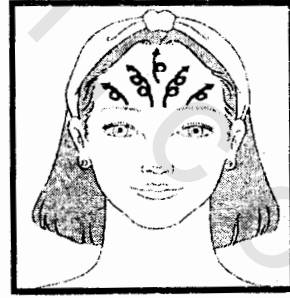
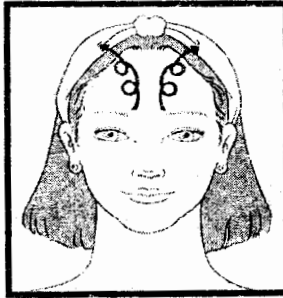


منطقة حول الأنف :

ابتداء من أحد جانبي الأنف قومى بعمل التدليك بنفس الطريقة السابقة بإصبعى الخاتم والأوسط ، ثم كررى ذلك على الجانب الآخر بحيث يظل مستوى التدليك أسفل عظمتى الخدين .

منطقة الجبهة :

باستخدام الإصبعين الأوسطين من كل يد ، قومى بعمل تدليك لأعلى وللخارج بحركة دائرية لمنطقة الجبهة ابتداء من أسفل لأعلى .



حمامات التجميل اليابانية

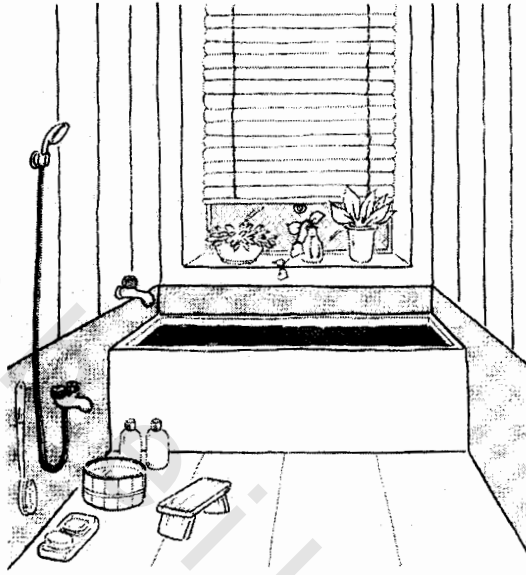


الاستحمام فى اعتقاد المرأة اليابانية ليس وسيلة لتنظيف الجسم فحسب ، وإنما تعتبره كذلك وسيلة تجميلية أساسية . ولذا فإن غالبية اليابانيات مغرمات بالاستحمام ، فمن المعتاد هناك أن تستحم المرأة فى الصباح قبل الخروج للعمل استحماماً خفيفاً [تحت الدش] وأن تستحم قبل الذهاب للفراش فى بركة الماء [البانيو] لمدة طويلة نسبياً .. بل إن كثيراً من اليابانيين يرى أن عدم الاستحمام يومياً كل مساء يعد عادة قبيحة وغير صحية .

والحمام اليابانى يعد بمثابة «صالون لتجميل الجسم» . فهو يضم العديد من المستحضرات والأدوات التجميلية .. مثل الزيوت العطرية (كزيت النعناع والياسمين) التى تضاف لماء الحمام الدافئ فتلين الجلد ، وترطبه ، وتعطره .. ومثل حجر الحفاف الذى يستخدم فى دلك المناطق الجافة أو المصابة بالقشعريرة مثل كعبى القدمين والكوعين .. كما تحتوى على فرشاة طويلة خاصة لتنظيف منطقة الظهر .. بالإضافة للشامبوهات والبلاسم المختلفة .

أما محتويات الحمام فتشتمل على بركة الماء [البانيو] ووعاء خشبى يستخدم لصب الماء على الجسم ومقعد خشبى صغير للجلوس يستخدم أحياناً أثناء الاستحمام باستخدام الدش .

ويرى اليابانيون أن الانتظام على عمل حمامات الماء الدافئة يومياً كل مساء يعود على الجسم بالعديد من الفوائد الصحية والتجميلية .. حيث يؤدى ذلك لزيادة إفراز العرق وبالتالي تتاح فرصة كبيرة للجسم ليتخلص من الفضلات والرواسب الضارة عن طريق العرق .. كما يؤدى لتليين البشرة وإزالة خلايا الجلد الميتة أو المتهاكة ليحل محلها خلايا أخرى جديدة .. هذا بالإضافة للفوائد التالية :



نموذج للحمام الياباني

- * تقوية وانتعاش الجسم .
- * مقاومة الأرق .
- * مساعدة التغلب على الحساسية الجلدية وحساسية الجهاز التنفسي .
- * إزالة التوتر العضلي .
- * تنشيط الدورة الدموية .
- * تخفيف الأوجاع وآلام العضلات والمفاصل .
- * المساعدة على الاسترخاء .

**** حمامات الأعشاب والزيوت العطرية المجمعة للبشرة :**

ومن الشائع في اليابان الانتفاع بالفوائد الصحية والتجميلية لبعض الأعشاب والزيوت العطرية (زيوت بعض النباتات والأزهار) وذلك بإضافتها لماء الحمام . وتعتبر اليابانيات أن إضافة بعض الأعشاب لماء الحمام وسيلة جيدة لتنظيف البشرة ، هذا التنظيف الذي تعتبره اليابانيات من أهم الوسائل الأساسية للعناية بالبشرة وخاصة البشرة التي تفرز كميات زائدة من الدهون .

كما تحقق إضافة بعض الأعشاب لماء الحمام الفوائد الآتية :

- تليين الجلد وإكسابه بريقاً وحيوية .
- تنشيط الدورة الدموية بالجلد والجسم عامة .
- إزالة تقلص العضلات ومساعدتها على الاسترخاء .. مما يسكن آلام الظهر والعضلات .
- التخلص من الإجهاد والتعب .

- مقاومة الأرق والمساعدة على النوم الهادئ العميق .
- الاستمتاع باستنشاق عطر الأعشاب المضافة للحمام ، مما يساعد على الارتياح والهدوء النفسى .

**** كيف تضيفين الأعشاب لماء الحمام ؟**

أسهل طريقة لذلك هى تعليق عبوات الأعشاب على الصنبور بحيث تتدلى لأسفل ويسقط عليها الماء الساخن أثناء ملء الحمام .

أو يمكن وضع كمية من الأعشاب داخل شاش طبى ووضعها فى أحد جوانب الحمام [البانيو] أو يمكن إضافة شاي (منقوع) الأعشاب لماء الحمام ، ويحضر بإضافة كمية من العشب الطازج (حوالى ملء كف اليد) أو من العشب المجفف (حوالى ٢٧٥ جراماً) إلى كمية من الماء المغلى (حوالى ٥٧٠ مللم) ويترك العشب لينقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى المنقوع ، ويضاف لماء الحمام . ويمكن استخدام عشب واحد أو مجموعة من الأعشاب ، بحد أقصى أربعة أعشاب ، خلال الحمام الواحد .

وفيما يلى قائمة ببعض الأعشاب المناسبة لعمل الحمامات :

*** أعشاب حمامات الاسترخاء :**

- البابونج .
- الياسمين .
- حشيشة الدينار .
- فاليريانا (حشيشة القط) .

*** أعشاب حمامات التنشيط .**

- النعناع .
- الحصلبان .
- المريمية .
- الزعتر .
- اللافندر .
- الريحان .
- الشمر .
- الكافور .
- الليمون .
- البلباب .
- الصنوبر .

* أعشاب حمامات التداوى :

- الحزنبل (أم ألف ورقة) .
- النعناع البلدى .
- نبات «الودنة» .

* أعشاب حمامات التقوية :

- سن الأسد .
- الأنجرة .
- أوراق التوت الأسود .
- زهر اللؤلؤ (الأقحوان) .

** حمامات الزيوت العطرية :

أما فى حالة الرغبة فى استخدام الزيوت العطرية فى عمل الحمام ، فيضاف مقدار ٥-١٠ نقط من الزيت العطرى المفضل لماء الحمام .

ومن أمثلة الزيوت العطرية المنعشة والمجملة للبشرة :

- زيت الورد .
- زيت البابونج .
- زيت اللافندر .
- زيت الحصابان .

ويراعى بصفة عامة أن يكون ماء الحمام دافئاً وقريباً من درجة حرارة الجسم.. ويراعى عند إضافة الزيت العطرى أن يكون ماء الحمام دافئاً وليس ساخناً حتى لايتبخر الزيت العطرى .

** حمامات الخل :

وهذا نوع آخر من الحمامات المنتشرة بين اليابانيات .. حيث تعمل حمامات الخل على تنظيف البشرة وتنعيمها .. كما تساعد على تلطيف الجلد التهيج ومقاومة الرغبة فى الهرش ، وتساعد كذلك على مقاومة مشكلة غزارة العرق .. ولهذا الغرض يستخدم خل التفاح بإضافة كمية تعادل حوالى ملعقتين إلى ماء الحمام .

★★ حمامات اللبن :

كما يمكن إضافة بودرة اللبن أو اللبن الزبادى لماء الحمام لتجميل البشرة وتنعيمها .

وللحصول على مفعول قوى اتبعى هذه الوصفة :

جهّزى قطعة شاش وضعى بها ٣ ملاعق من بودرة اللبن مع أحد الأعشاب التالية :

- البابونج .

- زهور الشجر (blossom) .

-- أوراق الزيزفون .

[يضاف حوالى ٥٠ جراماً من العشب المجفف ، أو ١١٠ جرامات من العشب الطازج] .

ثم ضعى لفافة الشاش بأحد أركان الحمام (البانيو) بعد ملئه بالماء .

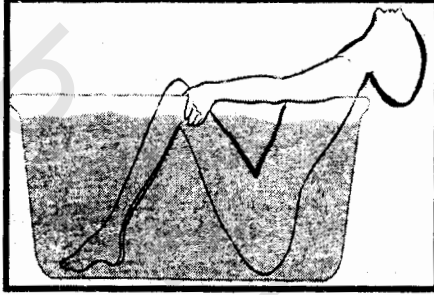
★★ تمرينات الحمام :

إن الاستحمام عند المرأة اليابانية ليس مجرد عمل سريع روتينى ، لكنه كما قلت يعد بمثابة وسيلة مهمة للتجميل ولاكتساب بعض الفوائد الصحية ، ولذا فإنه يخصص له وقت طويل نسبياً كل مساء .

من ضمن الأنشطة التى تمارس أثناء فترة الاستحمام عمل عدة تمرينات رياضية أثناء الوجود فى ماء الحمام الدافئ .. وقد وجد أن الانتظام على عمل هذه التمرينات يساعد على تقوية العضلات والمفاصل وإزالة التعب والتقلصات عنها . كما أنها تفيد فى تخفيف ألم الكتفين وتورم القدمين .. بل وتساعد كذلك على اختزال الوزن بسبب زيادة خروج عرق الجسم أثناء حمامات الماء الدافئ . فقد وجد أن كل دقيقة من فترة الحمام الدافئ تستهلك حوالى ثلاث سعرات حرارية .. وهى نفس الكمية التى نستهلكها من خلال ممارسة المشى لمدة ثلاث دقائق .

وإليك مجموعة من هذه التمرينات الرياضية البسيطة والمفيدة والتي يمكن ممارستها بسهولة أثناء فترة الاستحمام :

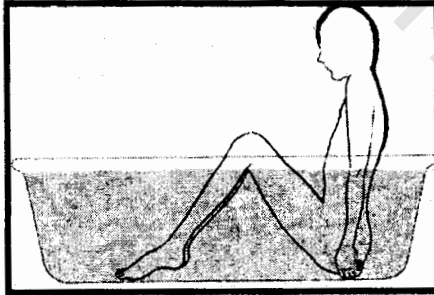
١- أثناء الجلوس فى الحمام (البانيو) مَدِّ ذراعيك للأمام بحيث تنفردان تمامًا وفى نفس الوقت مَدِّ عنقك ورأسك للوراء بحيث يتدلى الرأس خلف حافة البانيو .



أديرى رأسك لجهة اليمين ثم لجهة اليسار بعدد ١٠ مرات ثم انظرى للخلف لأقصى مسافة ممكنة واحتفظى بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان .

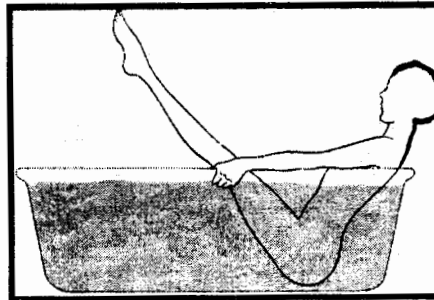
يعمل هذا التمرين على تليين عضلات العنق وإزالة أى تقلصات بها .

٢- أثناء الجلوس فى الحمام ، افردى جسمك لأعلى مع فرد الذراعين تمامًا لأسفل على الجانبين .



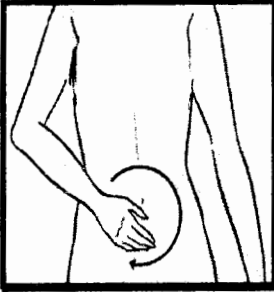
ارفعى كتفيك لأعلى ثم قومي بتدوير الكتفين مع الدفع للوراء .

يساعد هذا التمرين على تليين حركة الكتفين وإزالة أى تقلصات بهما .

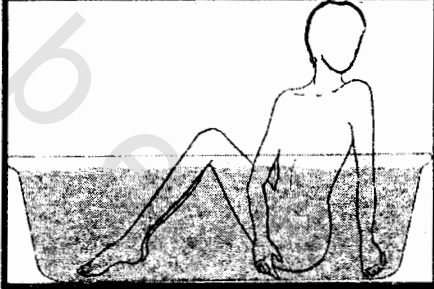


٣- أمسكى بيديك حافة البانيو من الجانبين ثم أسندى ظهرك للوراء وارفعى ساقيك لأعلى مع ضم القدمين بعضها إلى بعض .

يساعد هذا التمرين على ليونة ورشاقة الساقين وتخفيف تورم القدمين .

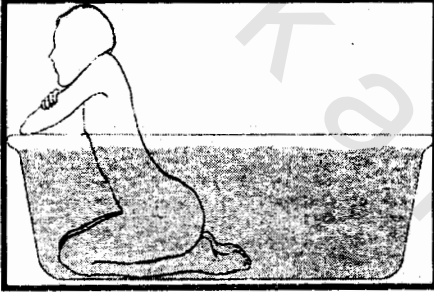


٤- أثناء التمديد في البانيو (أو أثناء الوقوف)
قومي بحركة تدليك لمنطقة البطن بحركة دائرية في
اتجاه عقارب الساعة .



يساعد هذا التمرين على تليين
حركة الأمعاء والتخلص من الإمساك .

٥- ولرشاقة منطقة الجذع ، قومي
بثنى الجذع مرة لجهة اليمين وأخرى
لجهة اليسار بعدد ١٠ مرات .



٦- استندي بكوعيك على حافة
البانيو مع سحب الذقن في نفس
الاتجاه، وأثناء هذا الوضع قومي بقبض
عضلات البطن عدة مرات بصورة
متتالية .

١٥ دقيقة يومياً لرشاقتك :

إن إجراء بعض التمرينات الرياضية البسيطة يومياً بشكل منتظم [إلى جانب
تمرينات الحمام] تساعد بدرجة كبيرة على تحسين وضع جسمك واكتسابك
للرشاقة واللياقة ، علاوة على أن بعض هذه التمرينات تعمل على تقوية
عضلات البطن وتقواوم حدوث ترهلات بها ، وكذلك تقاوم الشكوى من ألم
الظهر والعنق .

وللاعتناء بصحتك وجمالك يجب أن تلتزمي ببرنامج رياضي منتظم .
ويمكنك ببساطة القيام يومياً في منزلك بمجموعة التمرينات التالية التي

تستغرق وقتاً قصيراً ، ولتشجعي نفسك على أدائها اطلبي من إحدى الصديقات أو القريبات مشاركتك فى القيام بها .. فلا شك أن هذه المشاركة تزيد من تحفزك على أداء هذه التمرينات .

١- الإحماء :

* ارقدى على ظهرك فوق الأرض مع مد الذراعين للوراء خلف الرأس .. وشدّى جسمك إلى أقصى درجة ممكنة بحيث ينفرد تماماً بين أطراف أصابع اليدين وأطراف أصابع القدمين مع سحب البطن للداخل واحتفظى بهذا الوضع لمدة العد من ١ إلى ٨ .



استرخى .. ثم كررى نفس التمرين السابق .



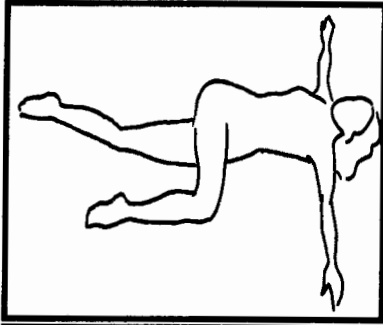
* اتخذى نفس الوضع السابق ، مع شبك أصابع اليدين ببعضهما البعض وجعل

راحة اليد متجهة للخارج . ثم ارفعى رأسك تدريجياً لأعلى مع استمرار ملاصقة ذراعيك وساقيك للأرض .. ثم استرخى .. كررى التمرين ثلاث مرات .

٢- تمرينات البطن :

* مددى جسمك على الأرض مع فرد الساقين وضمهما ومع جعل الذراعين مفرودتين على الجانبين بحيث يصنعان زاوية قائمة مع الجسم . قومى بتدوير ساقك اليمنى للاتجاه العكسى أى جهة اليسار مع ثنى ركبة الساق اليسرى قليلاً وذلك مع استمرار ملاصقة ذراعيك للأرض وذلك بحركة تدريجية حتى تلامس الأرض من الجهة العكسية .

كررى التمرين للساق الأخرى (اليسرى) بنفس الطريقة .



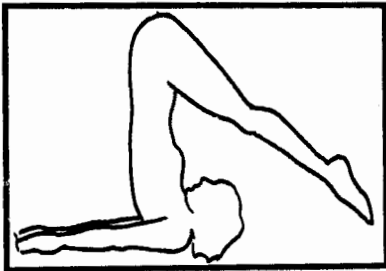
كررى التمرين ثلاث مرات لكل جانب من الجانبين .



* افردى جسمك على الأرض مع ضم الذراعين على الجانبين وفرد الساقين للأمام مع الارتكاز باليدين على الأرض ، قومى بحركة تدريجية بطيئة برفع رأسك وجذعك لأعلى مع رفع الساقين لأعلى فى نفس الوقت وذلك لأعلى مسافة ممكنة مع مراعاة استمرار ضم الساقين بعضهما لبعض أثناء ذلك. بعد ذلك استرخى .. ثم كررى التمرين ثلاث مرات أخرى .

٣- منطقة الظهر :

* ارقدى على ظهرك فوق الأرض مع جعل الذراعين متباعدتين عن الجسم بمسافة قصيرة ومد الساقين للأمام وضم بعضهما لبعض .



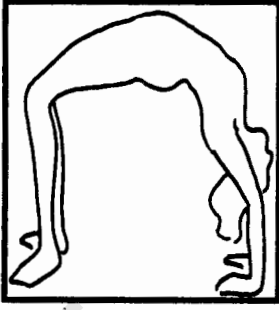
اثنى ركبتيك لأعلى ثم قومى بحركة تدريجية بطيئة برفع ساقيك لأعلى ثم دفعهما للخلف تجاه الرأس مع الاستناد بالذراعين على الأرض .. ومع جعل الساقين مفردتين ومضمومتين .

احتفظى بهذا الوضع المشدود لمدة العد من ١-١٠ .



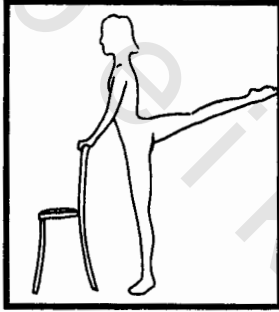
* اتخذى نفس الوضع السابق ، ثم ارفعى جسمك تدريجيا فوق الأرض مع ضم الساقين وسحب البطن للداخل ومع الاستناد بالذراعين على الأرض .

احتفظى بهذا الوضع لمدة العد من ١-٨ .



* ارقدى على ظهرك فوق الأرض مع فرد الذراعين خلف الرأس وفرد الساقين للأمام .
حاولى الآن رفع جسمك لأعلى بالاستناد على كفى اليدين وعلى القدمين وذلك بحركة تدريجية بطيئة .

٤- منطقة الفخذين :



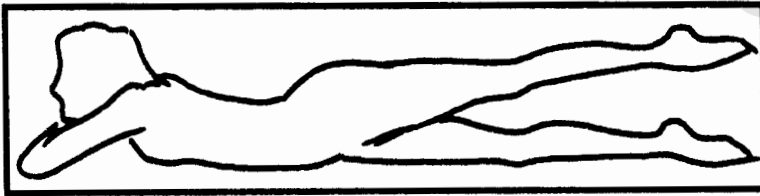
* قفى خلف مقعد مرتفع الظهر واستندى عليه بيدك مع جعل ظهرك مفروداً (اختارى مقعداً مناسباً يحقق لك هذا الوضع) ، ثم قومى بمد إحدى الساقين للخلف لأقصى مسافة ممكنة مع جعلها مفرودة تماماً ثم عودى للوضع الابتدائى وكررى التمرين للساق الأخرى .

كررى التمرين بالتبادل بمعدل ١٠-٢٠ مرة .

* ارقدى على بطنك فوق الأرض مع ضم الذراعين والاستناد بالذقن عليهما .

ارفعى إحدى ساقيك لأعلى بحيث تكون مفرودة تماماً واحتفظى بهذا الوضع لبضع ثوانى . كررى التمرين للساق الأخرى .

كررى التمرين بالتبادل بعدد ٥ مرات .



التخسيس على الطريقة اليابانية



★ الأكل اليابانى والأكل الأمريكى .. هناك فرق !

مهما اختلفت أشكال وأصناف الطعام سواء فى اليابان أو فى البلاد العربية أو فى البلاد الغربية فإنه يتكون من ثلاثة عناصر غذائية أساسية هى : البروتينات والكربوهيدرات [السكريات والنشويات] ، والدهون بالإضافة لأنواع مختلفة من الفيتامينات والمعادن وكذلك الألياف الغذائية .

ومهما اختلفت جنسيات البشر فإنهم يحتاجون لكل هذه العناصر الغذائية بشكل متوازن .

والإخلال بهذا التوازن لاشك أنه يضر الجسم وأحياناً يكون سبباً فى اكتساب وزن زائد ... وهذا ما نلاحظه بين بعض الشعوب بسبب اعتياد هذه المجتمعات على عادات غذائية خاطئة .

فلو عقدنا مقارنة بين أوزان الشعبين الأمريكى واليابانى ، لوجدنا أن نسبة كبيرة من الأمريكيين تعاني من السمنة ، بينما يتميز أغلب الشعب اليابانى بالرشاقة .

إذن فلا بد أن هناك اختلافاً فى العادات الغذائية بين الشعبين .

وقد وجد من خلال الدراسات أن النظام الغذائى الأمريكى يختلف عن النظام الغذائى اليابانى فى كونه يتميز بكثرة تناول الدهون وانخفاض تناول الكربوهيدرات المعقدة (complex carbohydrates) وهى الأغذية النباتية الغنية بالألياف مثل : الحبوب الكاملة والبقول والأرز البنى والفواكه والخضراوات التى لها قشور أو جلد يؤكل ، وكثرة تناول الدهون واضحة من خلال الوجبات

التقليدية الأمريكية (مثل : الهامبرجر والأستيك والبيتزا و الهوت دوج وغير ذلك). أما النظام الغذائي اليابانى والتقليدى فإنه يتميز بقلة تناول الدهون وكثرة الاعتماد على تناول الكربوهيدرات المعقدة .

وقد وجد من خلال إحدى الإحصائيات أن متوسط استهلاك المواطن اليابانى للخضراوات بلغ حوالى ١١٠ كيلوجرامات فى السنة ويعتبر أعلى معدل لاستهلاك الخضراوات بين شعوب العالم .

وعلى الرغم من أن الجهات الطبية المسؤولة فى الولايات المتحدة توصى بأن يكون متوسط حاجة المرأة فى الأحوال العادية للسعرات الحرارية حوالى ٢٠٠٠ سعر حرارى إلا أن أغلب النساء يتعدين هذا الكم ، فقد وجد أن متوسط كمية السعرات الحرارية (أى الطاقة الناتجة عن الطعام) التى تستهلكها غالبية الأمريكيات تبلغ حوالى ٣٣٤٧ سعراً حرارياً وأن نسبة حوالى ٤٥٪ من هذه الطاقة تأتى من الدهون وهذه الطاقة الزائدة على حاجة الجسم تختزن بالجسم على هيئة شحوم مما يؤدى لزيادة الوزن .. بينما وجد أن متوسط استهلاك السعرات الحرارية بين اليابانيات يبلغ حوالى ٢٦٠٠ سعر حرارى وأن نسبة حوالى ٢٨٪ من هذه السعرات الحرارية تأتى من الدهون وحوالى ٥٩,٢٪ تأتى من الكربوهيدرات .

والحقيقة أن النظام الغذائى للشعب اليابانى قد مرّ بعدة تغيرات .

فبعد الحرب العالمية الثانية ، ظل اليابانيون يعانون لفترة طويلة من ضعف التغذية والافتقار الشديد للدهون الغذائية ، فكان غذاؤهم الرئيسى معتمداً على الحبوب .

وخلال فترة الثمانينيات ، بدأ النظام الغذائى اليابانى يتأثر بنظام التغذية الغربية، فزادت به نسبة البروتينات ، ولكن الدهون لازالت أقل عنها فى النظام الغذائى الغربى ، أما اليابانيون الذين هاجروا إلى الولايات المتحدة ، فإن أغلبهم بالطبع قد اكتسب العادات الغذائية للشعب الأمريكى وقد وجد من

الإحصائيات أنهم أكثر بدانة ، وأكثر قابلية لمرض القلب وارتفاع الكوليستيرول بالنسبة لغيرهم ممن يعيشون فى اليابان ، وذلك بسبب تأثير النظام الغذائى الأمريكى الذى يعتمد إلى حد كبير على تناول اللحوم وارتفاع نسبة الدهون به .

المميزات الثمانى للغذاء اليابانى

وبصفة عامة لايزال النظام الغذائى اليابانى الحالى نظاماً صحيحاً إلى حد كبير ويوفر العديد من المزايا الصحية .

ويتميز هذا النظام بالمواصفات أو المميزات الرئيسية التالية :

١- ارتفاع نسبة الكربوهيدرات المعقدة (الحبوب والبقول والبذور والخضراوات والفواكه) .

٢- انخفاض نسبة الدهون والسكريات .

٣- ارتفاع نسبة الألياف الغذائية (الأجزاء التى تتخلف من الأطعمة النباتية) .

٤- انخفاض نسبة البروتين الحيوانى (اللحوم الحمراء والطيور) وارتفاع نسبة البروتين النباتى (الحبوب) ، وكذلك بروتين الأسماك والمأكولات البحرية .

٥- زيادة نسبة الأغذية الطازجة بالنسبة للأغذية المحفوظة والمعالجة .

٦- تنوع الغذاء بوجه عام .

٧- تقديم الطعام فى صورة وجبات محدودة مما يحد من الإفراط فى الطعام .

٨- الاهتمام بتناول الشاى الأخضر المعروف بفوائده العظيمة وغيره من الأعشاب المفيدة .

وهذا النظام الغذائى اليابانى السابق لا يضمن فحسب اكتساب الرشاقة ومقاومة اكتساب وزن زائد ، وإنما يوفر فوائد صحية أخرى تحمى من الإصابة بعدة أمراض كبيرة مثل :

- لقد ثبت أن نقص الألياف الغذائية في الطعام اليومي أحد العوامل التي تساعد على الإصابة بالسرطان (سرطان الأمعاء ..خاصة)، وكذلك بالدم ، وارتفاع مستوى السكر بالدم ،...وذلك لأن توافر الألياف في الأمعاء يبطئ من امتصاص كل من السكريات (الجلوكوز) والكوليستيرول . كما يعتقد أن هناك علاقة بين نقص الألياف الغذائية وتكون حصيات المرارة .

- لقد ثبت من الدراسات الحديثة أن كثرة تناول الدهون ترتبط بزيادة القابلية للإصابة بالسرطانات ، وخاصة سرطان الثدي والقولون، وسرطان البروستاتا عند الرجال .

- تؤدي كثرة تناول الكوليستيرول الذي يتوافر في صفار البيض ، والزبدة ، وأعضاء الحيوانات كالكبد والكلاوى إلى آخره ... إلى الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية (مرض القلب) .

- وهناك ارتباط أيضاً بين كثرة تناول السكر والإصابة بمرض القلب ..كما يعتبر هذا الخطأ الغذائي من أهم الأسباب التي تؤدي للاضطرابات الحادة بمستوى السكر (الجلوكوز) عند المريضات بمرض السكر.

هل أنتِ واحدة من هؤلاء ؟

والحقيقة أن مكونات الغذاء ليست وحدها هي المسؤولة عن اكتساب الجسم الوزن الزائد .. فهناك عادات وسلوكيات أخرى يرتبط بعضها بالتغذية تساهم بدرجة كبيرة في حدوث مشكلة السمنة ... فإذا كنت واحدة ممن يقعن في هذه الأخطاء السلوكية أو العادات المعيشية التالية ، فلتحاولي تصحيح ذلك إذا أردت الاحتفاظ بالرشاقة أو التخلص من الوزن الزائد :

- الأكل فيما بين الوجبات (أو التسلية بالأكل!) مثل تناول البطاطس المحمرة (شيبس) والفول السوداني والحلويات وذلك أثناء مشاهدة التلفزيون .

وإذا كان لابد من تناول شيء فيما بين الوجبات فتناولي أغذية منخفضة السعرات الحرارية ، وهي عديدة ومتنوعة مثل عصائر الفاكهة (غير المحلاة) أو الخضراوات الطازجة أو الزبادى قليل الدسم وغير ذلك .

- إهمال تناول وجبة الإفطار . فلقد ثبت أن إهمال هذه الوجبة يساعد على البدانة (على عكس ما تعتقد بعض النساء) وذلك ببساطة لأن خلو المعدة طول فترة النهار يشجع على كثرة الأكل والالتهام على مدار اليوم .

كما أن معدل تمثيل الغذاء بالجسم يكون أبطأ في فترة المساء بالنسبة لفترة النهار ، وبالتالي يميل الجسم لتخزين الطعام الذى تأكلينه فى المساء عنه بالنسبة للطعام الذى تأكلينه فى النهار .

- الاعتياد على تناول مأكولات ومشروبات فى وقت متأخر من اليوم وقبل الذهاب للفراش .

فهذه العادة كما سبق التوضيح ، تؤدي لزيادة الفرصة لتكوين الشحوم التى تزيد الوزن .

- استعمال السيارة فى كافة الانتقالات .. واستخدام المصعد بدلاً من الدرج (أى من المنزل إلى السيارة إلى المصعد إلى المكتب!) .

فمثل هذا الأسلوب المعيشى المريح جداً الذى يتميز بقلة الحركة والنشاط لاشك أنه يساعد على زيادة الوزن .

- شراء وإعداد مأكولات تزيد على حاجتك أو حاجة أسرتك الفعلية .

- الأكل بسرعة دون إدراك كمية ما تأكلينه بالفعل .

غيرى عاداتك الخاطئة لتتعمى بالرشاقة ..

فإذا كنت واحدة ممن يتبعن بعض أو كل هذه السلوكيات الخاطئة السابقة ، فاعمل على تصحيح نظامك الغذائى والمعيشى على الوجه التالى :

- التزمى بمواعيد ثابتة للطعام ..تناولى يومياً ثلاث وجبات فى مواعيد منتظمة [أو أكثر من ثلاث وجبات بشرط أن تكون وجبات غير ثقيلة] .. وتجنبى تماماً عادة التسلية بالأكل .

- تناولى طعامك على مهل ، وامضغيه جيداً ، وتنبهى لكمية ما تأكلينه .

- حاولى أن تكونى خبيرة بأنواع المأكولات والمشروبات بحيث تتجنبين الأنواع المرتفعة السعرات الحرارية . واستمتعى بنوعية الطعام وليس بكميته .
- توقفى عن تناول الطعام بعد الساعة الثامنة مساءً.. وإذا اضطرت لذلك فلا تدخلى إلى فراشك إلا بعد مرور ساعتين على الأقل بعد تناولك للطعام .
- اشترى طعامك وأنت فى حالة شبع ..!
- لا تجمعى بين قراءة الصحف أو مشاهدة التلفزيون وتناول المأكولات.
- تجنبى عادة شراء مأكولات كثيرة لتخزينها ولا تملئى ثلاجتك بأطعمة أكثر من اللازم .
- تجنبى شراء الحلوى والمأكولات الخفيفة أو المسلية .. بدلاً من ذلك اهتمى بشراء الفاكهة بأنصاف مختلفة وضعيها بأنحاء متفرقة من منزلك .
- عند إعداد الأطعمة تجنبى طريقة تحمير الأطعمة واستخدام الأنواع الدسمة من السوس أو المستردة.
- تجنبى طهى كميات كبيرة من الأطعمة أو إعداد عدة أصناف مختلفة منها، فجهزى دائماً ما يوافق حاجتك أو حاجة أسرتك دون زيادة.
- عندما تكونين مدعوة لحفل عشاء وأمامك نوعيات عديدة من الأطعمة الشهية ، فتناولى كمية صغيرة من كل نوع .
- احرصى على إزالة جلد الدجاج قبل الأكل لأن هذا الجزء مسئول عن حوالى ربع السعرات الحرارية فى قطعة الدجاج .. واحرصى كذلك على إزالة الدهون الظاهرة من اللحم الأحمر .
- لاحظى أن تناول كوب ماء قبل تناول وجبة الطعام بحوالى نصف ساعة يقلل من الإفراط فى تناول الطعام .. وكذلك تناول ثمرة تفاح أو بضعة أعواد من الخس .

التخسيس بالنقطة ..

ابتكر دكتور «يوشيكو كاجاوا» خبير التغذية المعروف فى طوكيو طريقة سهلة وعملية لترشيد كمية السعرات الحرارية التى نحصل عليها من الأطعمة المختلفة مما يساعدنا على ضبط هذه الكمية بشكل يساعد على التخلص من الوزن الزائد أو مقاومة اكتساب وزن زائد، وفى نفس الوقت تضمن هذه الطريقة حصول الجسم على قدر متوازن من مختلف عناصر الغذاء .

ووفقاً لهذه الطريقة تقسم الأطعمة باختلاف أنواعها إلى أربع مجموعات ، وذلك على النحو التالى :

**** مجموعة الألبان والبيض :**

وتشمل : اللبن بأنواعه ، ومنتجات الألبان مثل (الزبادى والجبن والبيض) .
وتعتبر هذه المجموعة من المصادر الجيدة للبروتين ، كما تحتوى على نسبة مرتفعة من الكالسيوم الضرورى لصحة ومقاومة حدوث هشاشة العظام ، كما تحتوى أيضاً على فيتامينات (ب) .

**** مجموعة اللحوم والحبوب (أو مجموعة البروتين) :**

وتشمل : اللحم الأحمر والطيور كالدجاج ، والأسماك والمأكولات البحرية، والحبوب والبقول .

وهذه تعتبر مصدراً أساسياً للبروتين سواء الحيوانى (اللحوم) أو النباتى (الحبوب والبقول) .

وتعتبر من الأغذية الضرورية والحيوية عموماً حيث تعتبر البروتينات عنصراً أساسياً للنمو وتكوين الخلايا وتحديد ما يهلك من أنسجة الجسم . ولكن يراعى عدم الإفراط فى تناول البروتين الحيوانى بينما يكون الاعتماد الأكبر على البروتين النباتى نظراً لاختلاط البروتين الحيوانى عادة بنسبة مرتفعة من الدهون (باستثناء الأسماك) .

**** مجموعة الخضراوات والفواكه :**

وهذه تشتمل على الخضراوات والفواكه الخضراء والحمراء والصفراء بأنواعها المختلفة .

وتمدنا هذه المجموعة بالفيتامينات والمعادن المختلفة والتي من أهمها فيتامين (ج) ، كما تحتوى أغلبها على نسبة مرتفعة من الألياف الغذائية التى تعمل كمنظف للأمعاء الغليظة من الفضلات والسموم .. وقد ثبت أنها توفر الحماية من الإصابة بسرطان الأمعاء .

**** مجموعة الكربوهيدرات :**

وهذه تشمل السكر والحلويات المختلفة والغلل والدقيق والعجائن . وفائدة هذه المجموعة إمداد الجسم بالطاقة ، ويجب ضبط تناولها بما يتوافق مع درجة النشاط الذى نقوم به .

- نظام النقط (points) :

ووفقاً للتنظيم الغذائى الذى ابتكره دكتور «يوشيكو كاجاوا» .. فإن كل نقطة (point) تعادل ٨٠ سعراً حرارياً .

ولأجل تحقيق نظام صحى سليم للتغذية يفى الجسم بحاجته من العناصر الغذائية المختلفة دون إفراط وبالتالى لمساعدة الاحتفاظ بوزن مثالى للجسم ، يجب أن نأكل «ثلاث نقط» من كل مجموعة من المجموعات الثلاثة الأولى ، وأن نستكمل باقى كمية السعرات الحرارية المطلوبة من المجموعة الرابعة وفقاً لدرجة النشاط الذى نقوم به (كما يتضح من الجدول التالى) .

فعلى سبيل المثال، تعادل قيمة السعرات الحرارية الموجودة بكل غذاء من الأغذية التالية نقطة واحدة [أى ٨٠ سعراً حرارياً] .

بيضة - ٤٨ جراما .

ثمرة بطاطس - ١٠٠ جرام .

- ثمرة تفاح ١٦٠ جراماً .
- شريحة من السلمون ١٠٠ جرام .
- ثمرتان من البرتقال ١٨٠ جراماً .
- نصف كوب أرز مسلوق ٦٠ جراماً .
- شريحة من الخبز ٣٠ جراماً .
- شريحة لحم بقرى (فيليه) ٧٠ جراماً .
- شريحة دجاج (بدون جلد) ٧٠ جراماً .
- عبوة صغيرة من اللبن ١٤١ مل .

نموذج لنظام غذائي يعطى ١٦٠٠ سعر حرارى

$$\frac{1}{2} = 3 \text{ نقطة} .$$

مجموعة البيض ومنتجات الألبان :

- بيضة واحدة = نقطة واحدة .

- كوب لبن = نقطة واحدة .

مجموعة الكربوهيدرات :

- شريحة من الخبز = نقطة واحدة .

مجموعة الخضراوات والفواكه :

- ثمرة برتقال = ١/٢ نقطة .

الغداء = ٦ نقط

مجموعة الكربوهيدرات :

- طبق صغير مكرونة سباجتى = ٤ نقط .

مجموعة البروتين :

- شريحة من اللحم البقرى = نقطة واحدة .

مجموعة الخضراوات والفواكه :

- طبق خضار مطبوخ (٣٠٠ جرام) = نقطة واحدة .

- العشاء = $\frac{1}{2}$ ٨ نقطة .

(قبل ميعاد النوم بحوالى ٣ ساعات)

مجموعة منتجات الألبان :

- شريحتان من الجبن = نقطة واحدة .

مجموعة البروتين :

- سمك سالمون معلب = نقطة واحدة .

مجموعة الخضراوات والفواكه :

- ثمرة بطاطس مسلوقة = نقطة واحدة .

مجموعة الخضراوات والفواكه :

- خضراوات طازجة (٣٠٠ جرام) = نقطة واحدة .

مجموعة الخضراوات والفواكه :

- ثمرة تفاح = $\frac{1}{2}$ ١١ نقطة .

مجموعة الكربوهيدرات :

- فنجان أرز مسلوق = ٢ نقطة .

**** مجموع النقط للغذاء اليومي .**

= ١٨ نقطة + ٢ نقطة للتوابل والمشهيات = ٢٠ نقطة .

= ٨٠ × ٢٠ سعر حرارى = ١٦٠٠ سعر حرارى .

**** التحليل**

= ٣ نقط . مجموعة الألبان والبيض

= ٣ نقط . مجموعة البروتين

= ٥ نقط . مجموعة الخضراوات والفواكه

= ٧ نقط . مجموعة الكربوهيدرات

= ١٨ نقطة . المجموع

سرُ شاقة اليابانية



**** لماذا لا يؤدي الأكل الياباني إلى السمنة رغم احتوائه على كميات كبيرة من الأرز؟!**

لعلك تتساءلين وتتعجبين : لماذا لا تصاب اليابانيات بالسمنة رغم كثرة تناولهن للأرز؟ في الحقيقة أنه من المعروف أن «طبق الأرز» غذاء أساسي على مائدة الطعام اليابانية، فلاتكاد تخلو موائد الطعام في اليابان من هذا الغذاء التقليدي .. فتعلق اليابانيون بالأرز يرجع إلى مايزيد على ٢٠٠٠ سنة وغرامهم به شديد كغرام الفرنسيين بالجبن ، ونحن نعرف أن الأرز كأحد الأغذية النشوية، يزيد من الوزن في حالة الإفراط في تناوله ... ولكن هناك في الحقيقة أمرين :

الأمر الأول هو نوع الأرز نفسه .. فالبعض منا قد لا يعرف أن هناك نوعاً من الأرز بنى اللون (brown rice) .. وهذا النوع من الأرز يعتمد على تناوله كثير من اليابانيين ويعرف هناك باسم : جنماي (genmai) .. وهو لا يؤدي لزيادة الوزن نظراً لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف حيث إن هذه الألياف تضبط الشهية لأنها تملأ البطن وتعطي إحساساً بالشبع كما أنها تبطئ وتقلل من امتصاص الكوليستيرول والسكريات .

كما يتميز الأرز البنى.. بأنه نوع طبيعي بدائي بسيط حيث إنه لا يمر بعمليات تصنيع وتجهيز (non- refined) على عكس الأرز الأبيض . وهذا النوع من الأرز (الأرز البنى) بدأ ينتشر بالأسواق العربية نظراً لفوائده الصحية العديدة سواء للراغبين في إنقاص الوزن ، أو لمرضى السكر ، أو المرضى بارتفاع الكوليستيرول .

أما الأمر الثاني الذي يتميز به غذاء الأرز الياباني فهو أنه من الشائع تناول

الأرز (سواء الأبيض أو البني) مسلوقةً وهذا يجعل طبق الأرز الياباني محدوداً في كمية السعرات الحرارية. وأحياناً يضاف لطبق الأرز مشهيات مختلفة مثل طبق الأرز الكاري الياباني (curry rice)، والذي يضاف إليه سوس حريف وخضراوات وجمبرى أو قطع لحم صغيرة .. وهناك أيضاً طبق الأرز الشهير الذي يعرف باسم «بينتو» حيث يضاف للأرز خضراوات مختلفة وقطع من الأسماك .

والحقيقة أن تجهيز الأرز دون دهون (سمن أو زيت) وتحسين مذاقة بمشهيات مختلفة لا تحتوي على نسبة مرتفعة من السعرات الحرارية عادة غذائية يابانية عظيمة الفائدة تتماشى مع أصول التغذية الحديثة التي تهدف إلى محاربة الدهون في كل ما نأكل ، ليس فقط بسبب كونها تزيد الوزن ولكن لأنها أيضاً تسبب في مشكلات أخرى مثل : ارتفاع مستوى الكوليستيرول والأزمات القلبية خاصة في حالة استخدام دهون حيوانية (سمن بلدى) .

ولو تأملنا نوعيات أخرى من الأغذية اليابانية التقليدية لوجدناها أيضاً تتميز بانخفاض كمية السعرات الحرارية سواء بصورة طبيعية أو بسبب إعدادها بطريقة لا تجعلها محملة بكميات كبيرة من الدهون.

فمن الوجبات اليابانية التقليدية وجبة حساء الميسو (miso) وهذا الحساء عبارة عن حبوب مخمرة تضاف لمرقة السمك بالإضافة لأنواع أخرى عديدة من الأحسية مثل حساء الأعشاب البحرية (kelp) ، والذي يجهز من النباتات البحرية كالطحالب .. وقد يضاف إليه بعض الخضراوات والمشهيات.

كما تعتبر الأسماك من الأغذية الأساسية للشعب الياباني وتتميز وجبات الأسماك بإعدادها بطرق تجعلها محدودة في كمية السعرات الحرارية فيما أن تسلق أو تشوى أو تطهى بالبخار .

وفي بعض الأحيان لا تطهى الأسماك نهائياً .. حيث لا يلجأ اليابانيون لطرق طهى الأسماك الشائعة عندنا ، والتي تجعلها غنية بالسعرات الحرارية مثل صوانى الأسماك بالزيت أو طريقة التحمير.

والحقيقة أن اليابانيين يميلون إلى تناول الأسماك بهذه الصور ليس فحسب لتقليل كمية ما تحتوى من السعرات الحرارية ، وإنما كذلك لتذوق طعم لحم الأسماك فى صورته الطبيعية. كما أنهم يميلون بوجه عام لعدم الإفراط فى طهى الطعام ليظل محتفظا بنسبة مرتفعة من الفيتامينات والمعادن .

أما إقبال اليابانيين على تناول اللحوم فهو إقبال محدود .. بل إن اليابانيين لم يعرفوا تناول اللحوم كغذاء إلا منذ حوالى مائة سنة مضت فقط ؛ لأنها تعتبر طعاماً منبوذاً أو «غير نظيف فى الديانة البوذية» التى يدين بها أغلب اليابانيين ، لكنه مع النهضة الحديثة بدأت الحكومة اليابانية تشجع أكل اللحوم وتربية المواشى ، إلا أن ذلك لا يزال فى نطاق محدود ، ولذا فإن أسعار اللحوم فى اليابان مرتفعة جداً ، ولا تقدم فى صورة قطع كبيرة مثل وجبة «الاستيك» الأمريكية، وإنما تقدم فى صورة أجزاء صغيرة تنثر عادة على الأطعمة كالأرز.. أو فى صورة شرائح رقيقة مع التوابل و السوس مثل وجبة «سوكياكى» الشهيرة. وفى جميع الأحوال لا تقدم اللحوم محمرة وإنما تغلى فى الماء (مسلوقة) وهذا يؤدى لتسرب جزء كبير من دهن اللحوم إلى ماء الطهى الذى يهدر ولا يشرب .

وبعد سلق اللحوم يضاف إليها السوس والمشهيات المختلفة من التوابل وأهمها الفلفل الأسمر . وبذلك نجد أن السمة الغالبة فى الغذاء اليابانى هى انخفاض نسبة الدهون بدرجة كبيرة بالنسبة لطعام الشعوب الأخرى .. وهذا يعد أحد الأسباب الرئيسية لتمييز الشعب اليابانى بالرشاقة واعتدال الوزن ، ولهذا السبب أيضاً تنخفض بدرجة كبيرة نسبة الإصابة بتصلب الشرايين و الأزمات القلبية .

أما المأكولات الحلوة كالآيس كريم والفطائر والحلوى الشرقية والغربية فلا يعرفها ولا يتناولها أغلب اليابانيين ، وهذا يعد سبباً آخر لتمييزهم بالرشاقة . ولكن ليس معنى ذلك أنهم لا يأكلون أى حلوى فاليابانيون لهم حلوى خاصة بهم تمتاز باحتوائها على نسبة محدودة من السعرات الحرارية مثل عجينة الحبوب الشهيرة فى اليابان والمعروفة باسم «ادزوكى» وهى عبارة عن نوع من الحبوب

المخلوطة مع السكر والماء فى صورة عجينة دون إضافة البان أو دهون .. ومن فوائده هذه الحبوب الغنية بالألياف أنها تساعد على إذابة الدهون المخزنة بالجسم . ومن الأطعمة الأخرى التقليدية فى اليابان مأكولات الطحالب البحرية والتي تقدم مع أغلب الوجبات .. وهذه تتميز باحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف، وتفيد فى عملية الهضم ، كما أنها مصدر جيد لأنواع مختلفة من الفيتامينات والمعادن ، وبالإضافة لذلك فإنها لا تحتوى على سعرات حرارية ، وبالتالي فإنها لا تزيد الوزن .

واليابانيون لا يأخذون كل حاجاتهم من البروتينات من الأسماك أو من الكميات المحدودة التى يتناولونها من اللحوم ، لكنهم يحرصون كذلك على تناول البروتين النباتى من فول الصويا الذى يعد غذاء شائعاً بين اليابانيين .. كما يستخدمونه فى إعداد المشهيات التى تضاف للأطعمة المختلفة مثل سوس فول الصويا .

كما يهتم اليابانيون إلى حد كبير بتوفير الخضراوات الطازجة والسلطات الخضراء على مائدة الطعام .. ويسمى طبق السلطة الخضراء اليابانى التقليدى باسم «سونومونو» ومعنى هذا الاسم الخضراوات المخللة أى المخلوطة بالخل .. وهم يستخدمون خل التفاح بصفة خاصة لما له من فوائد صحية عديدة منها مساعدة اختزال الدهون الزائدة بالجسم . ومن الخضراوات الشائعة على مائدة الطعام اليابانى والتي تدخل أيضاً فى إعداد أطباق السلطات : الجزر ، والكراث ، والكرنب الصينى ، والفجل اليابانى ، وعيش الغراب (Mushroom) .

الشاي الأخضر والتخسيس ..

إذا قمت بزيارة أى أسرة يابانية فستقدم لك حتماً كوباً من الشاي الأخضر . فالشاي الأخضر فى اليابان مشروب تقليدى يشرب فى المنازل وفى كافة أماكن تقديم المشروبات المنتشرة بالشوارع اليابانية ، كما يدخل فى إعداد بعض الوجبات مثل الآيس كريم حيث يضاف له نكهة الشاي الأخضر . والأكثر من

ذلك أنه تُقام احتفالات خاصة لتناول الشاي الأخضر (tea ceremony) حيث يجلس المدعوون لهذه الاحتفالات على الأرض في صورة دائرة ويوضع في المنتصف برّاد كبير من الشاي الأخضر ، وتوزّع أكواب صغيرة على المدعوين ثم يقوم صاحب الاحتفال بصب الشاي الأخضر في الأكواب بجرعات صغيرة متكررة .

والحقيقة أن الشاي الأخضر لم يعد في الوقت الحالي مجرد شراب وإنما أصبح كذلك من الإضافات الغذائية المهمة (food supplements) أى من الأغذية المفيدة التي تضاف إلى الطعام اليومي لما له من فوائد صحية عظيمة مثل خل التفاح والليسيثين ومستحضرات زيت السمك (زيوت Omega-3) ، وقد قامت بعض شركات الأدوية العالمية بتجهيز الشاي الأخضر في صورة كبسولات لهذا الغرض .

والشاي الأخضر يعد سرّاً آخر لرشاقة اليابانيات فقد اتضح أنه يقاوم حدوث البدانة ، ويساعد على التخلص من الوزن الزائد . ولذا ينصح بعض الباحثين الراغبين في إنقاص الوزن بإدخال الشاي الأخضر كشراب مفيد لهم ضمن نظامهم الغذائي .

وهذا المفعول يرجع إلى النواحي الآتية :

- يحتوى الشاي الأخضر على مركبات تسمى بوليفينولات (polyphenols) تؤدي إلى تثبيط فاعلية الإنزيم المعروف باسم أميليز (amylase) مما يقلل من امتصاص الجسم للكربوهيدرات .. ومن المعروف أن هذه النوعية من العناصر الغذائية غنية بالسعرات الحرارية (كالمكرونة والأرز وخلافه) .

ولهذا التأثير في الحقيقة ناحية أخرى مفيدة حيث إن خروج الكربوهيدرات التي لم تمتص مع البراز يزيد من كتلة البراز مما يسهل إخراجه ، وما يقلل بالتالي من حدوث إمساك .

ويرى الباحثون أن نقص امتصاص الكربوهيدرات بسبب وجود مركبات

الشأى الأخضر لا يصل إلى حد يعرض الجسم لنقص التغذية ولا يتسبب فى زيادة الشهية . ولا يحتاج تثبيط فاعلية إنزيم الأميليز إلا لكمية بسيطة من مركبات البولي فينولات ، كالموجودة بمقدار فنجان واحد من الشأى الأخضر أو ربما أقل قليلاً .

ونتيجة للمفعول السابق ، والذي يؤدى لامتنصاص الكربوهيدرات ببطء وبشكل تدريجى فإنه لا يحدث ارتفاع شديد بمستوى الأنسولين بالدم ، وإنما يكون كذلك بطيئاً تدريجياً ، وقد وجد أن هذا فى الحقيقة يساعد على زيادة حرق الدهون المختزنة بالجسم .

(يفرز البنكرياس كميات من الأنسولين تتوافق مع كمية الجلوكوز الموجودة بالدم .. وهذا الجلوكوز يأتى من تمثيل المواد الكربوهيدراتية بالجسم) .

كما يلعب الكافيين - كأحد مركبات الشأى الأخضر - دوراً فى إنقاص الوزن ، لأنه يزيد من معدل التمثيل الغذائى القاعدى (basal metabolic rate) أى معدل احتياج الجسم للطاقة لأداء الوظائف والأنشطة الأساسية مثل ضخ الدم ، والقيام بالتنفس ، والحفاظة على درجة حرارة الجسم .. وهذا يساعد بالتالى على حرق كميات أكبر من الطاقة (السعرات الحرارية) .. وهذا التأثير فى الحقيقة تأثير محدود لكنه يعد ذا فاعلية فى إنقاص الوزن إلى حد ما .

**** تجربة :**

فى إحدى التجارب التى أكدت فاعلية الشأى الأخضر فى إنقاص الوزن ، اختير عدد ٦٠ سيدة بدينة ، والتزمن بنظام غذائى يعطى كمية من السعرات الحرارية بلغت ١٨٠٠ سعر حرارى يومياً ، وأضيف لـغذاء بعضهن كبسولات الشأى الأخضر مع وجبات الغذاء الثلاث ، بينما زودت الأخريات بكبسولات عديمة المفعول (placebo) .

وبعد أسبوعين من الاستمرار على هذا النظام ، لاحظ العلماء أن النساء اللاتى تناولن مستحضر الشأى الأخضر زاد فقدهن للوزن بمعدل يزيد مرتين بالنسبة للنساء اللاتى تناولن الكبسولات عديمة المفعول .

وبعد انقضاء شهر من الاستمرار على نفس النظام ، زاد فقد الوزن بين النساء اللاتى تناولن مستحضر الشأى الأخضر بمعدل ثلاث مرات بالنسبة للنساء الأخريات .

علاجات طبيعية لبعض مشكلات البشرة والشعر والأظافر



رغم التنوعات والابتكارات العديدة فى وسائل مستحضرات التجميل والعناية بالشعر والبشرة والأظافر ، إلا أن الوصفات الطبيعية المختارة من الطب الشعبى والقائمة على الانتفاع بفوائد الأعشاب والنباتات الطبيعية لا تزال تحتل مكانة كبيرة بارزة فى عالم التجميل وعلاج بعض المشكلات الجمالية . وفى هذا الجزء نتعرض لأبرز هذه المشكلات وطرق علاجها بوصفات طبيعية مختارة من الطب الشعبى لبعض دول جنوب آسيا (اليابان والصين والهند) وكذلك من الطب الشعبى العربى والغربى .

حبوب الوجه ..

حبوب الوجه التى تنتشر الإصابة بها فى فترة المراهقة والشباب هى فى الحقيقة ناتجة أساساً بسبب التغير الهرمونى الذى يحدث بجسم الفتاة والفتى فى هذه المرحلة العمرية .. ويصاحب ذلك حدوث انسداد لفتحات الغدد الدهنية واحتجاز للدهون بها فتظهر الحبوب المميزة وهذه الحبوب تكون معرضة لالتقاط الأتربة والمواد الكربونية (السناج) من الهواء الجوى ، فتلتصق بالمادة الدهنية عند فتحات الغدد الدهنية لتكون الرؤوس السوداء المميزة لحب الشباب .

ومن أهم المشكلات التى تؤدى لتأخر الشفاء من حبوب الوجه هى تلوث هذه الحبوب بالبكتيريا ، حيث تصبح الدهون المحتجزة بالحبوب وفتحات الغدد الدهنية غذاء شهياً يجذب لها أنواعاً مختلفة من البكتيريا التى يعيش بعضها بصورة طبيعية على جلد الوجه . وينتج عن هذه العدوى البكتيرية حدوث تفاعل يؤدى لخروج أحماض دهنية تؤدى لالتهاب الحبوب فيظهر نوع آخر من الإصابة وهى البثور الحمراء .. وقد يكون هذا الالتهاب شديداً ، وينتج عنه تكون صديد وفى هذه الحالة تظهر الإصابة فى صورة دمامل .. وهذه الدمامل قد تفتح على سطح الجلد ، أو قد تزداد فى الحجم وتبقى محتفظة بالصديد

بداخلها ، وتكوّن فى هذه الحالة نوعاً آخر من أشكال الإصابة وهو الأكياس الدهنية . وبناء على ذلك ، فإن الإصابة بحب الشباب لها أربعة أشكال أساسية مميزة ، وهى :

– الرؤوس السوداء .

– البثور الحمراء .

– الدامل .

– الأكياس الدهنية .

وبالإضافة لذلك قد تأخذ الإصابة شكل الندوب (scars) إذا عكفت المصابة على العبث بالحبوب ومحاولة تفريغها .

ويجب ملاحظة أن هذه الندوب قد لا تزول عن الجلد بعد انتهاء الإصابة بحب الشباب .. ولذا فإنه يجب الحذر من العبث بالحبوب نهائياً .

والحقيقة أن العلاج التقليدى لحب الشباب ليس علاجاً فعالاً فى بعض الأحيان .. وعادة تزول الإصابة بحب الشباب تلقائياً ببلوغ سن الخامسة والعشرين ، أو بحدوث الحمل بعد الزواج نظراً لحدوث تغير بالصورة الهرمونية للجسم .

ومن أهم وسائل العلاج التقليدية لحب الشباب ما يلى :

– المضادات الحيوية : وهذه تستخدم بجرعات بسيطة على مدى فترة طويلة.. والغرض منها القضاء على العدوى البكتيرية الملوثة للحبوب .

– فيتامين (أ) : وهذا يستخدم عادة فى صورة موضعية (مسّ للحبوب) .. وقد ثبت أن هناك علاقة بين نقص هذا الفيتامين وحدوث الإصابة بحب الشباب .

– الهرمونات : وهذه تستخدم أحياناً فى الحالات الشديدة وتحتوى على نسبة مرتفعة من هرمون الأستروجين الذى يصاد أو يعادل تأثير الهرمون الذكري الذى يعتبر المسبب الأصلى للحالة .

أما فى طب الأعشاب فإن هناك وصفات عديدة مختلفة لعلاج هذه الحالة مثل :

**** زيت الريحان :**

ففى الطب الشعبى الهندى تستخدم عصارة أوراق الريحان الطازجة .. كما

يستحضر زيت الريحان ويستخدم كمس للحبوب (البثور الحمراء) .
وفي حالة تعذر الحصول على زيت الريحان يمكن تحضير مغلي من أوراق
الريحان المجففة (أو الطازجة) وذلك بإضافة ٢-٣ ملاعق من الأوراق لمقدار
كوب ماء .. ويستخدم هذا المغلي بارداً كدهان للحبوب باستخدام قطعة قطن
مع ضرورة تنظيف الوجه قبل الدهان .

**** زيت النعناع :**

كما يمكن استخدام زيت النعناع (أو عُصارة أوراق النعناع الطازجة)
كمس للحبوب .

وقد وجد بالتجربة أن استخدام زيت الريحان أو زيت النعناع يعمل على
تطهير البثور الحمراء من العدوى البكتيرية مما يساعد على سرعة الشفاء .

**** عجينة النشا :**

توضع كمية بسيطة من عجينة النشا على الإصابات الصديدية (الدامل أو
البثور الحمراء) لمساعدتها على زوال الصديد عنها .

**** حمام البابونج :**

ويعمل بتعريض الوجه للبخار المتصاعد من مغلي زهر البابونج .
فكرار عمل هذا الحمام للوجه يساعد على تليين الرؤوس السوداء ، وبالتالي
يسهل إزالتها - برفق - بأطراف الأصابع .

**** قناع الطماطم :**

ويحضر من ثمرة طماطم كبيرة جيدة النضج تهرس وتخلط مع قشرة ليمونة
مبشورة وملعقة من عصير الليمون .
ويوضع هذا الخليط على البشرة لمدة نصف ساعة ثم يشطف الوجه بالماء
الفاتر .

وفائدة هذا القناع أنه يقاوم كثرة إفراز الدهون بالبشرة ويزيل الدهون الزائدة
المحتجزة بفتحات الغدد الدهنية . حيث تعتبر مشكلة كثرة إفراز الدهون من
المسببات الأساسية وراء الإصابة بالحبوب . ولذا فإنه يراعى أيضاً كثرة تنظيف
وغسل الوجه بالماء والصابون ويفضل استخدام صابون كبريت لهذا الغرض .

**** فيتامين (أ) ومعدن الزنك :**

كما وجد أن توافر هذين النوعين من المغذيات يساعد على سرعة الشفاء من حب الشباب . ولذلك يجب الإكثار من تناول الأغذية الغنية بهما .. أو تناول أحد المستحضرات المحتوية عليهما .

ويتوافر فيتامين (أ) فى الأغذية التالية :

- الخضراوات والفواكه الصفراء مثل : المشمش والجزر والكتنالوب .
- الخضراوات ذات الأوراق الداكنة الاخضرار مثل السبانخ والملوخية .
- الزيوت .. وخاصة زيت كبد الحوت .

أما الزنك فيتوافر فى الأغذية التالية :

- الثوم والبصل .
- البذور عموماً .
- السمسم والمكسرات .

سقوط الشعر ..

هناك أسباب كثيرة لسقوط الشعر كالأمرض العامة ، وضعف أو سوء التغذية ، والأزمات النفسية ، وأيضاً العوامل الوراثية .

ولكن فى الحقيقة أن من أكثر أسباب هذه المشكلة شيوعاً الإساءة للشعر .. وهذه تتمثل فى عدة أخطاء تقع فيها الفتاة أو السيدة ، وذلك مثل :

- تمشيط الشعر بعنف وهو مبلل .
- كثرة عمل السشوار خاصة مع استخدام درجات حرارة مرتفعة .
- استخدام صبغات كيميائية للشعر .
- كثرة شد الشعر على «الرولو» .
- إهمال استخدام البلاسم والشامبوهات .
- إهمال الناحية الغذائية مما يحرم الشعر من المغذيات الضرورية ، التى تحفظ له صحته وتساعد على النمو .

ولذا فإن علاج مشكلة سقوط الشعر ينبغى أولاً أن يكون قائماً على تصحيح هذه العوامل السابقة وخاصة الناحية الغذائية بحيث يتوافر للشعر ما يحتاجه من المغذيات المختلفة والتى من أهمها : الحديد - فيتامين (أ) - الزنك - البروتينات .

**** زيت السمسم :**

وجد أن عمل حمام للشعر من زيت السمسم بصفة منتظمة يساعد على تقوية الشعر ويقاوم سقوطه .

زيت الكافور وزيت القرنفل :

يجهز مزيج من زيت الكافور وزيت القرنفل بنسبة ٣:١ ويستخدم في دلك فروة الرأس لمقاومة سقوط الشعر .

**** زيت الزيتون الدافئ :**

تستخدم كمية من زيت الزيتون الدافئ في دلك فروة الرأس وخصلات الشعر حتى يتشبع الشعر بالزيت تماماً .. ثم يمشط الشعر بفرشاة أو مشط ذي أسنان متسعة .. ثم يعاد تدليك فروة الرأس بالزيت .. ثم يلف الشعر بفوطة دافئة لمدة ليلة كاملة .. وفي الصباح يغسل بشامبو أطفال (baby shampoo) .

**** الزبادى والشعر :**

يمكن استخدام لبن الزبادى كبلمس للشعر لتقويته وتنعيمه بعد غسل الشعر بالشامبو .. وذلك بدلك فروة الرأس بكمية من الزبادى وتترك على الشعر لمدة ١٠ دقائق ، ثم يشطف الشعر بالماء .

**** زيت الخروع وزيت الحصابان :**

يستخدم خليط مكون من ٤ ملاعق كبيرة من زيت الخروع و ٤ نقط من زيت الحصابان ويستخدم دافئاً في دلك فروة الرأس والشعر .. ثم يلف الشعر بفوطة لليلة كاملة .. وفي الصباح يغسل الشعر بالشامبو .

تساعد هذه الطريقة على مقاومة سقوط الشعر خاصة في فترة النقاهة من الأمراض .

**** علاج سقوط الشعر الموضعي :**

يساعد على إعادة إنبات الشعر بمنطقة محددة خالية من الشعر ودلك هذه المنطقة بفص ثوم مهروس (أو بزيت الثوم) أو بالجزء الداخلى لبصلة نيئة أو استخدام زيت السمسم .. حيث يساعد ذلك على إعادة تنشيط بصيلات الشعر .

**** أعشاب للعناية بالشعر :**

لشطف الشعر الدهنى :

- عصير الليمون . - اللافندر .
- النعناع . - الحصلبان .
- الحزنبل . - بندق الساحرة .
- (تستخدم فى صورة منقوع الشاى) .

لشطف الشعر الجاف :

- المقدونس . - الخبيزة .
- المريمية . - الأنجرة .

لعلاج قشر الشعر :

- البابونج . - الثوم .
- البصل . - المقدونس .
- الحصلبان . - الزعتر .
- (بالإضافة للخل وعصير الليمون) .

لتلطيف حرقان (هرش) فروة الرأس :

- النعناع البرى . - البابونج .

لتغذية الشعر (بوجه عام) :

- ذيل الفرس . - المقدونس .
- الحصلبان . - المريمية .
- أبو خنجر . - الشببية .

جفاف وتشقق الشفتين ..

هذا له أسباب مختلفة فقد تصاب الشفتان بالجفاف أو التشققات فى المناخ البارد .. وقد يظهر التشقق كذلك بسبب الاستحمام فى ماء البحر لمدة طويلة أو نتيجة لعمل حمامات الشمس .. وفى حالة نقص فيتامين (ب٢) تظهر تشققات بالجلد عند زاويتي الفم .

ولمساعدة الثام هذه التشققات تُدهن الشفة بزبدة الكاكاو مساءً يومياً . كما يمكن الاعتماد على المستحضر التالي من زبدة الكاكاو .

* ٦ ملاعق صغيرة من زبدة الكاكاو .

* ١/٢ ملعقة صغيرة شمع عسل مبشور .

يسخن شمع العسل مع زبدة الكاكاو في وعاء مزدوج أو فوق سطح ماء مغلي مع التقليب المستمر حتى يذوب الخليط .. وعندما يتماسك الخليط يستخدم في دهان الشفة .

يؤدي هذا المستحضر إلى صقل الشفة ولمعانها ومقاومة حدوث جفاف أو تشققات بها .

التجاعيد ..

يتحكم في درجة مرونة الجلد جزء يسمى بطبقة الكولاجين وهو عبارة عن مادة بروتينية تشد الخلايا بعضها لبعض مثل الأسمنت الذي يشد أحجار البناء .

ومع التقدم في السن يفقد الجلد تدريجياً خاصيته المرنة ، ونتيجة لذلك يميل للانشاء ويترهل ، وتظهر التجاعيد في أماكنها المميزة مثل الجبهة وبين الحاجبين وتحت العينين وحول زاويتي الفم .. حيث يتعرض الجلد في هذه الأماكن للثنى المتكرر مع حدوث تعبيرات الوجه المختلفة . وقد ثبت كذلك أن التوتر النفسي والإجهاد والإفراط في التدخين وتناول الخمور^(١) كلها عوامل تساعد على حدوث التجاعيد في فترة مبكرة من العمر . كما يعتبر الإفراط في التعرض لأشعة الشمس (الأشعة فوق البنفسجية) من أهم العوامل المسؤولة عن ظهور التجاعيد المبكرة .

ولذا فإنه للوقاية من ظهور التجاعيد أو للعمل على تأخير ظهورها ينبغي تجنب العوامل السابقة .. بالإضافة لاستخدام كريمات أو دهانات مليئة للجلد بصفة منتظمة .. ومن أفضل هذه المليئات الطبيعية : زيت المشمش ، وزيت اللوز ، وزيت جنين القمح ، وشمع العسل .

وهناك وصفات عديدة مضادة للتجاعيد يدخل في تركيبها بعض هذه الزيوت والمواد الطبيعية .

(١) فضلاً عن حرمتها وعصيان شاربها ، وأضرارها النفسية والجسدية الأخرى .

**** كريم الزيوت النباتية المضاد للتجاعيد :**

- زيت مشمش ٢ ملعقة .
 - زيت سمسم ١ ملعقة .
 - زيت زيتون ١ ملعقة .
 - زيت جنين القمح ١ ملعقة .
 - لانولين ملعقة كبيرة .
 - عصير ليمون ٤ ملاعق صغيرة .
- يسخن اللانولين والزيت كل في إناء منفصل .. وبعد الذوبان يتم خلطهما مع إضافة عصير الليمون ، ويقلب الخليط حتى يبرد .
- هذا المستحضر غذاء جيد للبشرة .. ويجب استعماله على وجه نظيف تماماً.. أى بعد غسل الوجه جيداً وإزالة أى آثار للماكياج ، وبراعى توزيعه على كافة أنحاء الوجه بما فى ذلك منطقة تحت العينين والرقبة .. ويجب أن يظل المستحضر على البشرة لمدة كافية حتى يمتص بدرجة كافية تقدر بحوالى ساعة إلى ساعتين .

**** كريم شمع النحل :**

- شمع النحل ١ ١/٢ ملعقة كبيرة
 - جلسرين ٢ ملعقة كبيرة .
 - زيت زيتون ١ ١/٢ ملعقة كبيرة .
 - لانولين ١ ملعقة صغيرة .
 - زيت لوز ١ ١/٢ ملعقة صغيرة .
 - ماء ورد ٦ ملاعق كبيرة .
- يذاب الشمع واللانولين بالتسخين ، ثم يضاف لهما زيت اللوز وزيت الزيتون . ويقلب الجلسرين فى ماء الورد الدافى ، ثم يضاف الاثنان للخليط السابق . يقلب الخليط حتى يبرد تماماً فيكون جاهزاً للاستعمال .

**** قناع الموز واللبن :**

- ثمرة موز .

- ٣ ملاعق كبيرة من اللبن .

تهرس ثمرة الموز جيداً وتخلط باللبن لصنع عجينة .

توزع العجينة على مختلف أنحاء البشرة خاصة بأماكن التجاعيد ... ثم يشطف الوجه بعد ٣٠ دقيقة بالماء الفاتر .

ضعف وتشقق الأظافر ..

الأظافر الضعيفة سهلة الكسر والالتواء والتي قد يظهر بها تمزقات بنهاياتها تكون عادة إحدى علامات فقر الدم [الأنيميا] بسبب ضعف أو سوء التغذية؛ ولذا فإنه للتغلب على هذه المشكلة يجب بحث هذه النقطة بعناية وتوفير غذاء جيد متوازن فى عناصره الغذائية ليمد الجسم بمختلف المغذيات الضرورية ... وبعتبر الحديد والزنك من أهم هذه المغذيات الضرورية لصحة ومتانة الأظافر .

أما الأظافر المشققة التى تظهر بها تعرجات ممتدة بطول الظفر فيصاحبها عادة ضعف فى التغذية بالدم بسبب قصور الدورة الدموية بالأطراف والذي من علاماته الشكوى من برودة أطراف الأصابع خاصة فى فصل الشتاء ... والمساعدة فى التغلب على هذه المشكلة يجب ارتداء قفاز من الصوف فى أوقات البرودة وعمل تمرينات للأصابع لتنشيط الدورة الدموية بها مثل تمرينات المد والثنى .. وقد يحتاج الأمر كذلك لتناول عقار يساعد على تنشيط الدورة الدموية بالأطراف .

وفى جميع الأحوال تتطلب العناية بالأظافر عدم الإفراط فى تعريضها للماء والصابون أو أى مواد كيميائية، ولذا يفضل ارتداء قفاز واق أثناء الاضطراب لاستعمال الصابون أو هذه المواد الكيميائية أثناء العمل فى المنزل .

**** زيت الخروع :**

استعمال زيت الخروع كدهان للأظافر كل مساء يعد وصفاً مفيدة لتقوية الأظافر وزيادة مقاومتها للكسر أو الالتواء .

**** مستحضر من زيت الزيتون :**

زيت زيتون ٣ ملاعق صغيرة .

خل تفاح ٣ ملاعق صغيرة.

صفار بيضة واحدة .

تخلط هذه المكونات جيداً وتحفظ في زجاجة ، ويستخدم هذا المستحضر بصفة متكررة في دهان الأظافر باستخدام قطعة قطن . يعمل هذا المستحضر على تغذية الأظافر وزيادة صلابتها.

**** وصفة للعناية الفائقة بالأظافر :**

- صفار بيضة واحدة.

- ٤ ملاعق صغيرة ملح طعام.

- ٤ ملاعق صغيرة زيت خروع .

- ملعقة صغيرة من العسل السائل.

- ملعقة صغيرة من زيت جنين القمح.

تخلط المكونات جيداً ، وتحفظ في زجاجة يستخدم هذا المستحضر بمعدل ٢-٣ مرات أسبوعياً على الأقل .. ويفضل أن يكون ذلك في المساء قبل النوم . ويراعى استخدامه في طلاء الأظافر عدة مرات خلال المرة الواحدة ، بمعنى أن تدهن الأظافر بطبقة من المستحضر ثم تترك لتجف ثم يكرر الدهان عدة مرات . هذا المستحضر بمثابة «ورنيش» مغذ ومفيد جداً للأظافر...حيث يعمل على تقويتها والحفاظة على سلامتها، ويزيد من مقاومتها للتشققات والإصابات .

خشونة جلد الكعبين والكوعين ..

يتعرض جلد كعبي القدمين ، خاصة عند ربات البيوت ، للجفاف «القش» والتشقق وذلك بسبب تعرضه لاحتكاك متكرر بالأرض أو بالنعل المكشوف من الخلف أثناء العمل ، وكذلك تعرضه أحياناً لملامسة مواد كيماوية كإثناء غسل الأرضيات .

كما يتعرض جلد الكوع للجفاف والخشونة بسبب كثرة الاحتكاك أيضاً.

ولذا فإنه يجب تصحيح هذه العوامل التي تؤدي لتشقق جلد الكعبين . ويستخدم حجر الحفاف بعد الاستحمام لإزالة الجلد الزائد «القش» .

وهذه أيضاً بعض الوصفات المفيدة لتطرية الجلد بهذه المناطق ومقاومة حدوث جفاف وتشقق بها .

**** كرم زيت الزيتون :**

- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون .

- ٢ ملعقة كبيرة لانولين .

يسخن اللانولين مع الزيت في وعاء مزدوج أو فوق سطح ماء يغلي حتى الذوبان ثم يرفع الإناء عن النار ويقلب حتى يبرد ، ثم يعبأ في زجاجة .
يستخدم هذا المستحضر في دهان جلد القدمين أو اليدين أو الذراعين أو الساقين لمقاومة جفاف الجلد وإخفاء أى بقع به .

**** زيت القرنفل وزيت السمسم :**

- ٦ نقط زيت قرنفل .

- ٥ ملاعق كبيرة زيت سمسم .

تخلط المكونات جيداً ، ويستخدم الخليط الناتج في دهان جلد القدمين أو الكوعين .

يساعد هذا المستحضر على تليين الجلد ، ومقاومة الجفاف ، كما يعمل على تسكين ألم القدمين ، ولذا يمكن استخدامه في دهان القدم بأكملها .

**** عسل النحل وزيت اللوز :**

يعتبر عسل النحل من المواد الفعالة في مقاومة جفاف البشرة وعلاج «القش» والتشققات التي تصيب عادة جلد الكوعين وكعبي القدمين أو الركبتين وكذلك جلد اليدين .

ولهذا الغرض يستخدم عسل النحل دافئاً في دلك هذه المناطق .. كما يمكن استخدامه من خلال الوصفة التالية :

- ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل (سائل) .

- ٢ ملعقة كبيرة من زيت اللوز .

- ٥ ملاعق كبيرة ماء ورد .

- ملعقة كبيرة خل تفاح .

يسخن العسل تسخيناً خفيفاً على نار هادئة ثم يقلب معه زيت اللوز ، ثم يسخن خل التفاح وماء الورد بنفس الدرجة السابقة ، ثم يضافان إلى العسل والزيت ، مع استمرار التقليب حتى يبرد الخليط ، ثم يعبأ في زجاجة . يعتبر هذا المستحضر فعالاً للغاية في تليين وتنعيم جلد اليدين .

المراجع الأجنبية

- *JAPANESE SECRETS OF BEAUTIFUL SKIN & WEIGHT CONTROL, HISAYO .*
- *GRACE MAEDA, PH. D WITH LUCILLE CRAFT .*
- *GREAT SKIN FOR LIFE, KAREN BURKE M.D, PH.D.*
- *NUTRITION FOR SKIN HAIR AND NAILS, JUDITH SWARTH MS, RD .*
- *HOME BEAUTY CLINIC, PUSTAK MAHAL, DELHI .*

المراجع العربية

- * الوصفات الشعبية دكتور أيمن الحسينى .
- * ١٠٠ نصيحة لجمال بشرتك دكتور أيمن الحسينى .
- * الشئى الأخضر دكتور أيمن الحسينى .



٣	 مقدمة
٥	 ثلاث ميزات للنساء اليابانيات
٧	 لماذا تبدو اليابانية أصغر من عمرها الحقيقي ؟
١٠	 احترس من أعداء البشرة الأربعة
١٢	 اعرفى بنفسك نوع بشرتك
١٥	 ثمانية مستحضرات فى غرفة الجميلات
١٩	 الجميلات يعترفن .. خمسة أسرار للبشرة الجميلة
	 كيف تختارين مستحضرات التجميل المناسبة ؟
٢٢	 مستحضرات للصيف وأخرى للشتاء
٢٩	 الممنوع والمرغوب فى استخدام مستحضرات التجميل
٣١	 الفيتامينات والمعادن المغذية على مائدة الطعام اليابانية
٣٩	 مساج الوجه على الطريقة اليابانية
٤٢	 حمامات التجميل اليابانية
٥٢	 التخسيس على الطريقة اليابانية
٦٢	 سرُّ رشاقة اليابانية
٦٨	 علاجات طبيعية لبعض مشكلات البشرة والشعر والأظافر
٧٩	 المراجع