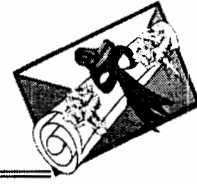


العناية بالبشرة

- للبشرة أربعة أنواع ، فما نوع بشرتك ؟
- ٥ دقائق للعناية بالبشرة فى الصباح والمساء .
- اختيار مستحضرات العناية المناسبة .
- علاجات تجميلية لبشرتك .
- برنامج العناية الفائقة بالبشرة .
- دافعى عن بشرتك ضد تقلبات المناخ والتلوث والتدخين .
- أحدث علاجات التجاعيد .
- س وج عن مشاكل البشرة .



للـبشرة أربعة أنواع .. فما نوع بشرتك ؟



❖ تركيب الجلد :

بمعرفةك لأشياء بسيطة عن تركيب جلدك ونوعه وخصائصه ، يمكنك ولاشك أن تختار ما يناسبك من وسائل العناية وأن تحسنى التعامل مع جلدك .

إن الجلد يتكون من ثلاث طبقات وهى : البشرة [epidermis] ، والأدمة [dermis] ، وطبقة ما تحت الأدمة أو الجلد التحتانى [hypodermis] .

❖ طبقة البشرة :

وهذه هى الطبقة الخارجية للجلد وهى طبقة رقيقة دقيقة ميكروسكوبية يبلغ سمكها حوالى ٢ ميلليمتر بجلد الوجه .

ويتكون سطح هذه الطبقة من خلايا ميتة ويمر بعملية تجديد مستمرة حيث تقشر وتزال الخلايا الميتة والمتهاكة ليحل محلها خلايا جديدة .

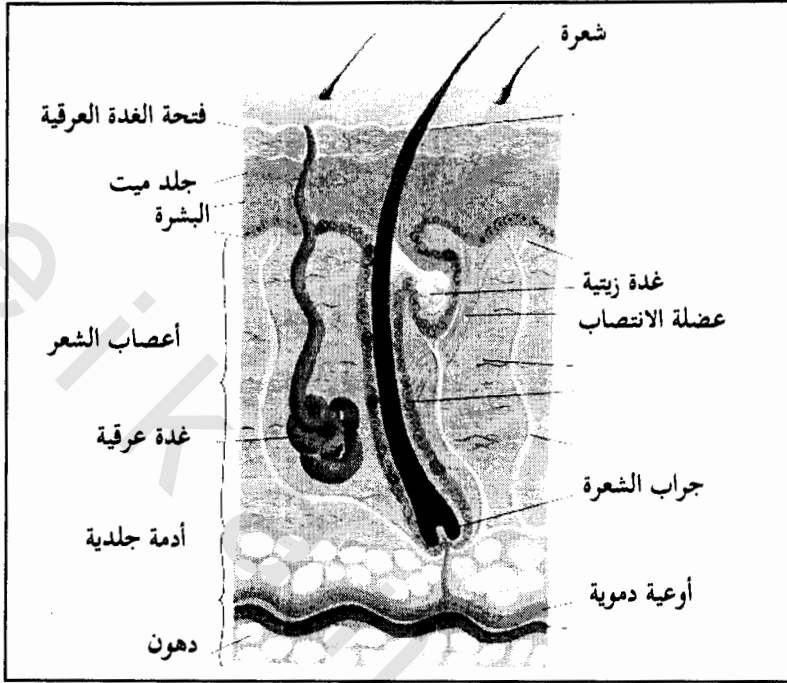
وتتكون هذه الخلايا الجديدة فى طبقة قاعدية تقع فيما بين نهاية طبقة البشرة وبداية طبقة الأدمة ، ويستغرق مرور هذه الخلايا الجديدة إلى السطح من بعد تكونها نحو ٢٨ يوماً .

❖ طبقة الأدمة :

وهى الطبقة التالية للبشرة ، ويبلغ سمكها حوالى ١٨ ميلليمتر ، وتتركب هذه الطبقة أساساً من نوع مرن من الألياف البروتينية يسمى كولاجين ، وهذا الكولاجين هو الذى يكسب الجلد خاصية المرونة ، وبحدوث تلف به تظهر التجاعيد بسبب ضعف مرونة الجلد ، بمعنى أن الجلد إذا شد فإنه يعود لوضعه الأصلي ببطء شديد ، كما يقع بهذه الطبقة شبكة من الأوعية الدموية التى تغذى الجلد ، وأعصاب الحس ، وغدد دهنية ، وجراب الشعر [جذر الشعر] الذى ينمو منه الشعر للخارج ، بالإضافة لغدد عرقية .

✧✧ طبقة الجلد التحتاني :

هي آخر طبقات الجلد ويختلف سمكها باختلاف مناطق الجلد .. وهي تحتوى على عضلات ، وأوردة ، وخلايا دهنية .



تركيب الجلد

✧✧ عناية الجلد !..

إن جلدك فى حقيقة الأمر مزود بعناية أو حجاب يوفر له الحماية ، وهذه العناية هي عبارة عن طبقة رقيقة من الدهون والإفراز العرقى الذى يخرج كلاهما من الغدد الدهنية ، والغدد العرقية بطبقة الأدمة فيكونان إفرازاً دهنياً - مائياً يتميز بخاصية حمضية ، ولذا تسمى هذه الطبقة بالعناية أو الحجاب الحمضى [acid mantle] ، وهذه الطبقة الرقيقة تفيد الجلد من أكثر من ناحية فهي تليّنه ، وتقاوم غزو الميكروبات له ، وتوفر له الحماية ضد المواد المهيجة والملهبة له .

وبسبب هذه الطبقة يتميز الجلد بوسط كيميائي حمضى خفيف ، يجعل الميكروبات لاتستطيع تحمله ، وبالتالي يضعف نشاطها وتهلك به ، لكن هذا الوسط فى الحقيقة يتغير بالاستحمام ، ويحتاج الجلد لنحو ساعة أو ساعتين بعد الاستحمام ليتغير وسطه الكيميائي مرة أخرى إلى هذا الوسط الحمضى الطبيعى .

ويجب ملاحظة أن استخدام أنواع قوية من الصابون فى الاستحمام تؤخر عودة الجلد إلى هذا الوسط الكيميائي ، ولذا يجب اختيار أنواع جيدة معتدلة المفعول من الصابون .

❖ أربعة أنواع من الجلد .. وليس نوعاً واحداً !

والحقيقة أن نشاط الغدد الدهنية ليس دائماً بنفس الدرجة فى كل الجلود ، وبناء على درجة هذا النشاط أساساً يصنف الجلد إلى أربعة أنواع ، وفى حالة النشاط الزائد تكون البشرة دهنية ، وفى حالة النشاط المنخفض تكون البشرة جافة ، وفى حالة النشاط المعتدل تكون البشرة عادية ، وفى بعض الأحيان تتميز البشرة بصفتى الدهنية والجفاف فى نفس الوقت من منطقة إلى أخرى ، وعادة تكون المنطقة الدهنية هى المنطقة التى تأخذ شكل حرف «T» أى منطقة الجلد بعرض الجبهة وبطول الأنف ، أما المنطقة الجافة فتشمل باقى أنحاء البشرة وتكون أكثر وضوحاً بمنطقة الخدين .

❖ اعرفى نوع بشرتك حتى تعرفى كيف تعتنين بها :

ونظراً لأن لكل نوع من هذه الأنواع الأربعة من الجلد طرق عناية خاصة ، فإنه من الضرورى أن تحددى نوع جلدك ، وحتى تتمكنى من معرفة ذلك ، أجبى عن الأسئلة التالية بكل مجموعة من المجموعات الأربع التالية :

١- بعد غسل وجهك ، كيف تبدو بشرتك ؟

أ - مشدودة وخشنة .
ب - طرية وناعمة .

ج - مشحمة [زيتية] بدرجة بسيطة .

د - مشحمة ببعض المناطق وخشنة بمناطق أخرى .

٢ - هل تتعرض بشرتك للإصابة بحبوب ورؤوس سوداء وبأى منطقة

من الوجه ؟

١ - لا تتعرض إطلاقاً . ب - نادراً .

ج - دائماً وبمختلف المناطق .

د - أحياناً بمنطقة حرف «T» من الوجه .

٣ - أى من الموصفات التالية ينطبق على نسيج بشرتك؟

أ - ناعمة شفافة . ب - مشدودة مستوية .

ج - خشنة نوعاً ما وغير مستوية . د - خليط من الموصفات السابقة .

٤ - كيف تبدو بشرتك أثناء النهار؟

أ - خشنة جافة . ب - نظيفة ناضرة .

ج - لامعة . د - لامعة بمنطقة حرف «T» من الوجه .

٥٥ الإجابات [نوع البشرة]:

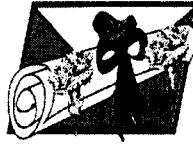
قومي الآن بحساب عدد الإجابات بحرف «أ» ، «ب» ، «ج» ، «د» .

- إذا كان أكبر عدد من الإجابات بحرف «أ» ، فإن بشرتك جافة .

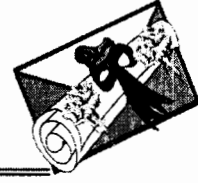
- وإذا كان أكبر عدد من الإجابات بحرف «ب» ، فإن بشرتك عادية .

- وإذا كان أكبر عدد من الإجابات بحرف «ج» ، فإن بشرتك دهنية .

- وإذا كان أكبر عدد من الإجابات بحرف «د» ، فإن بشرتك مختلطة .



برنامج العناية بالبشرة ٥ دقائق للعناية فى الصباح والمساء



❖ البشرة الجافة :

■ الموصفات :

- نسيج رقيق غير لامع مفتقد للحوية والبريق .
- تميل للحساسية الزائدة .
- لا يوجد بها عادة مسام متسعة .
- تميل لاكتساب تجاعيد وخطوط دقيقة أكثر من أى بشرة أخرى .
- أكثر قابلية للإصابة بالتأثيرات السيئة لأشعة الشمس وأجهزة التكييف .

■ ٥ دقائق للعناية فى الصباح :

- يغسل الوجه بسرعة بماء عادى أو فاتر ، ويستخدم مستحضر للتنظيف خاص بالبشرة الجافة .
- يستخدم مقوٍ للبشرة [Tonner] مع مراعاة اختيار الأنواع الخالية من الكحول .
- ترطب البشرة بأحد المرطبات الخاصة بالبشرة الجافة ، ويفضل الأنواع المحتوية كذلك على مواد مضادة للأشعة فوق " .نسجية " ، مع مراعاة عدم استعمال المستحضر بالقرب من العينين .

■ ٥ دقائق للعناية فى المساء :

- أزيلى أى بقايا للماكياج .
- تنظف البشرة بالطريقة السابقة .
- يستعمل كريم للمساء من الأنواع المغذية للبشرة .

❖ البشرة العادية :

■ المواصفات :

- نسيج طرى خال من الثقوب أو المسام المتسعة .
- ليس به أى علامات للجفاف ، ولا زيادة فى الدهون ، ولذا تبدو لامعة لمعاناً خفيفاً .
- تميل للجفاف مع التقدم فى العمر .
- قليلة الوجود [نسبة وجودها لا تتعدى غالباً ١ %] .

■ ٥ دقائق للعناية فى الصباح :

- تنظف البشرة بمنظف خاص للبشرة العادية أو يستخدم صابون زيتى لحمايتها من الجفاف .
- يستخدم مقوٍ للبشرة .
- ترطب البشرة على غرار البشرة الجافة .

■ ٥ دقائق للعناية فى المساء :

- تزال أى آثار للماكياج ، ثم تنظف البشرة بالطريقة السابقة .
- يستخدم مرطب للبشرة .

❖ البشرة الدهنية :

■ المواصفات :

- تحتوى على مسام متسعة .
- تبدو لامعة دائماً ، ويظهر اللمعان بسرعة بعد نحو ساعة منذ غسلها .
- لها قابلية زائدة عن أى بشرة للإصابة بالرؤوس السوداء والحبوب .
- قد يصاحبها مشكلة زيادة الدهون بفروة الرأس ، ومشكلة قشرة الشعر .

■ ٥ دقائق للعناية فى الصباح :

- تُنظف البشرة بالماء والصابون أو بأحد المستحضرات المنظفة الخاصة بالبشرة الدهنية .

- يستخدم مستحضر مقو للبشرة الدهنية .
- يستخدم مرطب للبشرة عند الحاجة مع مراعاة اختيار الأنواع الخالية من الزيوت .

■ ٥ دقائق للعناية فى المساء :

- يُزال أى بقايا للماكياج ، وتنظف البشرة بالطريقة السابقة .
- يستخدم مرطب للبشرة فى حالة الحاجة لذلك .

❖ البشرة المختلطة :

■ المواصفات :

- تتميز بوجود منطقة دهنية تأخذ عادة شكل الحرف "T" حيث تتركز بعرض الجبهة وبطول الأنف ، وتميل البشرة بهذه المنطقة للإصابة بالرؤوس السوداء والحبوب أكثر من أى منطقة أخرى من الوجه .
- كما تتميز بوجود مناطق جافة ، أو ربما عادية من البشرة تتركز عادة بالخدّين .

■ ٥ دقائق للعناية فى الصباح :

- تنظف البشرة بمستحضر يناسب البشرة العادية أو المائلة للدهنية ، أو يستخدم الماء والصابون مع التركيز على المنطقة الدهنية ، وتُشطف المناطق الأخرى بسرعة .
- يستخدم مستحضر مقو للبشرة وخالٍ من الكحول .
- يستخدم مرطب للبشرة بالمناطق العادية أو الجافة ويفضل أن يكون خالياً من الزيوت .

■ ٥ دقائق للعناية فى المساء :

- تُزال أى بقايا للماكياج وتنظف البشرة بالطريقة السابقة مع التركيز على المنطقة الدهنية .
- يستخدم مرطب أو كريم مائي للمنطقة الجافة فقط بالخدّين .

❖ البشرة الحساسة :

■ المواصفات :

- تبدو رقيقة شبه شفافة .
- تميل للتورّد وظهور البقع ببعض المناطق ، وتتهيج بسرعة مع ارتفاع أو انخفاض درجة الحرارة أو بسبب استخدام مستحضرات قوية للعناية بالبشرة .
- تتعرض لبعض المشاكل من وقت لآخر مثل أعراض الحساسية ، أو تمزق ببعض الشعيرات الدموية ، أو التهابات .

■ ٥ دقائق للعناية :

- تستخدم نفس طرق العناية بالبشرة الجافة .. مع ملاحظة الآتي :
- * يجب اختبار مدى ملاءمة كل مستحضر جديد تقنينه لأجل العناية ببشرتك ، وذلك بتجربة استعمال المستحضر على جلد الكتف وتركه لمدة ليلة كاملة ، فإذا لم يحدث أى آثار للحساسية يُجرب مرة أخرى على جلد العنق ، فإذا لم يحدث أيضاً أى آثار للحساسية كان هذا المستحضر صالحاً لاستعماله على جلد الوجه .
- * استعملى بصفة عامة الكريمات والسوائل واللوسيونات الخاصة بالبشرة الحساسة ، مع ضرورة إجراء اختبار الملاءمة أولاً على النحو السابق .

