

دكتور اليمن الحسني

100 نصيحة

لجمال بشرتك

- علاج حب الشباب بحزمة نضاع !!
- الخلطة السرية لإزالة الشعر !!
- بشرش اللبنة ومفعوله الرقيق !!
- قناع الخيرة .. بياض وجهك وجلودك !!
- الخيار للأكل .. وأيضاً للبشرة جلد العين !!
- قناع الطين .. أحدث صيحات التجميل !!
- اسوداد جلد الفخذين .. مشكلة سائقة والحل بسيط !!
- وسائل التجميل في مطبخك !!





للطبوع والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد فريد - النهضة -
مصر الجديدة - القاهرة
٦٣٨٠٤٨٣ ف ٦٣٨٩٣٧٢ - ٦٣٧٩٨٦٣

اسم الكتاب

100 نصيحة

لجمال بشرتك

اسم المؤلف

د/ أيمن الحسني

تصميم الغلاف

زكريا عبد العال

رقم الإيداع

١٩٩٣/٤٤٨٨

جميع الحقوق محفوظة للناشر

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

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص. ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٢٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس: ٦٢٩٤٣٦٧



طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

مقدمة

سيداتى .. أنساتى المفرمات بالجمال والبحث عنه .

هذا أحد عشاقه .. يطرح أمامكن عشرات الوصفات

والنصائح الطبيّة لأجل جمال هذا الرداء الفاتن

الكاسى .. الجلد .

مع خالص تحياتي ؛

دكتور اليمنى الحسينى

obeikandi.com

ماذا يجب أن تعرفي عن جلدك ؟



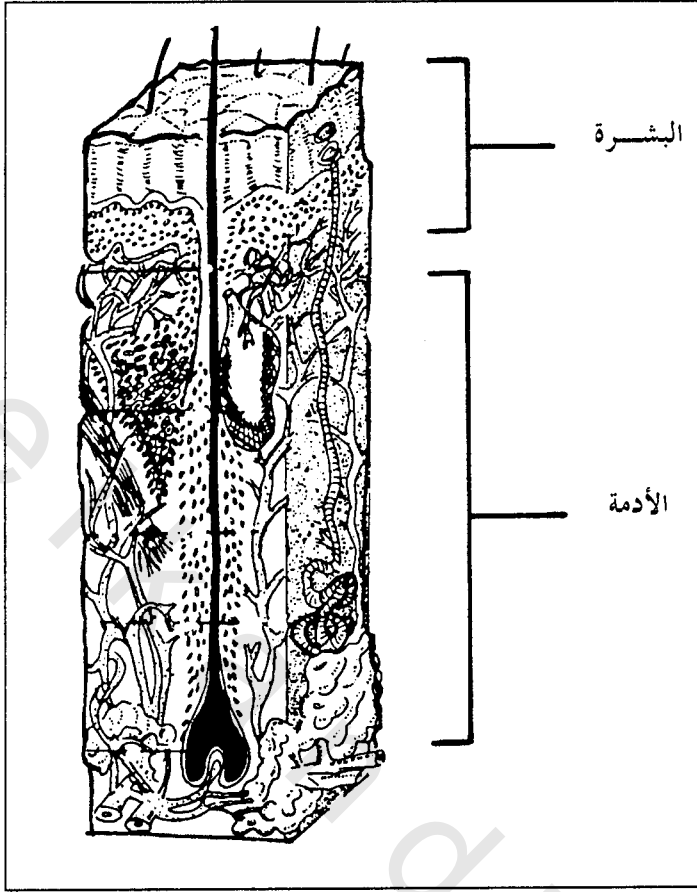
فائدة الجلد وتركيبه :

الجلد هو الغطاء الواقى للجسم ، وخط الدفاع الأول ضد دخول الميكروبات . ويقوم الجلد بتنظيم درجة حرارة الجسم من خلال حدوث العرق وتمدد أو انكماش الأوعية الدموية الموجودة به ، وفقاً لدرجة حرارة الجو الخارجي . وتوجد بالجلد نهايات الأعصاب مما يجعله يقوم بوظائف الإحساس باللمس والحرارة والبرودة وغير ذلك . كما يعد الجلد أحد أعضاء الإخراج حيث يتخلص الجسم عن طريق حدوث العرق من الفضلات والمواد الضارة .

ويعتبر الجلد أكبر أعضاء جسم الإنسان ، وهو يمثل حوالي ١٠٪ وزن الجسم . ويتكون الجلد من طبقتين هما البشرة والأدمة . وتتكون البشرة من خلايا بشرية تنتهي عند السطح بطبقة قرنية تحمي باقي أجزاء الجلد . وتتكون الأدمة من نسيج ضام ليفي تنتشر به الأعصاب والأوعية الدموية التي تحمل الغذاء للجلد .

ويحتوي الجلد على بصيلات الشعر والأظافر ونوعين من الغدد هما الغدد العرقية والغدد الدهنية . وتقوم الغدد الدهنية بإفراز مادة دهنية فائدتها الاحتفاظ برطوبة الجلد بتقليل البخر ، ووقايته من الميكروبات . وهذه الطبقة الدهنية تزول عند غسل الوجه بالماء والصابون وكذلك الطبقات السطحية من الطبقة القرنية ، ويحتاج الجلد حوالي ساعتين لإفراز طبقة دهنية جديدة ، وعدة ساعات لتعويض الطبقة القرنية .

وتعتبر كل أنواع الصابون القلوية أكثر إساءة للبشرة من الأنواع الحامضية . وأياً كان نوع الصابون لا يجب أن تتعرض له البشرة أكثر من اللازم ، فيجب أن يشطف الوجه بسرعة دون ترك أي أثر للصابون على البشرة .



قطاع طولي في الجلد يوضح تركيبه

أنواع الجلود (البشرة) وطرق العناية بها :

نظراً لاختلاف الجلود في كمية إفرازاتها الدهنية ، مما يستدعي العناية بها بطرق خاصة، تقسم إلى أربعة أنواع أساسية ، هي :

(١) البشرة العادية :

أصحاب هذه البشرة من المحظوظين لأن الجلد العادي لا يتوافر للكثيرين. والبشرة العادية هي البشرة المعتدلة في إفرازها للدهون ، فيظهر الجلد طــــرياً،

لدنًا، ليس له ملمس خشن أو منظر زيتي . ووفقًا لذلك تخلو البشرة العادية من
الرغوس السوداء ، والمسام الواسعة ، وقلما تتعرض للإصابة بحب الشباب .

طرق العناية :

لا تحتاج البشرة العادية إلى طرق عناية خاصة . ولكن كل ما تحتاجه هو
الحرص على أن لا تتحول إلى بشرة جافة بكثرة الغسيل بالماء والصابون . فيكفي
غسل البشرة العادية في الصباح وقبل النوم باستخدام صابون جيد أو باستخدام
كريم أو سائل للتنظيف . ولزيت من العناية تستخدم مرطبات البشرة والأقنعة
المغذية من وقت لآخر ، على أن تكون جميعها من الوسائل الطبيعية (كما
سيوضح) ، مع تجنب استخدام الكريمات والدهانات المحتوية على مواد كيماوية
لأنها تعرض البشرة للأضرار .

(٢) البشرة الجافة :

وهي البشرة التي يقل بها إفراز الغدد الدهنية فتبدو خشنة ، مفتقدة للبريق
والحيوية، وقد تصاب بالقشعر في حالات الجفاف الشديدة ، كما أنها أكثر
تعرضًا للحساسية والالتهابات الجلدية لذلك ينبغي الحذر من وضع أي مساحيق
قبل التأكد من ملاءمتها للبشرة وإلا قد تؤدي لالتهاب الجلد .

طرق العناية :

١ - يجب تجنب الآتي :

- كثرة استعمال الصابون .. فيكفي غسل الوجه مرتين يوميا على الأكثر،
ويفضل استعمال صابون يحتوي على زيت الزيتون أو الجلسرين . كما يجب أن
يشطف الوجه شطفًا جيدًا للتخلص من آثار الصابون تمامًا .
- استعمال الماء الساخن ، فيغسل الوجه بالماء البارد أو الفاتر .
- كثرة التعرض للهواء الجاف سواء الحار أو البارد .
- وضع أي مساحيق على الوجه قبل التأكد من ملاءمتها للبشرة . ويجب
عدم بقاء الماكياج على الوجه لفترة طويلة .

٢ - يمكن الاستغناء عن الماء والصابون ، واستعمال أحد المنظفات من الكريمات أو السوائل التي يدخل اللبن في تركيبها ، أو الاعتماد على إحدى الوسائل الطبيعية لتنظيف البشرة والتي سيأتي وصفها .

٣ - يفضل عمل قناع منظم أسبوعياً للتخلص من القشور الجلدية، وإكساب الجلد المرونة والرطوبة .. ويفضل الأنواع التي يستخدم فيها لبن الزبادي .

٤ - يفضل دهان الوجه بعد الاستحمام بطبقة خفيفة من زيت الزيتون، ودهانه كل مساءً بجلسرين مضاف إليه ماء ورد بنسبة ١٠ إلى ١ .. لتخفيف لزوجته والتغلب على رائحته .

٥ - يجب عدم إهمال تناول كميات كافية من الماء يوميا .

(٣) البشرة الدهنية :

وهي التي يزيد بها إفراز الدهون . وتبعاً لذلك يزداد تعرضها للإصابة بحب الشباب والدمامل وتكوّن الرؤوس السوداء ، كما تتعرض للإصابة بنوع خاص من الأكزيما "التهاب الجلد" ينشأ بسبب زيادة إفراز الدهون بالبشرة ويظهر عادة حول الأنف . وعادة يصاحب البشرة الدهنية وجود قشر الشعر لزيادة إفراز الدهون بفروة الرأس .

طرق العناية :

١ - يجب الاهتمام بتنظيف البشرة جيداً للتخلص من الدهون الزائدة ، فتغسل ثلاث مرات يوميا على الأقل باستخدام الماء والصابون، ويفضل أن تكون المرة الأخيرة بالماء الساخن قبل النوم .

٢ - تستعمل مادة قابضة لقفل مسام الجلد لمنع تراكم الدهون الزائدة بها.. وأفضل وسيلة لذلك هي الاعتماد على عصير الليمون .

٣ - يجب الاهتمام بعمل مساج للجلد سواء أثناء الاغتسال أو دون ذلك بغرض تخليص المسام من الدهون المترسبة بها .

٤ - ينصح بعمل حمام بخار للوجه لتنظيف المسام والتخلص من الرؤوس السوداء ، وعمل قناع منظف أسبوعيا (كما سيتضح) .

٥ - من أفضل المواد الطبيعية للعناية بالبشرة الدهنية هو نبات الصبار ويمكن استعماله في صورة كريم مثل الودرم Aloederm أو من خلال عمل القناع .

٦ - لبياض البيض تأثير حسن للغاية على البشرة الدهنية ، فله تأثير منظف وقابض للجلد .

يضرب البياض جيدا ويوضع على البشرة لمدة ١٠ دقائق على الأقل، ويشطف بالماء البارد . ويمكن أن يضاف إليه ملعقة صغيرة من عسل النحل .

٧ - يجب الإقلال من تناول المأكولات الحريفة والبهارات والتوابل والمشروبات الساخنة جداً لأنها تزيد من إفراز الدهون .

(٤) البشرة الجافة - الدهنية (Combination Skin) :

هذا نوع شائع من أنواع البشرة ، ويتميز بأنه يجمع بين زيادة إفراز الدهون ببعض المناطق، وقلة الإفراز بمناطق أخرى . فعادة تكون بشرة الأنف والذقن دهنية، بينما تكون بشرة الخدين والجبهة جافة ، كما تميل منطقة العينين للجفاف.

طرق العناية :

وهي تجمع بين طرق العناية بالبشرة الجافة والدهنية .. على النحو التالي :

١ - عند التنظيف يجب التركيز على المناطق الدهنية أكثر من المناطق الأخرى.

٢ - عند استعمال مادة قابضة يجب أن توضع فوق المناطق الدهنية فحسب.

٣ - عند استخدام المرطبات يكون التركيز على المناطق الجافة .

٤ - عند عمل الأقنعة يجب اختيار القناع المناسب لهذا النوع من البشرة..

كما سيتضح .

الغذاء وصحة الجلد



جلد الإنسان ليس كسواء ثابتاً لا يتغير ، كما يعتقد البعض ، فالجلد يجدد نفسه من وقت لآخر أو بمعدل كل ثلاثة أسابيع بالتقريب ، حيث تتكون بالأدمة خلايا جديدة تأخذ طريقها للسطح لتحل محل الخلايا المتهالكة والمتساقطة . والجلد يحتاج للغذاء لينمو ، كما يحتاج إليه الشعر والأظافر، وهذا يعني أنه كلما زاد الاهتمام بتناول غذاء صحي يمد الجلد بما يحتاجه من عناصر غذائية زاد الحفاظ على صحة الجلد وسلامته .

فيتامين "أ" :

يعتبر هذا الفيتامين هو الغذاء الصحي الأول للجلد فهو يمدد بالحيوية ويكسبه النعومة، بينما يؤدي نقصه لجفاف الجلد وتشققه وكذلك جفاف قرنية العين والإصابة بالعشى الليلي .

ويعتبر الجزر من أغنى مصادر هذا الفيتامين ، ويقال : إن جزرة واحدة في اليوم تفي الجسم بما يحتاجه من فيتامين " أ " . كما يتوافر في الزيتون (خاصة زيت كبد الحوت) وفي المشمش والسبانخ والخضراوات الورقية .

فيتامين "ب" :

ويسمى كذلك 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 تشوه جمال المرأة . وهو يتوافر في اللبن واللحوم والبيض والحبوب غير منزوعة القشر، خاصة القمح ، وفي الخميرة .

فيتامين "ب٦" :

ونقص هذا الفيتامين قد يكمن وراء زيادة إفراز الدهون بالبشرة والإصابة بالثور الحمراء . كما أن الجسم يحتاجه بصفة عامة للاستفادة من الدهون

والبروتينات من خلال عملية الأيض. وهو يتوافر في الموز والحبوب غير منزوعة القشر، خاصة القمح ، والدجاج والبقول والبيض والكبد والبنقد والخميرة وأغلب الخضراوات ذات الأوراق القائمة .

النياسين وحمض البانتوثينك :

وكلاهما من مشتقات فيتامين "ب" المركب ، ونقصهما يؤدي لجفاف الجلد ويساعد على ظهور التجاعيد والشيخوخة المبكرة للجلد . ويتوافر النياسين في الحبوب غير منزوعة القشر وفي الكبد واللحوم والردة والخميرة . ويتوافر حمض البانتوثينك في الكبد والبيض والحبوب .

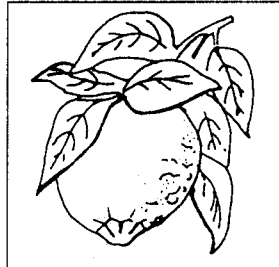
فيتامين "هـ" :

وهذا الفيتامين له أثر مقاوم لشيخوخة خلايا الجسم بما في ذلك خلايا الجلد لذلك يقاوم ظهور التجاعيد ، كما أنه يساعد على عملية تجديد الخلايا . وهو يتوافر في الحبوب غير منزوعة القشر وفي البنقد واللوز وزيت الخضراوات والمرجرين . ونظراً لفائدة فيتامين " هـ " وفيتامين " أ " للبشرة تستخدم الكبسولات منهما بتفريغ محتواها في عمل الكريمات والأقنعة المغذية للبشرة - كما سيتضح .

جمالك .. بدون ماكياج : نباتات وأعشاب لجمال بشرتك



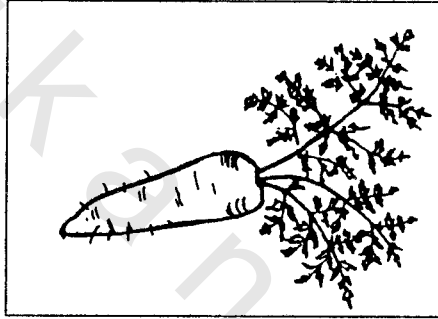
عصير الليمون :



عصير الليمون من أفضل المنظفات الطبيعية للبشرة، فيستخدم للتخلص من القاذورات والدهون الزائدة التي تترسب بمسام البشرة الدهنية .

كما يمتاز بتأثيره القابض للبشرة ، لذا يستخدم لقفل مسام الجلد التي تظـهر
بسكل واضح فتشوه البشرة ، وتعطي فرصة لتجمع القاذورات والدهون .
ولليمون كذلك أثر مقاوم للنمش ، ومحسن للون البشرة عمومًا .
ولاستخدام الليمون كمادة منظفة أو قابضة للجلد تُدهن البشرة بطبقة رقيقة
من عصير الليمون ، وتبقى بضع دقائق حتى تجف ، ثم يُشطف الوجه بالماء الفاتر .
كما يستخدم عصير الليمون لإزالة صفرة الأسنان ، وذلك باستخدامه على
الفرشاة أو على قطعة قطن لدحك الأسنان .

الجزر:



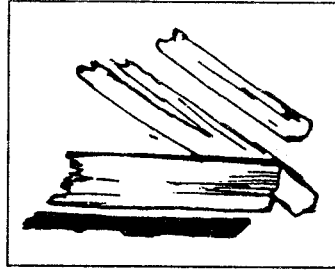
الجزر من أغنى النباتات بفيتامين " أ " الذي يغذي الجلد .. ولذا يدخل
الجزر في تركيب كثير من الكريمات والأفence. كما يمكن الاعتماد على تناول
الجزر كطعام بهدف تغذية الجلد وإكسابه المرونة واللمس الناعم .
ولعمل قناع من الجزر يسلق في الماء ثم يهرس جيدًا ، ويستعمل عندما يبرد
تمامًا .

القرنفل:



القرنفل له مفعول منعش ومطهر للبشرة ولذا يفيد في علاج حبوب الوجه التي تكمن بها الجراثيم والبثور العفنة . ولهذا الغرض يدخل القرنفل في تركيب بعض الكريمات الطبية ، والأقنعة . كما هو معروف عنه أنه يفيد الأسنان . ويقاوم الألم الناتج عنها ، ويعطر رائحة الفم .

القرفة :



يستخدم الزيت المستخرج من القرفة في عمل المساج حيث يفيد الجلد ويغذيه، كما يستخدم كعلاج للجلد من حروق الشمس . كما يفيد زيت القرفة في تقوية الأسنان .

البابونج :



نظراً لمفعوله الجمّل للبشرة يدخل البابونج في تركيب القناعات والكريمات، ويضاف منقوع البابونج لحمام الماء^(١) . كما أنه يساعد على زوال حبوب الوجه، ويقاوم تهيج الجلد .

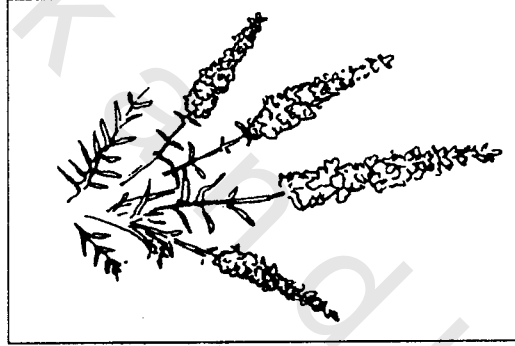
(١) لعمل حمام البابونج تضاف ثلاث ملاعق من البابونج إلى فئجان ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة ، ويضاف هذا المنقوع لماء الحمام .

الكافور



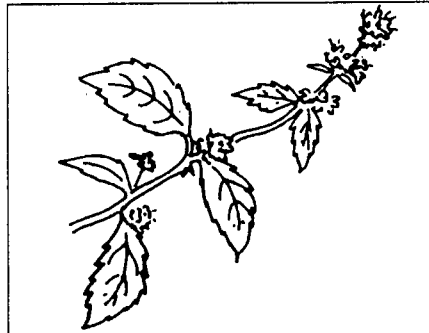
معروف عن زيت الكافور تأثيره المضاد للآلام الروماتيزمية. كما يمتاز الكافور بأنه ملين ومطهر للجلد ، ويفيد في علاج المتاعب الناتجة عن البشرة الدهنية .

اللافندر:

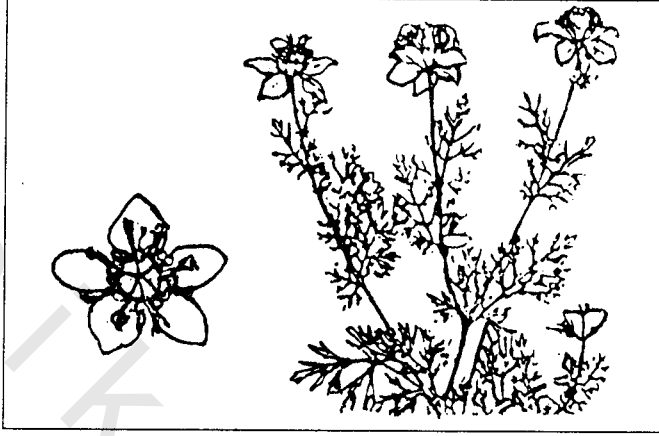


وله تأثير معطر وملين ومجمل للبشرة، لذلك فهو يدخل في تركيب الكريمات والشامبوهات. كما يستخدم اللافندر من خلال حمامات التجميل حيث تضاف أزهار اللافندر لماء الحمام لتجميل البشرة ولانتعاش الجسم برائحتها الذكية .

النعناع:

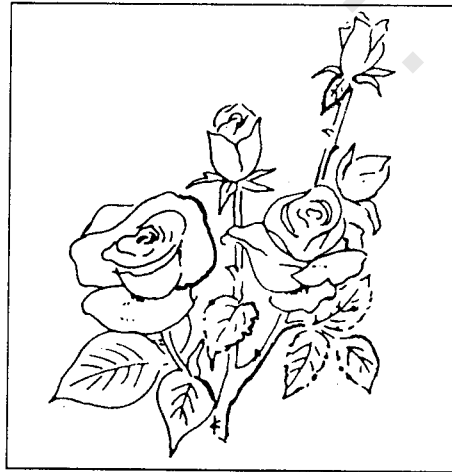


يمتاز النعناع بتأثيره المرطب للجلد ، كما يساعد على صفاء البشرة وزوال الحبوب منها . ويمكن إضافته لماء الحمام لأغراض التجميل .
حبة البركة :



معروف عن حبة البركة خصائصها الطبية المتعددة . ولها فوائد عظيمة للجلد والشعر، حيث يستخدم زيت حبة البركة كمنظف قوي للبشرة ومضاد للالتهابات. ويدخل في تركيب شامبوهات الأعشاب لغسل الشعر حيث يقويه وينعّمه .

الورد :



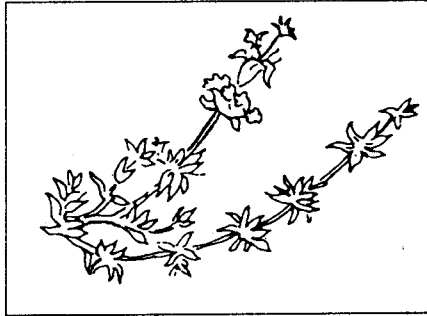
يتميز ماء الورد بكثير من الأغراض التجميلية فهو ينعم البشرة ويحملها ويساعد على زوال التشققات عنها وينظف المسام . ولذلك يدخل ماء الورد في تركيب أنواع كثيرة من الكريمات والأفence وسوائل التنظيف . كما يضاف ماء الورد لماء الحمام لأغراض التجميل ، بالإضافة لتأثيره المنعش .

المريمية :



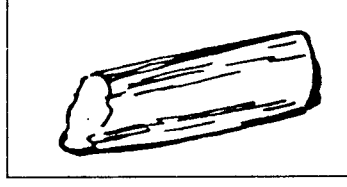
استخدم نبات المريمية منذ زمن بعيد في علاج كثير من الأمراض . ومن أبرز فوائده التجميلية أنه ينشط فروة الرأس ، ويغذي الشعر ، ويزيده غزارة ونموًا ، بالإضافة لأنه يزيد درجة غمقان الشعر . لذلك فقد استخدم نبات المريمية في تركيب بعض أنواع شامبوهات الأعشاب .

الزعتر :

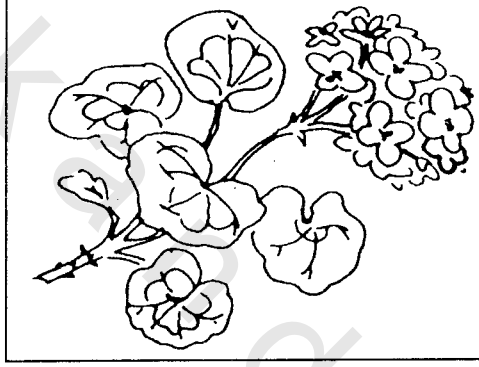


يساعد الزعتر على التئام الجروح والتشققات ، وله تأثير مطهر للجلد، ويدخل في تركيب الكريمات والمنظفات وشامبوهات الشعر .

خشب الصندل (Sandal wood) :

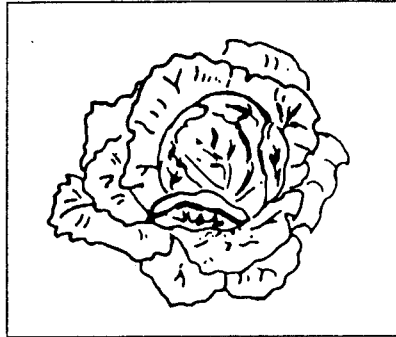


وهو يتميز بمفعوله المطهر للجلد ، والملطف لحالات الطفح الجلدي ، كما يدخل في تركيب الكريمات الواقية للبشرة الحساسة من أشعة الشمس .
الخبيزة (الخبازي) :



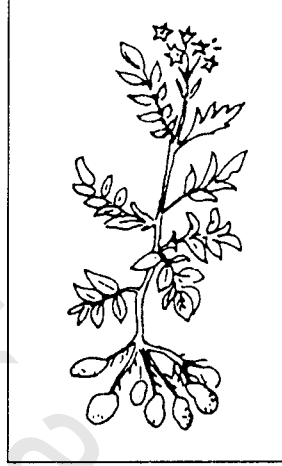
يمتاز نبات الخبيزة بمفعوله المطهر القوي والمليّن للبشرة .
ولعلاج التقرحات والالتهابات الصديدية تجهز لبخة من الأوراق والسيقان المهروسة ، وتوضع فوق المكان المصاب .

الكرنب :



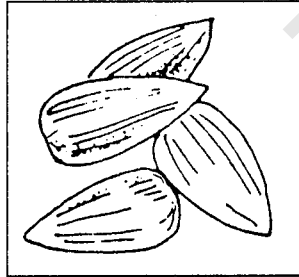
يحتوي الكرنب على معادن وفيتامينات مغذية للبشرة .. ولهذا الغرض، تُغلى مجموعة من أوراق الكرنب في كمية قليلة من الماء ويستخدم ماء الكرنب الناتج بارداً لدهان الوجه .

البطاطس :



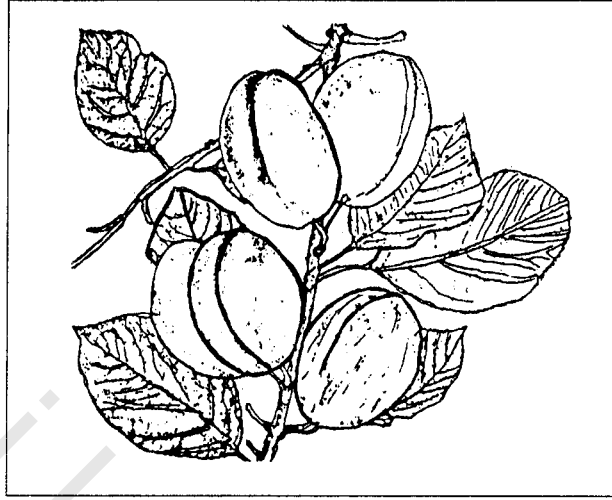
- لزوال التورّم أسفل العينين توضع شريحة من البطاطس فوق كل عين .
- لعلاج حساسية الجلد الموضعية يمكن استخدام شرائح البطاطس بوضعها فوق المكان المصاب ، ويمكن دهان المكان بعصير البطاطس .

اللوز :



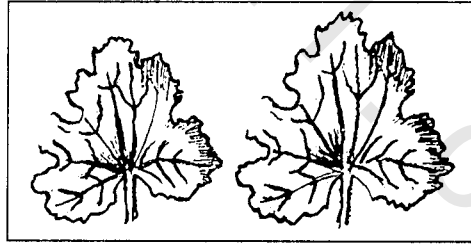
يعتبر زيت اللوز من أهم وسائل تحميل البشرة .. فهو يشد الجلد ويمنع ترهله، ويعالج الهالات السوداء التي تظهر تحت العينين ، بالإضافة لمفعوله الملين والمجمل للبشرة .

المشمش :



يمتاز المشمش باحتوائه على كمية وفيرة من فيتامين " أ " وهو أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجلد . كما يمتاز بمفعوله المقاوم للتجاعيد والتشققات ، لذلك يدخل في تركيب الكريمات والأقنعة . كما يستخدم عصير المشمش لدهان بشرة اليدين لإكسابها النعومة والحيوية.

البقدونس :



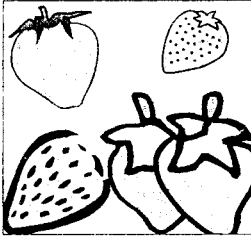
يستخدم البقدونس لعلاج الوجه من الحبوب والبثور، ولهذا الغرض يغسل الوجه مرتين يوميا بعصير أو منقوع البقدونس . كما يستخدم البقدونس لتحميل البشرة بصفة عامة .. ويوصف غسل الوجه صباحاً ومساءً لمدة أسبوع بمغلي قبضة من البقدونس في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، ويستعمل هذا المغلي فاتراً .

التين :



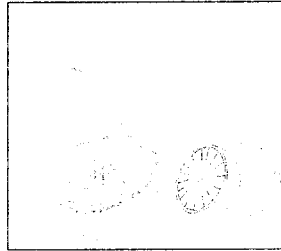
يفيد التين البشرة الدهنية على وجه الخصوص حيث يساعد على تقليل الدهون وإزالة الحبوب وصفاء البشرة . ولهذا الغرض تُقشر ثمار التين ، ثم تُهرس جيّدًا ، ويوضع منها طبقة على الوجه ، تبقى لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر .

الفراولة :



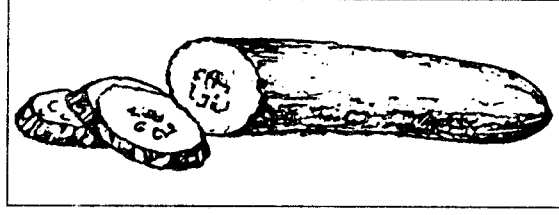
للمساعدة على التخلص من تجاعيد الوجه ، وإضفاء لمسة جمال وإشراق يُدهن الوجه بطبقة من عصير الفراولة قبل النوم ، ثم يشطف في الصباح بماء البقدونس.. وهو يفيد خاصة البشرة الدهنية .

البرتقال :



لنعومة بشرة اليدين وتألقها ، استفيدي من العصارة الموجودة بقشر البرتقال (بعد نزعها عن الثمرة) وامسحي بها يديك متى حانت الفرصة ، فهذا غذاء طبيعي للجلد يكسبه رونقًا وجمالاً .

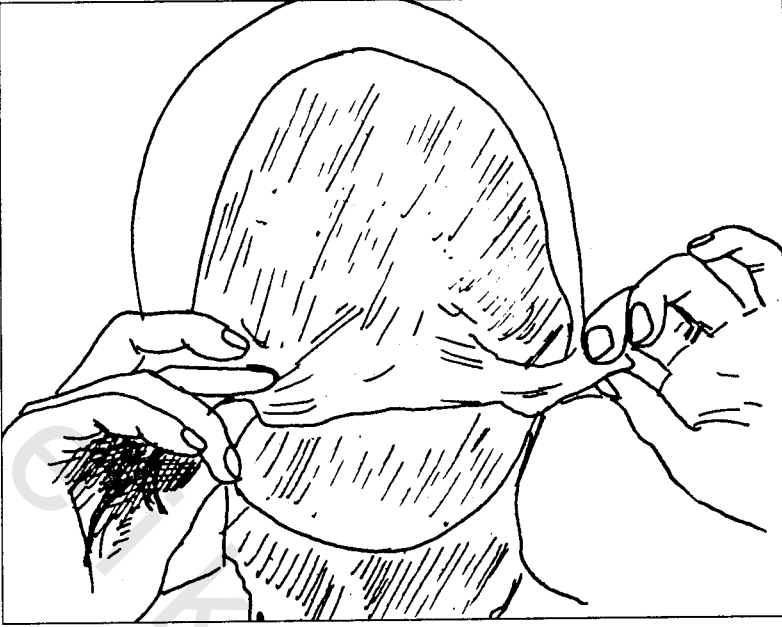
الخيار:



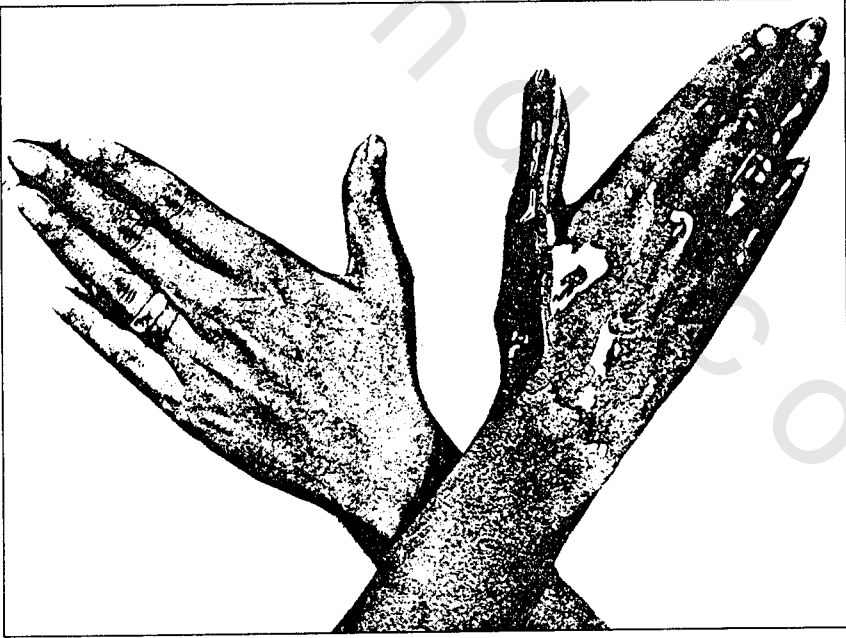
الخيار له مكانة كبيرة في قائمة وسائل التجميل الطبيعية .
فمن أشهر استعمالات الخيار هو وضع شرائح الخيار فوق العينين كعلاج
للهالات السوداء التي تظهر بأسفل العينين ، وكعلاج للعين المجهدة – كما يظهر
من الشكل التالي – كما يوصف الخيار لعلاج تجاعيد الوجه ، وذلك بوضع
الشرائح منه فوق أماكن التجاعيد بصفة يومية .
كما يوصف كعلاج للنمش ، وذلك بأن تنقع شرائح الخيار في الحليب قبل
غليه عدة ساعات ، ويغسل به الوجه . كما يساعد عصير الخيار على تقليل إفراز
الدهون .. بذلك يناسب البشرة الدهنية .



شرائح الخيار للتخلص من الهالات السوداء
(تستخدم في الصورة الأولى مع قناع من الخيار وفي الصورة الثانية مع قناع من الزبادي)



قناع للوجه من المشمش

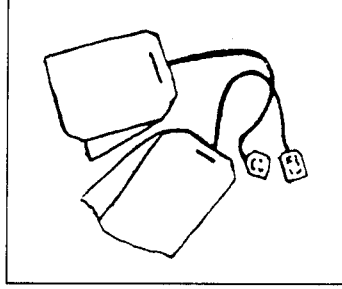


استخدام عصير المشمش كطلاء لبشرة اليدين لإكسابهما النعومة والحيوية.

وسائل للتجميل .. في مطبخك !



الشاي :

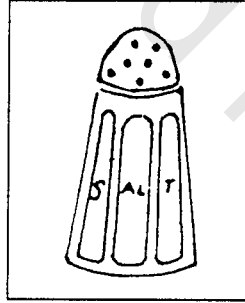


♦ لاختفاء الهالات السوداء تحت العينين تُعمل كمادات موضعية من الشاي..

كما سيتضح .

♦ تغلى أوراق الشاي بعد عمل المشروب في كمية مناسبة من الماء غلياناً وافياً، ويستخدم "ماء الشاي" الناتج لشطف الشعر بعد غسله بالشامبو، فذلك يكسب الشعر البريق والحيوية .

البح :



للتخلص من التورم أسفل العينين يعمل حمام ماء دافئ مذاب فيه كمية مناسبة من الملح ، وذلك بتفتيح وتغميض العينين عدة مرات في ماء الحمام (يمكن استخدام فنجان لهذا الغرض) .

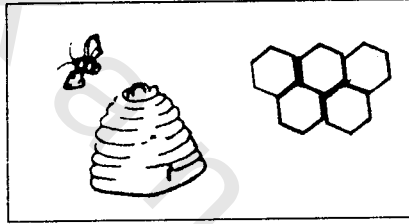
ويمكن الاستعاضة عن الطريقة السابقة بأن تبلل قطعة قطن في محلول الملح الدافئ وتوضع فوق العين .

زيت الخروع :



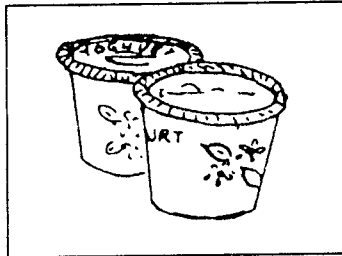
- ♦ لمساعدة نمو الشعر وزيادة غزارته تدهن فروة الرأس بكمية من زيت الخروع ثم يُلف الشعر بفوطة دافئة .
- ♦ لزيادة نمو الرموش ، تُدهن يوميًا بزيت الخروع .

عسل النحل :



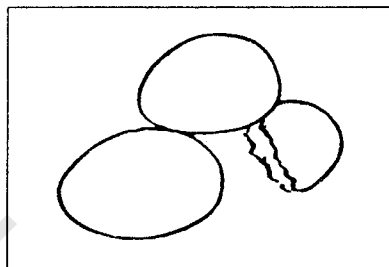
- ♦ للبشرة الدهنية تُخلط كمية من العسل مع بياض بيضة واحدة ويستعمل الخليط لدهان البشرة .
- ♦ للبشرة الجافة يضاف للعسل كمية قليلة من اللبن أو الكريمة .
- ♦ يقال إن وضع ملعقة عسل نحل في ماء الحمام يُجمل الجلد ، ويقاوم الإجهاد، ويجلب النوم .

الزبادي :



- ♦ الزبادي منظف جيد للبشرة ، ويناسب البشرة الدهنية خاصة . توضع طبقة من الزبادي على الوجه ثم يشطف بالماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة .
- ♦ لتنظيف فروة الرأس ومساعدة نمو الشعر تدهن فروة الرأس بالزبادي قبل غسل الرأس بالشامبو .

البيض :



البيض مغذٍ جيد للبشرة ، ويساعد على قفل المسام ، ولعمل قناع من البيض ، اكسري بيضة نيئة ، واضربها جيداً ، وافرديها على الوجه . وتشطف البشرة بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر .

لتغذية الشعر ، تدهن فروة الرأس ببياض البيض ثم تغسل بالشامبو .

الخل :

يصنع الخل من بعض أنواع العصائر ، كعصير التفاح وقصب السكر والعنب ، كما يمكن صنعه من القمح والذرة والشعير . ويعتبر خل التفاح هو أفضل أنواع الخل في العلاج .

♦ لنعومة الشعر ولمعانه والتخلص من القشور يضاف كمية قليلة من الخل للماء أثناء غسل الشعر .

♦ للتخلص من العروق الزرقاء في حالة دوالي الساقين - توضع كمية من الخل في حفنة اليد وتدلّك بها العروق الزرقاء الممتدة في الساق مرة في الصبح ، و أخرى في المساء وذلك لمدة شهر واحد على الأقل .

وللحصول على نتائج أفضل يوصى بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل (خل التفاح) في كوب من الماء مرة في الصباح وأخرى في المساء .



طريقة تحضير خل التفاح

إذا لم تتمكني من الحصول على خل التفاح جاهزاً فيمكن تحضيره بالطريقة التالية :

- ١ - تغسل ثمار التفاح جيداً ثم تجفف .
- ٢ - تقطع الثمار - دون تقشيرها أو نزع بذرها - إلى قطع متوسطة متماثلة في الحجم ، وتوضع في إناء (يستخدم إناء فخاري أو زجاجي ، بينما يحظر استخدام أوان معدنية لأنها تتفاعل مع خل التفاح) .
- ٣ - يغطى الإناء بقطعة قماش مسامي (قماش قطن أو كتان) .
- ٤ - يوضع الإناء في مكان دافئ لبضعة أسابيع لتتم عملية التفاعل بفعل البكتيريا الموجودة في الهواء .
- ٥ - بعد تمام عملية التفاعل ، يكون عصير التفاح قد تحول إلى خل التفاح ، ويعرف برائحته النفاذة وطعمه اللاذع .
- ٦ - يصفى العصير من التفل بقطعة قماش مسامي ويحفظ في زجاجات .

وسائل العناية بالبشرة

١ - منظفات البشرة CLEANSERS



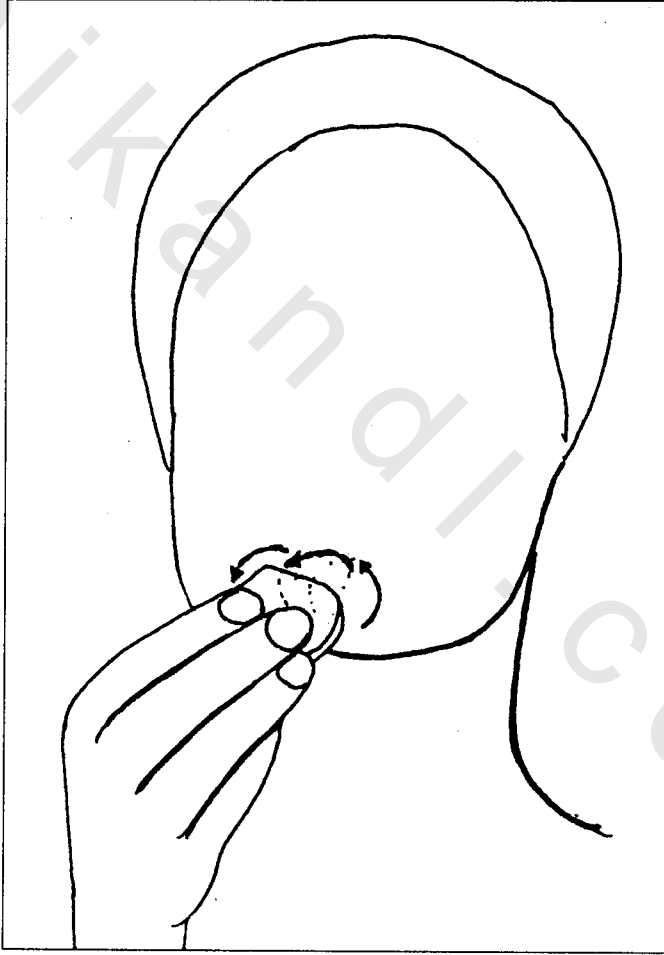
لتنظيف البشرة وإزالة القاذورات والدهون المترسبة بمسام الجلد أقدم لك مجموعة من الوسائل الطبيعية التي يمكن الاعتماد عليها سواء مع غسل الوجه بالماء والصابون أو بدون ذلك .

وهذه المنظفات تقوم من ناحية أخرى بتغذية الجلد وإكسابه المرونة والحيوية .

وعليك أن تختاري منها المنظف المناسب لنوع بشرتك .

اللبن .. البارد :

من أسهل الوسائل وأكثرها فاعلية لتنظيف البشرة هي استخدام اللبن كمنظف، وهو يناسب البشرة الجافة على وجه الخصوص . ولهذا الغرض تبلل قطعة قطن في اللبن البارد ، ويدعك بها الجلد .. مع مراعاة أن يبدأ التنظيف من أسفل العنق وفي الاتجاه لأعلى حتى جبهة الرأس .. وأن تتحرك اليد حركة دائرية صغيرة مع دفع الجلد لأعلى لأن ذلك يساعد على إزالة القاذورات من مسام الجلد .



يبدأ تنظيف الوجه من أسفل لأعلى بحركة دائرية صغيرة مع دفع الجلد لأعلى

قناع الزبادي والبيض :

المكونات : بياض بيضة واحدة .

٤ - ٥ ملاعق زبادي .

الطريقة : يُضرب البياض حتى يتماسك قليلاً ثم يضاف إليه الزبادي ويخلط الاثنان جيداً .

الاستعمال : ضعي الخليط على العنق والوجه ، واتركيه لمدة ١٥ دقيقة ، وُتمسح البشرة بماء ساخن ثم بماء بارد باستعمال قطعة قماش من القطن .
للشرة الدهنية : يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عصير الليمون .
للشرة الجافة : يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عسل النحل .

قناع منظف للبشرة الدهنية :

المكونات : $\frac{1}{2}$ فنجان بودرة الشوفان + $\frac{1}{2}$ كوب زبادي + ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون .

الطريقة : يُخلط الشوفان مع الزبادي ويقلب الخليط جيداً .
الاستعمال : يدهن الخليط على العنق والوجه ، ويترك لمدة ٣٠ دقيقة ، ثم يشطف بالماء الفاتر المضاف إليه عصير الليمون .

قناع منظف للبشرة الجافة :

المكونات : $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة + ١ ملعقة صغيرة عسل نحل + $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من خل التفاح + ٢ ملعقة كبيرة من الكريمة + ٢ صفار بيض + لبن .

الطريقة : تضاف جميع المكونات لبعضها وتخلط جيداً .
الاستعمال : توضع طبقة خفيفة من زيت الزيتون أو زيت السمسم على البشرة، ثم يوضع فوقها القناع السابق . يترك لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ، ثم يشطف باللبن المخفف بالماء .

قناع الكركم (زعفران هندي) :

المكونات : $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة صغيرة من بودرة الكركم + $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة من عصير الليمون .

الطريقة : يخلط الاثنان جيداً لصنع عجينة .

الاستعمال : ضعي العجينة على الوجه .. ثم يُشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة .

قناع الشوفان :

المكونات : ١ ملعقة كبيرة من الشوفان + صفار بيضة واحدة + لبن .
الطريقة : يُخلط الشوفان مع كمية مناسبة من اللبن لصنع عجينة . يضرب صفار البيض ، ويُخلط مع العجينة .

الاستعمال : تُفرد العجينة على البشرة ثم تُشطف بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر .

للشرة الجافة : يضاف للعجينة ملعقة صغيرة من عسل النحل .

للشرة الدهنية : يضاف ملعقة صغيرة من عصير الليمون .

قناع الشوفان وعصير الخيار :

المكونات : ١ ملعقة كبيرة من الشوفان + ١ ملعقة كبيرة عصير خيار .

الطريقة : يخلط الاثنان لصنع عجينة .

الاستعمال : تترك العجينة مع فرداها على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ، ثم تُزال بالماء البارد .

قناع اللفت والزبادي :

الطريقة : تغلى بعض جذور اللفت ثم تُهرس جيداً ، وتخلط مع كمية مناسبة من الزبادي لصنع عجينة .

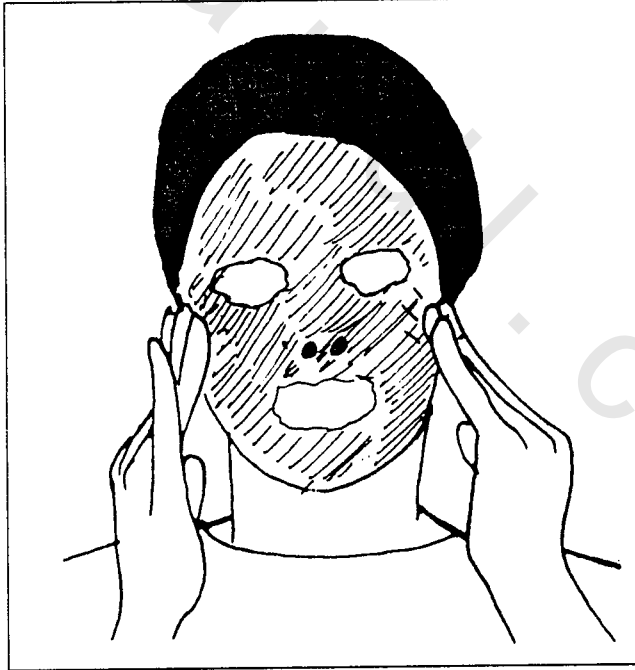
الاستعمال : تُفرد العجينة على البشرة ، وتبقى لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يُشطف الوجه بالماء الفاتر .

قناع الصلصال (Kaolin) :

المكونات : ٢ ملعقة كبيرة صلصال + ٢ ملعقة كبيرة عصير خيار .
الطريقة : يخلط الاثنان ، ويوضع الخليط الناتج على العنق والوجه لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة ، ثم يشطف بالماء الفاتر .

قناع الطين (Clay) :

من الصيحات الحديثة في عالم التجميل استخدام طين الأرض والصلصال في عمل قناع للبشرة . فكلاهما يتميز بمفعوله القوي في التخلص من الدهون الزائدة والبؤر العفنة والرؤوس السوداء وخلايا البشرة الميتة . وهناك مستحضرات عديدة من الطين لعمل هذه الأقنعة بدأت تنتشر في الأسواق . ويجب أن يترك قناع الطين على الوجه إلى أن يجف تمامًا ، ثم يشطف بالماء الفاتر . ويمكن أن يخلط الطين بكمية من اللبن لعمل القناع .



قناع الطين للوجه من أفضل المواد المنظفة للبشرة والمكسبة للحوية

استعمال اللوفة . من أفضل وسائل تنظيف الجلد :

من أفضل الطرق التي ينصح بها المختصون في الوقت الحالي لتنظيف جلد الجسم هي نفسها الطريقة التي يتبعها الشرقيون منذ زمن بعيد وهي استخدام اللوفة في دعك الجسم (أو الفرشاة اللينة) حيث تعمل بكفاءة على تنظيف مسام الجلد، وطررد الجراثيم والرواسب والخلايا الميتة عن البشرة، بالإضافة لتأثيرها المنشط للدورة الدموية بالجلد .

ولأفضل طرق التنظيف يجب أن ينظف الجلد بحركة دائرية ، أي تمسكين باللوفة وتدورين بها على مناطق الجسم المختلفة لتنظيفها . ويجب أن يكون تنظيف الوجه في الاتجاه من أسفل لأعلى ، فابدئي بأسفل العنق وانتهي بالجبهة مع الالتزام بحركة دائرية خفيفة مع الدفع لأعلى أثناء التدليك ، فذلك يساعد على تخليص مسام الجلد من الرواسب العالقة بها .

وتستخدم الليفة مع الصابون السائل أو الصابون العادي ويفضل الأنواع المحتوية على أعشاب أو زيوت طبيعية مثل زيت الزيتون .

٢- أقنعة التجميل MASKS



الأقنعة التالية مُعدة خصيصاً لأغراض التجميل حيث إنها تغذي الجلد ، وتشدّه، وتكسبه اللونة والنضارة ، وهي تُعمل مرة واحدة أسبوعياً .

ويجب تنظيف الجلد قبل وضع القناع ، ويفضل أن يكون الجلد دافئاً، لذلك يفضل عمل الأقنعة بعد عمل حمام بخار للوجه .

كما يجب تجنّب وضع القناع بالقرب من العينين وفتحة الفم .

وبالنسبة للبشرة الجافة والحساسة يجب ألا تزيد مدة عمل القناع على ١٠ دقائق .

أما بالنسبة للبشرة الدهنية فتكون مدة القناع ١٥ دقيقة على الأقل .

٢ - أقنعة تناسب كل أنواع البشرة



قناع الجزر:

يحتوي الجزر على كمية وفيرة من فيتامين " أ " المغذي للبشرة، وهو مفيد خاصة للبشرة الحساسة.

المكونات : $\frac{1}{4}$ جزرة واحدة متوسطة الحجم + $\frac{1}{4}$ ملعقة عسل نحل .
الطريقة : يقطع الجزر إلى شرائح ، ويعصر ، ويصفى . يضاف عصير الجزر إلى العسل، ويخلط الاثنان جيداً .

الاستعمال : يدهن الخليط على الجلد ، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة .

قناع الكمثرى :

وهو من أفضل الأقنعة للبشرة الجافة .

المكونات : $\frac{1}{4}$ ثمرة كمثرى + بياض بيضة واحدة + $\frac{1}{4}$ ملعقة عسل نحل.
الطريقة : تُهرس الكمثرى جيداً ثم تضاف لخليط العسل صفار البيض .
الاستعمال : يدهن الخليط على البشرة ، ثم يشطف بعد ١٥ دقيقة .

قناع البطاطس :

وهو يناسب البشرة الجافة على وجه الخصوص .

المكونات : ١ ملعقة كبيرة من البطاطس المبشورة + $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة من الجبن الأبيض .

الطريقة : يخلط الاثنان جيداً .

الاستعمال : يوضع الخليط على البشرة ويترك لمدة ١٥ دقيقة حتى يجف، ثم يشطف بالماء الفاتر .

قناع الطماطم :

وهو يناسب البشرة الدهنية .

المكونات : ١ ثمرة طماطم + $\frac{1}{4}$ قشرة ليمونة + قليل من عصير الليمون.

الطريقة : تُهرس ثمرة الطماطم، وتُبشر قشرة الليمونة، ويضاف لهما عصير الليمون .

الاستعمال : يوضع الخليط على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ .

قناع الخميرة والفيتامينات :

هذا القناع من أفضل الأقنعة المغذية للبشرة، والمقاومة للتجاعيد، والمكسبة للحياة .

المكونات : ١ ملعقة كبيرة من خميرة البيرة + ٢ كبسولة فيتامين "هـ" + ١ كبسولة فيتامين "د" + ١ كبسولة فيتامين "أ" .

الطريقة : أفرغي محتويات كل كبسولة بعد عمل ثقب بها بواسطة دبوس، ثم اخلطي المحتويات مع خميرة البيرة .

الاستعمال : ضعي الخليط على البشرة، واتركيه لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر .

قناع خميرة البيرة (خاص بالبشرة الدهنية) :

المكونات : ١ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة + ٢ ملعقة كبيرة زبادي .

الطريقة : تضاف خميرة البيرة إلى الزبادي ، ويخلطان جيداً .

الاستعمال : يعمل قناع للوجه من الخليط ، ثم يشطف بالماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة، ويبلل الوجه بالماء البارد ، ويجفف .

قناع الخيار (للوّجه الشّاحب والبشرة المجهدّة) :

المكونات : $\frac{1}{4}$ فنجان من الخيار المبشور + بياض بيضة واحدة + ٢ ملعقة صغيرة من بودرة اللبن .

الطريقة : تخلط المكونات ، وتُضرب جيداً لصنع عجينة رقيقة .

الاستعمال : يُدهن الوجه بالعجينة، ثم يشطف بالماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة، ويعاد الشطف بالماء البارد، ويجفف .

قناع البيض :

المكونات : بيضة واحدة + عصير ليمون أو عسل نحل .

الطريقة : تضرب البيضة النيئة جيداً ، وتخلط مع ملعقة صغيرة من العسل (للبشرة الجافة) أو ملعقة صغيرة من عصير الليمون (للبشرة الدهنية) .
الاستعمال : يوضع الخليط على البشرة، ثم يشطف بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر.

قناع لموسم الشتاء :

هذا القناع يناسب البشرة التي تتعرض للجفاف في برد الشتاء .
المكونات : ١ ملعقة صغيرة خميرة البيرة + ٢ ملعقة صغيرة ماء مقطر .
الطريقة : يصنع خليط من الماء وخميرة البيرة .
الاستعمال : يوضع الخليط على البشرة ، ثم يزال عنها بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر .

قناع البقدونس (للبشرة التي تجمع بين الدهنية والجافة) :

المكونات : مجموعة من أوراق البقدونس + ملعقة كبيرة من العسل .
الطريقة : تُفرم أوراق البقدونس لاستخراج العصارة منها .. ويضاف العصير الناتج إلى العسل ويخلط به جيداً .
الاستعمال : يوضع الخليط على مختلف أنحاء البشرة. ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء البارد .

قناع العسل والبيض (لإكساب الجلد خاصية المرونة) :

المكونات : بيضة واحدة + ١ ملعقة صغيرة زيت سمسم + ١ ملعقة صغيرة عسل نحل .
الطريقة : يُعزل صفار البيض عن بياضه ويوضع في الخلاط تحت سرعة بطيئة، ثم يضاف له زيت السمسم والعسل وبياض البيض، ويستمر الخلط تحت سرعة بطيئة .

الاستعمال : يدهن الوجه بالخليط الناتج ، ثم يشطف بعد ٢٠ دقيقة . (يظهر أثر القناع بمجرد إزالته عن الوجه) .

قناع النشا :

(لقفل مسام الجلد الواضحة ، وإضافة البريق لبشرة الخدين)

المكونات : ١ ملعقة كبيرة من الدقيق (القمح أو الذرة) + ماء دافئ .

الاستعمال : يدهن الوجه أولاً بطبقة رقيقة من زيت الزيتون، ثم يوضع الدقيق المخلوط بالماء على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف بالماء الدافئ .

قناع الشعير :

المكونات : ١ ملعقة كبيرة من مطحون الشعير + ١ ملعقة كبيرة من اللبن + ١ ملعقة كبيرة من عصير الليمون .

الطريقة : يخلط أولاً الشعير مع اللبن ، ثم يضاف عصير الليمون لصنع عجينة سميكة .

الاستعمال : يُعمل قناع للوجه من الخليط ، ثم يشطف بعد ١٠ دقائق .

قناع العسل والشعير :

وهو من أفضل الأقنعة للبشرة الجافة .

المكونات : $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة عسل نحل + $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة مطحون شعير + بياض بيضة واحدة .

الطريقة : يخلط الشعير مع العسل جيداً ، ثم يضاف لبياض البيضة لصنع عجينة .

الاستعمال : توضع العجينة على مختلف أنحاء البشرة ، وتترك لتجف لمدة ١٠ دقائق، ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ، ثم يشطف بالماء البارد (المثلج) ، ويجفف .

قناع لجميع الأغراض :

المكونات : ١ ملعقة صغيرة من الجبن الأبيض + ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون + ١ ملعقة صغيرة عصير جزر + ١ ملعقة صغيرة جيلاتين (مذاب في الماء) + ٢

ملعقة صغيرة خميرة البيرة + $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مطحون شعير + $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زيت زيتون (للبشرة الجافة فقط) .

الطريقة : تضاف المكونات لبعضها ، وتُخلط جيداً .

الاستعمال : يوضع الخليط على الوجه والعنق ثم يشطف بالماء البارد بعد ١٥ دقيقة .

قناع الموز واللبن : (لمقاومة التجاعيد ولرطوبة الجلد)

المكونات : موزة واحدة + ٢ - ٣ ملاعق كبيرة لبن .

الطريقة : تُهرس ثمرة الموز ، ويخلط معها اللبن لصنع عجينة .

الاستعمال : يوزع الخليط على مختلف أنحاء البشرة ، ثم يزال بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر .

قناع زيت الزيتون (لعلاج عيوب البشرة عامة) :

المكونات : $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زيت زيتون + $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة عصير ليمون .

الطريقة : يخلط الاثنان جيداً .

الاستعمال : يدهن الوجه بالخليط ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٥ دقيقة .

قناع النعناع : (لعلاج عيوب البشرة عامة) :

المكونات : مجموعة من أوراق النعناع + ١ ملعقة صغيرة ماء ورد .

الطريقة : تُفرم أوراق النعناع ويصنع منها عجينة مع ماء الورد .

الاستعمال : توضع العجينة على الوجه في المساء وتترك لصباح اليوم التالي ..

أو يكفي وضعها على الوجه مدة ساعتين، ثم يشطف الوجه بالماء العادي .

قناع اللوز :

المكونات : ٤ حبات لوز + ٢ ملعقة كبيرة لبن + ١ ملعقة كبيرة عصير

برتقال + ١ كبسولة فيتامين " أ " .

الطريقة : تغمس حبات اللوز في الماء ، ثم تطحن مع اللبن ، ويضاف لها عصير

البرتقال. تفرغ محتويات الكبسولة وتضاف لباقي المكونات .

الاستعمال : يوضع الخليط على مختلف أنحاء البشرة مع التركيز على مواضع التشوهات، ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر .

أقنعة من الزبادي :

الزبادي من أفضل المواد المنظفة والمليئة للجلد .. ويمكن استخدامه كأساس للعديد من الأقنعة.. كما يلي :

- ♦ قناع الزبادي مع الطماطم (يزال القشر ويستخدم اللب) يعمل كقابض للبشرة لذلك يفيد في علاج مشكلة اتساع مسام الجلد .
- ♦ قناع الزبادي مع الخيار المهروس ، يستخدم لصفاء البشرة وتقوية عضلات الوجه .

♦ قناع الزبادي مع البقدونس .. وهو من أفضل الأقنعة للبشرة المزدوجة (التي تجمع بين البشرة الدهنية والجافة) .

♦ قناع الزبادي مع عسل نحل .. وهو من أفضل الأقنعة للبشرة الجافة .

♦ قناع الزبادي مع بياض البيض لتطرية الجلد .

(يجب إزالة كل الأقنعة المكونة من الزبادي بالماء الدافئ ثم يبلل الوجه بالماء البارد) .

أقنعة خاصة للبشرة الدهنية :

١ - المكونات : ١ ملعقة صغيرة عصير خيار + $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة عصير ليمون + ٣ نقط ماء ورد .

تخلط المكونات الثلاثة جيداً مع بعضها ، ويوضع الخليط على بشرة الوجه لمدة ١٥ دقيقة ، ويشطف الوجه بعدها بالماء العادي .

٢ - المكونات : مجموعة أوراق خس + ١ ملعقة كبيرة ماء ورد + $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة عصير ليمون .

تفرم أوراق الخس ويضاف للمفروم ماء الورد وعصير الليمون. ثم يوضع الخليط الناتج على البشرة مدة ١٥ دقيقة ، ويشطف بعدها الوجه بالماء العادي.

٣ - المكونات : ١ ملعقة كبيرة من الدقيق + ٢ ملعقة كبيرة عصير خيار .
يوضع الخليط على الوجه بعيداً عن منطقة العينين وفتحة الفم ، ثم يشطف
الوجه بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر .

أقنعة خاصة للبشرة الجافة :

١ - المكونات : صفار بيضة واحدة + ١ ملعقة صغيرة عسل نحل + ١ ملعقة
كبيرة بودرة لبن + ماء ورد .

تخلط المكونات الثلاثة الأولى ببعضها ، ويضاف إليها كمية مناسبة من ماء
الورد لصنع عجينة. توضع العجينة على الوجه والعنق لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يشطف
الوجه والعنق بالماء الدافئ .

٢ - المكونات : ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون + عصير نصف ليمونة + صفار
بيضة واحدة .

تخلط المكونات جيداً ، وتوضع على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ، ثم تشطف
بالماء الدافئ.

٣ - المكونات : ١ ملعقة صغيرة من زيت اللوز + ١ ملعقة صغيرة من زيت
الزيتون .

يخلط الاثنان جيداً ، ويوضع الخليط على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يشطف
بالماء الدافئ .

٣ - مرطبات البشرة Moisturizing



فائدة ترطيب البشرة بالمرطبات المعروفة هو عمل طبقة عازلة تحمي البشرة من عوامل البيئة الضارة بها ، كما أن ذلك يحفظ للبشرة رطوبتها ويحميها من الجفاف. وتحتاج كل أنواع البشرة للترطيب، وخاصة البشرة الجافة لمقاومة حالة الجفاف، وكذلك البشرة في مرحلة الشيخوخة لمقاومة ظهور التجاعيد. وتشتمل المرطبات على نوعين من المستحضرات وهما كريم وسائل، ويجب أن تستعمل المرطبات بعد عمل تنظيف جيد للبشرة بإحدى الوسائل السابقة، ويمكن أن تستعمل كأساس قِيل وضع الماكياج لتكون طبقة واقية للبشرة .

نموذج لكريم مرطب :

المكونات : ١ ٢/٣ ملعقة صغيرة من زيت اللوز + ١ ملعقة صغيرة لانولين + ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون + ١ ٢/٣ ملعقة كبيرة من شمع العسل + ٢ ملعقة صغيرة جلسرين + ٦ ملعقة كبيرة ماء ورد .

الطريقة : يُذاب الشمع واللانولين بالغليان ، ويضاف إليهما زيت اللوز وزيت الزيتون، يُقلب الجلسرين في ماء الورد الدافئ، ويضاف الاثنان للخليط السابق.. يقلب الخليط حتى يبرد تمامًا فيكون جاهزاً للاستعمال .

٤ - مساج الوجه Facial Massage



الفوائد :

إن عمل تدليك لبشرة الوجه ، ولو مرة واحدة أسبوعياً ، يفيد البشرة من نواح عديدة. فيؤدي التدليك لرفع درجة حرارة الجلد، وتنشط بالتالي الدورة الدموية، ويزيد توارد الدم إلى الجلد، فيأخذ ما يحتاجه من الغذاء والأكسجين. كما أن عمل التدليك يقوي عضلات الوجه، ويقاوم ارتخاءها، ويزيل عنها

الإجهاد والتقلصات. بالإضافة لذلك فإن التدليك بمثابة وسيلة تنظيف عميقة للجلد تساعد على صفاء البشرة ونقاؤها .

الطريقة :

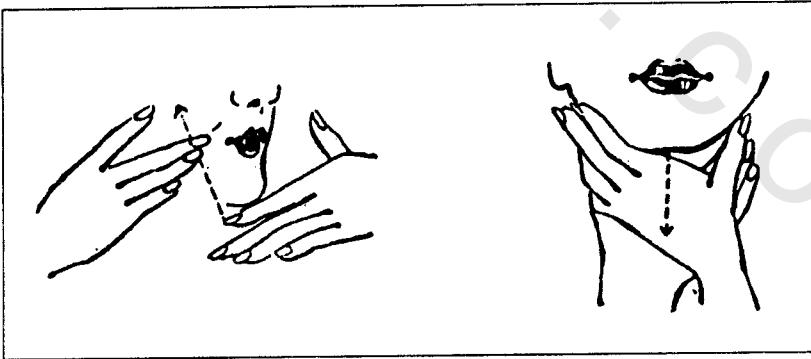
يُعزل شعر الرأس عن الوجه بلفه بفوطة أو غطاء رأس للسماح بتدليك مختلف أنحاء الوجه .

يستخدم في عمل التدليك كريم أو زيت مناسب لنوع البشرة.. يوضع على مختلف أنحاء الوجه والعنق قبل عمل التدليك .

يبدأ التدليك من أسفل العنق في الاتجاه لأعلى ليشمل كل أنحاء الوجه .
يُعمل التدليك بأطراف الأصابع ، مع الالتزام بحركة دائرية صغيرة مع الضغط الخفيف على البشرة ودفع الجلد لأعلى . ويجب التركيز على المناطق من البشرة التي يظهر بها عيوب مثل تجاعيد الجبهة .

عند عمل تدليك للرقبة يراعى وضع اليد اليسرى فوق اليد اليمنى تحت مستوى الذقن (كما يظهر من الشكل التالي) بحيث تقوم أصابع كل يد بتدليك الجهة المقابلة لها .

عند تدليك الخدين يفضل دائماً استخدام الإصبعين الأوسطين مع دفع الجلد في حركات متتالية في الاتجاه من أسفل لأعلى - كما يظهر من الشكل التالي .



تدليك الخدين

تدليك العنق

٥- تبخير بشرة الوجه Steam Facial



الفوائد :

يؤدي تعرض الوجه للبخار الساخن لانتساع مسام الجلد واختراق البخار لطبقاته السطحية، وبذلك يساعد على تخليص الجلد من الدهون والرواسب العميقة. علاوة على أنه يضيفي على البشرة لمسة جمال وإشراق .
وينصح بتبخير الوجه مرة أسبوعيا ، ويستثنى من ذلك ذوات البشرة الحساسة.

الطريقة :

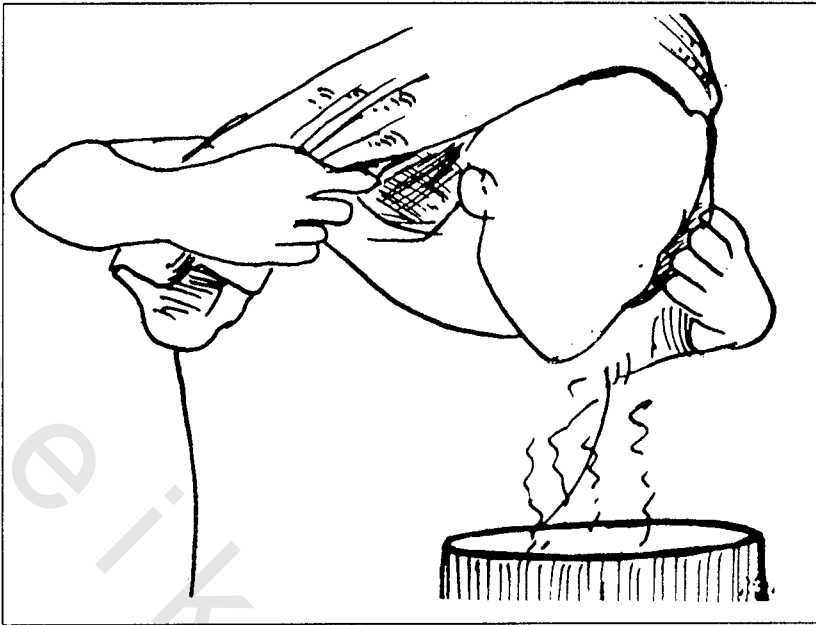
♦ يمكن توجيه البخار للوجه بأكثر من طريقة ، فيمكن ببساطة عمل حمام بخار ماء للوجه ، أو استخدام جهاز التبخير الكهربائي ، أو عمل حمام بخار عام للجسم.

♦ يمكن إضافة بعض أنواع الأعشاب إلى حمام بخار الماء مثل : النعناع أو البابونج.. وفي هذه الحالة تُنقع كمية من العُشب في فنجان ماء مغلي وبعد ١٥ دقيقة يضاف المنقوع إلى ماء الحمام المغلي .
♦ تُغطى الرأس أثناء عمل حمام البخار بفوطة لتركيز البخار المتصاعد على الوجه.

♦ يُوضع الوجه بالقرب من بخار الحمام في أقرب مسافة ممكنة مع تغميض العينين، واستنشاق بخار الأعشاب بعمق ، فذلك يساعد على الاسترخاء والهدوء النفسي .

♦ يساعد البخار على تطرية الرؤوس السوداء .. فإذا أمكن إزالتها فافعلي.. ويكون ذلك بالضغط بخفة على حافتها بقطنة معقمة .

♦ يُحفف الوجه بعد حمام البخار بقطعة نسيج قطني. ويمكن عمل القناع مباشرة بعد الحمام .



حمام بخار الوجه

متاعب البشرة وعلاجها حب الشباب ACNE



ما هو حب الشباب ؟

في مرحلة البلوغ والمراهقة يزداد إفراز هرمونات الذكورة لتحقيق النضج الجنسي سواء عند الفتى أو الفتاة^(١) . وتؤدي هذه الزيادة إلى زيادة في نشاط الغدد الدهنية الموجودة بالجلد، فيزيد إفراز الدهون خاصة بمناطق الوجه وأعلى الصدر والكتفين وأعلى الظهر (أماكن ظهور حب الشباب) .. ولسبب غير واضح تماماً تحدث زيادة في سمك الطبقة القرنية للبشرة عند فتحات الغدد

(١) يحتوي جسم الرجل على هرمونات الذكورة (التستوستيرون) بالإضافة لنسبة ضئيلة من هرمونات الأنوثة (الأستروجين) والعكس صحيح بالنسبة للمرأة.

الدهنية، فتسدها، وتتجمع الدهون مكونة حبوبًا، وهذه الحبوب تكون معرضة لالتقاط الأتربة والمواد الكربونية (الهباب) من الهواء الجوي، فتلتصق بالمادة الدهنية عند فتحات الغدد الدهنية لتكوّن الرؤوس السوداء المميزة لحب الشباب. كما تصبح هذه الدهون المحتجزة غذاء شهيا للبكتيريا الموجودة على سطح الجلد فتصل إليها، وتتغذى عليها، وينتج عن ذلك أحماض دهنية تصيب الجلد بالالتهاب الذي يُعبر عنه ظهور البثور الحمراء.. وقد يكون هذا الالتهاب شديداً وينتج عنه تكوّن صديد، وفي هذه الحالة تظهر الإصابة في صورة دمامل.. وهذه الدمامل قد تفتح على سطح الجلد، أو قد تزداد في الحجم وتبقى محتفظة بالصديد بداخلها، وتكوّن في هذه الحالة نوعاً آخر من أشكال الإصابة وهو الأكياس الدهنية.

بناء على ذلك فإن الإصابة بحب الشباب لها أربعة أشكال أساسية هي الرؤوس السوداء، والبثور الحمراء، والدمامل، والأكياس الدهنية. وبالإضافة لذلك قد تأخذ الإصابة شكل الندوب إذا عكف المصاب أو المصابة على العبث بالحبوب ومحاولة تفريغها.. ويجب ملاحظة أن هذه الندوب قد لا تزول عن الجلد بعد انتهاء الإصابة بحب الشباب، لذا يجب تجنب العبث بالحبوب نهائياً.

العلاج التقليدي لحب الشباب



رغم تعدد وسائل علاج حب الشباب إلا أن استجابته محدودة للعلاج. وعادة ما تتحسن الحبوب بشكل تلقائي في سن العشرين، وتزول تماماً ببلوغ سن الخامسة والعشرين، أو بحدوث الحمل بعد الزواج.. وهذا يرجع إلى تغير الصورة الهرمونية للجسم.

وتشتمل وسائل العلاج على الآتي :

♦ المضادات الحيوية (مثل تتراسايد) والغرض منها القضاء على البكتيريا التي تسبب التهاب الحبوب.

♦ الكريجات أو اللوسيونات (مثل اكنيل) والغرض منها تقشير الجلد لفتح مسام الغدد الدهنية .

♦ الهرمونات (مثل حبوب منع الحمل التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الاستروجين أو حبوب "ديان" التي بها مادة مضادة للهرمون الذكري) .

♦ وسائل أخرى مثل استعمال فيتامين "أ" الموضعي (حيث يرجح أن نقص هذا الفيتامين يساعده على الإصابة بحب الشباب) ومثل العلاج بالأشعة فوق البنفسجية .. في الحالات الشديدة .

♦ ذلك بالإضافة لتجنب تناول بعض المأكولات التي تزيد من ظهور الحبوب، مثل المواد الحريفة بصفة عامة ، والشيكلات والكاكاو والمشروبات الساخنة جداً (تؤدي هذه الأطعمة إلى زيادة تواردهم للدم للبشرة مما يزيد من نشاط الغدد الدهنية)، كما يفضل الاستغناء عن السكر الأبيض والاستعاضة عنه بالعسل .

وصفات من النباتات والأعشاب لعلاج حب الشباب



إذا كان الطب الدوائي محدود الفاعلية في علاج حب الشباب أو الحد من انتشاره، فإن الطب الطبيعي عنده مزيد من الأمل.. فهناك وصفات كثيرة أشاد بها المجربون والمتخصصون في طب الأعشاب كعلاج فعال لحب الشباب.. نذكر منها الوصفات التالية :

لمقاومة ظهور حب الشباب والحد من انتشاره :

♦ عصير النعناع :

تعصر مجموعة من أوراق النعناع ، ويستخدم العصير الناتج على قطنة في دهان الوجه.. ويكرر ذلك يوميا .

♦ مغلي البرقوق :

تُغلى ثمار البرقوق في الماء ، ثم تهرس جيداً بحيث تكون حوالي ٨ ملاعق صغيرة. ويضاف إليها ملعقة صغيرة من زيت اللوز .. ويوضع هذا الخليط على الوجه .

♦ الأَقْحَوَان :

زهرة الأَقْحَوَان من النباتات الشهيرة بفوائدها الطبية .. وشكلها عبارة عن مجموعة من الأوراق البيضاء تحيط بمركز أصفر اللون .
تُهرس مجموعة من أوراق الأَقْحَوَان ، وتوضع على الوجه .

لَعْلَاج البثور الحمراء :

♦ الكافور :

يستخدم عصير أوراق شجر الكافور لدهان البشرة يوميًا ، ثم يُشطف الوجه بالماء الفاتر .
يساعد الكافور على تطهير البثور الحمراء ، ومقاومة الالتهاب والعدوى ، وسرعة الالتئام .

♦ خشب الصندل :

تدهن البثور يوميا بخليط مكون من مطحون خشب الصندل وعصير الخيار المركز .

♦ عجينة النشا :

توضع كمية بسيطة من عجينة النشا على البثور كل مساء .

♦ عصير النعناع :

يُعمل مس للبثور بعصير النعناع ، ويشطف بالماء الفاتر بعد أن يجف ، ويكرر ذلك يوميا .

♦ لبخة البصل :

تقشر ٢ - ٣ بصلات ، وتقطع ، وتغلى جيدا على نار هادئة .. وعندما يبرد البصل يُلف في شاش طبي ، ويوضع على أماكن البثور، ويكرر ذلك يوميا لمرتين على الأقل .

لعلاج الرؤوس السوداء :

♦ تنظيف الوجه :

أهم وسيلة لعلاج الرؤوس السوداء هو الالتزام بنظافة الوجه . ولهذا الغرض يمكن عمل التالي :

- ♦ غسل الوجه بالماء والصابون (يفضل صابون الكبريت) ثلاث مرات يوميا ، وتكون المرة الأخيرة بماء دافئ قبل النوم .
- ♦ عمل قناع منظف للبشرة - من الأقنعة التي سبق توضيحها - ويفضل قناع حبات اللوز ، ويكرر عمل القناع أسبوعيا .
- ♦ الاستفادة من عصير الليمون كمنظف جيد للبشرة.. وذلك بوضع طبقة منه على مكان الإصابة مرتين إلى ثلاث مرات يوميا .

♦ غسل النحل :

توضع على الحبوب طبقة رقيقة من غسل النحل الدافئ ، وتشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة .

♦ حمام بخار الوجه :

يُعمل حمام بخار للوجه لمدة ١٠ دقائق ، لتطرية الرؤوس السوداء، مما يسمح بإزالتها بعد ذلك ، ويكون ذلك بعصر الأنسجة المحيطة بها حتى تخرج الرؤوس السوداء من مسام فتحات الغدد الدهنية مع تجنب محاولة استخراجها بالعنف .

النمش والكلف



من مشاكل البشرة الشائعة وجود بقع في الجلد تخالف لونه .. هذه البقع قد تكون خَلْقِيَّة، فتسمى النمش (FRECKLE) ، وسببها عدم انتظام توزيع الخلايا الملونة الموجودة بالجلد. وقد تكون هذه البقع مكتسبة ، فتسمى الكَلَف، وهذه لها أسباب كثيرة ، مثل :

- ♦ الحمل (كلف الحوامل) .. حيث تظهر بقع على الخدين في الأسابيع الأولى من الحمل ، وتزول بانتهاء الحمل .
- ♦ بعض الأدوية تؤدي لظهور الكلف كأحد الأعراض الجانبية مثل حبوب منع الحمل، وبعض أنواع أدوية علاج ضغط الدم المرتفع .
- ♦ بعض الأمراض مثل مرض الثعلبة (من فصيلة أمراض المناعة) ، ومتلازمة كوشنج (مرض يتعلق بزيادة نشاط الغدة فوق الكلوية) ، وبعض أمراض الكبد.

العلاج :

ويكون بعلاج السبب .. ونظراً لأن النمش سببه خلقي فإن علاجه ليس بالإمكان عادة، كما أنه لا يحتاج لعلاج حين يصبح وجوده بدرجة خفيفة علامة من علامات الحسن وليس التشويه .

عصير الليمون :

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

ماء الورد :

والبديل لاستخدام عصير الليمون هو الاستعانة بماء الورد المخفف في ماء الأكسجين بنسبة ٢ : ١ .. ويستخدم بنفس الطريقة السابقة (يجب الحذر من ملامسة هذا المحلول للشعر وإلا أصبح فاتحاً بفعل ماء الأكسجين) .

نبات الصبار :

هناك كريمات عديدة لإخفاء النمش أو الكلف .. من أفضلها ، استخدام كريمات خلاصة نبات الصبار .. وهو يفيد البشرة عموماً من أكثر من ناحية، علاوة على أثره كمزيل للبقع الجلدية .

عجينة التفاح :

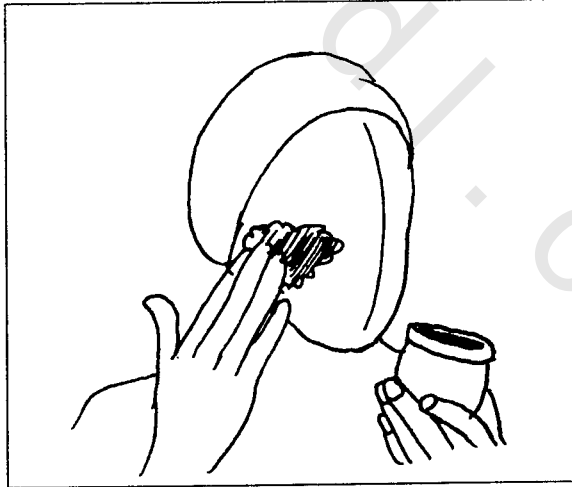
تُقشّر تفاحة، وتُهرس جيداً لصنع عجينة، وتوضع على مكان البقع. يكرر ذلك يوميا .

شرش اللبن (لبن الخض) :

المكونات : ١ ملعقة صغيرة من شرش اللبن + ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون + ١ ملعقة كبيرة عصير فجل .
يُخلط الثلاثة جيداً ، وتوضع طبقة من الخليط على البقع ، وبعد أن تجف يشطف الوجه بالماء الفاتر.. يكرر ذلك يوميا ..

عجينة اللوز :

المكونات : ٣ حبات لوز + بيضة واحدة + ملعقة صغيرة عصير ليمون .
الطريقة : يُقشر اللوز ، ويُنقع في الماء ، ويُطحن لصنع عجينة ، ويضاف للعجينة عصير الليمون بعد خلطه ببياض البيضة .
الاستعمال : توضع طبقة من العجينة الناتجة على مكان البقع ، ثم تشطف بعد حوالي ١٥ دقيقة بالماء الفاتر ، فالماء البارد .



كريم نبات الصبار من أفضل المنظفات الطبيعية خاصة للبشرة الدهنية .. علاوة على أنه يساعد على إخفاء النمش والبقع الملونة .

التجاعيد WRINKLES



مع التقدم في السن يفقد الجلد تدريجياً خاصيته المرنة ، ونتيجة لذلك يميل للانثناء ويترهل ، وتظهر التجاعيد في أماكنها المميزة ، مثل الجبهة وبين الحاجبين وتحت العينين وحول زاويتي الفم.. حيث يتعرض الجلد في هذه الأماكن للثني المتكرر مع حدوث تعبيرات الوجه المختلفة. وقد ثبت أن التوتر النفسي والإجهاد والإفراط في التدخين وتناول الخمور كلها عوامل تساعد على حدوث التجاعيد في فترة مبكرة من العمر .

أقنعة مضادة للتجاعيد



قناع العسل :

المكونات : ١/٢ ملعقة كبيرة عسل نحل + ٢ ملعقة عصير جزر + كمية بسيطة من كربونات الصودا .

الطريقة : يخلط العسل بعصير الجزر جيداً .

الاستعمال : يوضع الخليط على البشرة ، ثم يزال بعد ٢٠ دقيقة بواسطة قطعة قطن مبللة بالماء الدافئ المضاف إليه كربونات الصودا .

قناع دقيق الذرة :

المكونات : ١ ملعقة كبيرة دقيق ذرة + ١ ملعقة كبيرة عسل نحل .

الطريقة : تحضر عجينة من المكونين .

الاستعمال : يعمل قناع للوجه بالعجينة ، وبعد أن يجف تماماً يُشطف الوجه بالماء الفاتر .

قناع الخيار :

المكونات : ١ ملعقة صغيرة عصير خيار + بياض بيضة واحدة + ١ ملعقة كبيرة عصير نعناع + $\frac{1}{4}$ ملعقة عسل نحل + ١ ملعقة جبن أبيض .
الطريقة : يُضرب بياض البيضة جيداً ، ويُخلط مع باقي المكونات .
الاستعمال : يُعمل قناع بالخليط لمدة ١٥ دقيقة ويشطف بالماء الفاتر .
كريم مضاد للتجاعيد :

المكونات : بيضة واحدة + ملعقة صغيرة زيت زيتون + ملعقة صغيرة كربونات صودا .
الطريقة : تخلط البيضة بالزيت جيداً .
الاستعمال : يدهن الوجه والعنق بمخلوط البيض والزيت .. وبعد أن يجف ينظف الوجه بقطعة قطن مبللة في الماء الدافئ المضاف إليه كربونات الصودا .

الهالات السوداء تحت العينين



وهذه من المشاكل الشائعة ، ومن أهم أسبابها الإجهاد الجسماني وقلة النوم خاصة إذا صاحب ذلك ضعف التغذية كما تظهر أحياناً بسبب التوتر النفسي ، أو قبل نزول الطمث عند الفتيات .

ولذلك فإن علاج هذه الحالة لا بد أن يتضمن الالتزام بالنوم لفترة كافية ، والاهتمام بتناول غذاء صحي ، ولا مانع من تناول مجموعة فيتامينات تحتوي على عنصر الحديد مثل : كبسولات فيتوب Vitop (كبسولة بعد الإفطار وبعد العشاء).

ونظراً لرقة الجلد بهذه المنطقة يجب معاملته بحذر .. فيجب ألا تصل إليه المساحيق أو الكريمات أو الأفتعة. وفي حالة دهان هذه المنطقة بأي كريم كعلاج للسواد أو غير ذلك لا يجب أن يبقى الكريم على الجلد لمدة تزيد على ١٠ دقائق.

شرايح الخيار :

تستخدم شرايح الخيار (كما سبق أن أوضحنا) للتخلص من هذه الحالات السوداء، وكعلاج للعين المجهدة.. وذلك بوضع شريحة من الخيار فوق كل عين - بعد تغميضها - لفترة مناسبة من الوقت ، ويكرر ذلك يوميا حتى يختفي السواد.

كمادات الشاي :

تعمل كمادات شاي دافئ لمدة ١٠ دقائق ثم كمادات شاي بارد لمدة ٥ دقائق قبل النوم يوميا .

زيت اللوز :

وهو من أفضل الوسائل لتبييض البشرة عموماً.. ويستخدم بدهان الزيت مباشرة أو باستخدام كريم يحتوي على اللوز.. ويجب أن يُزال الكريم أو الزيت بعد ١٠ دقائق بقطعة قطن مبللة بالماء الفاتر .

التورم تحت العينين



هذه الحالة قد تتعلق بعامل وراثي ، أي أنها تظهر في بعض العائلات عن غيرهم.. وقد ترتبط كذلك باختلال وظائف الكلية (لذا يفضل الاستشارة الطبية) .

شرايح البطاطس :

توضع يوميا شريحة بطاطس فوق التورم مدة مناسبة قبل النوم .

عصير الخيار :

يُدهن المكان بعصير الخيار ، ويشطف بالماء بعد ١٠ دقائق .

محلول الملح :

(سبق بيان هذه الطريقة) .

وصفات لتبييض البشرة



عصير الخيار :

يعتبر عصير الخيار من أفضل الوسائل الطبيعية لتبييض البشرة وإشراق الوجه ومقاومة ارتخاء الجلد .

لبن جوز الهند :

ويستخدم بإضافته لكمية مساوية من عصير الخيار ، وتدهن البشرة بهذا المزيج يوميا .

العنب المهرس :

تُزال البذور من ثمار العنب ، وتهرس جيدا ، وتوضع على الوجه والعنق لمدة ١٥ دقيقة .

عجينة اللوز

تطحن حبات اللوز وتخلط بكمية مناسبة من ماء الورد أو اللبن لصنع عجينة، تستخدم في عمل قناع للوجه .

عجينة خشب الصندل :

تطحن كمية من خشب الصندل وتخلط بماء الورد لصنع عجينة . تستخدم في عمل قناع للوجه .

مسام الجلد الواسعة



علاوة على المنظر الغير محبب لاتساع مسام الجلد في بعض المناطق، فإن هذه المسام تتجمع بها القاذورات والأتربة مما يضر بسلامة البشرة .

شرش اللبن لعلاج عيوب البشرة :

شرش اللبن (butter milk) يغذي البشرة ، ويبيضها ، كما أن له أثراً قابضاً يؤدي لقفل المسام الواسعة. ويستخدم كدهان للوجه على قطعة قطن، ثم يشطف بعد ٧ - ١٠ دقائق بالماء البارد .

عصير أوراق الخس :

يستخدم عصير أوراق الخس بنفس الطريقة السابقة لقفل المسام .

عصير الليمون :

توضع مسحة رقيقة من العصير على المسام الواسعة ، وبعد أن تجف تشطف بالماء الفاتر .

شرائح الطماطم :

توضع شرائح الطماطم الطازجة على المكان المراد لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة ، ويكرر ذلك يوميا .

بياض البيض :

يوضع على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يشطف بالماء البارد (يجب أن يضرب البياض جيداً قبل الاستعمال) .

محلول الخل :

يمزج الخل بالماء بكمية متساوية ويوضع المزيج على مكان المسام المراد تضيقها .

حجر الشب (alum) :

تصنع عجينة من مطحون حجر الشب مع بياض البيض وماء الورد. وتستخدم في دهان البشرة (مع تجنب وصول العجينة لمنطقة العينين) ، ثم تشطف بعد ١٠ - ١٥ دقيقة بالماء البارد .

اسوداد الجلد بأعلى الفخذين



هذا السواد ينشأ بسبب التهاب الجلد في هذه المنطقة بسبب الاحتكاك المتكرر للفخذين ببعضهما أثناء السير .

ومن الواضح أن هذا الاحتكاك سببه زيادة الوزن . كما يلاحظ أنه ينتشر بين السمراوات البدينات أكثر من البياضات البدينات .

ومن المرجح أن يكون غمقان الجلد بهذه المنطقة سببه الإصابة بالتينيا (تينيا الإرب) خاصة في وجود رغبة في حك الجلد .

العلاج :

لابد من تخفيف الوزن لمنع الاحتكاك .

يرش الجلد في المنطقة ببودرة التلك .. أو يمكن استخدام بودرة مضادة للفطريات إذا كان هناك احتمال الإصابة بالتينيا .. ذلك مثل بودرة دكتارين .

كما يفضل استعمال ملابس داخلية قطنية طويلة لامتناس العرق (تساعد البلولة على الإصابة بالفطريات) ولمقاومة احتكاك جلد الفخذين .
وللتخلص من السواد ، يمكن استخدام وسائل عديدة مثل عصير الليمون أو عصير الخيار أو شرش اللبن .. وذلك بتكرار دهان المنطقة بأحد هذه الأنواع لتبييض الجلد .

تشقق وجفاف الشفتين



قد يرجع هذا إلى نقص في أحد أنواع الفيتامينات مثل فيتامين "أ" وفيتامين "ب" المركب . ويتميز نقص فيتامين "ب" (الريبوفلافين) بظهور التشقق عند زاويتي الفم . وقد يظهر الجفاف بسبب جفاف الجلد بصفة عامة مثلما يحدث مع

التعرض للهواء الجاف . وأحياناً يكون السبب هو الاعتیاد على حلك الشفاه بالأسنان أو لعقها باللسان مما يسبب قرأ الغشاء المخاطي وتشققه .

العلاج :

تدهن الشفاه بمادة مناسبة لتلين الغشاء المخاطي مثل زبدة الكاكاو أو الجلسرين أو زيت الزيتون.. إلى جانب تناول مجموعة فيتامينات لتعويض أي نقص بها.

البشرة المشعرة



زيادة نمو شعر الوجه أو الجسم عموماً تتعلق عادة بأسباب وراثية حيث يلاحظ انتشارها بين أفراد بعض العائلات عن غيرها . وأحياناً يكون السبب وجود خلل بالهرمونات.. وفي هذه الحالات يظهر على المريضة علامات أخرى مميزة لنوع الخلل الهرموني مثل عدم انتظام الدورة الشهرية أو احشوشان الصوت .

للتخلص من شعر الجسم الزائد :

يفضل الاعتماد على الطريقة المعروفة بين مجتمع النسوة .. بينما ينصح بتجنب استعمال مستحضرات التحميل الخاصة بهذا الغرض لأنها تحتوي على كيماويات تضر الجلد مع كثرة الاستعمال .

الخلطة السرية لإزالة الشعر :

أغلب النساء يعرفن طريقة واحدة لعمل الخلطة المزیلة للشعر والتي تعتمد على السكر وعصير الليمون (أو الأسيرين) . وهناك طرق أخرى أكثر فاعلية مثل هذين الطريقتين : الطريقة الأولى :

المقادير : ٨ مقادير من محلول السكر المركز + مقدار واحد من عصير الليمون + مقدار واحد من زيت الموستاردة (إن أمكن) + ٢ مقدار من الماء + كمية قليلة من الجلسرين .

تُسخن المقادير جميعها - ما عدا الجلسرين - على النار لمدة ٤٥ دقيقة ..
وعندما يتحول لون الخليط إلى اللون البني ، يرفع من فوق النار ، ويضاف إليه
الجلسرين ، ويُترك حتى يبرد .

الطريقة الثانية :

المقادير : ٥ ملاعق عسل + ١ ملعقة عصير ليمون + كمية قليلة من
الجلسرين. يُسخن العسل مع عصير الليمون لمدة ٣٠ دقيقة على نار هادئة ، ثم
يضاف الجلسرين للخليط ، ويترك حتى يبرد .

طريقة إزالة الشعر :



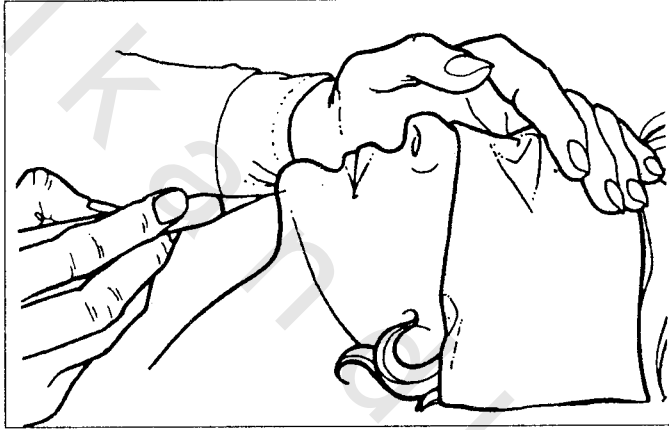
- ♦ يُنظف الجلد أولاً بكريم مناسب أو يمكن التنظيف باللين البارد.. مع عمل
مساج خفيف للجلد أثناء ذلك لتسهيل إزالة الشعر .
- ♦ تُفرد مادة الخليط على المكان المراد بحيث تكون في اتجاه نمو الشعر،
وتلف بقطعة قماش نظيفة لتلتصق بمادة الخليط .
- ♦ تُجذب قطعة القماش بحركة سريعة في الاتجاه المخالف لوضع الخليط،
لتنزع الشعر من مكانه، والذي يظهر ملتصقاً بها .
- ♦ وأخيراً توضع طبقة من كريم اللانولين مع عمل مساج للجلد .
- ♦ يجب مراعاة أن يكون المكان الذي تجرى به هذه العملية جيّد التهوية
حتى يسهل التصاق الخليط بالجلد .
- ♦ يمكن استخدام الخليط بارداً أو دافئاً .
- ♦ لا يجوز استخدام هذه الطريقة لإزالة شعر الوجه لأنها قد تضر بشرة الوجه
وتهيئ لظهور التجاعيد .

للتخلص من شعر الوجه الزائد :

♦ كي جذور الشعر (Electrolysis) :

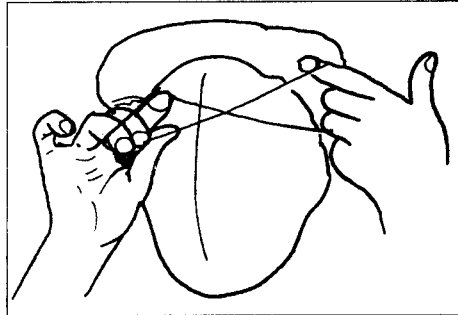
هذه طريقة دائمة للتخلص من شعر الوجه أي أن الشعر لا ينمو بمناطق الكي إلى الأبد.. حيث تُحرق جذوره بالتيار الكهربائي بواسطة إبرة متصلة بجهاز كهربائي. ويتم هذا العلاج في صورة جلسات عيادات التجميل.. ويجب أن يقوم به طبيب ماهر لأنه يحتاج لدقة وخبرة وإلا قد يتسبب في حدوث تشوّه بالبشرة.

ويجب ملاحظة أن هذا العلاج باهظ التكاليف .



كي جذور الشعر بالإبرة الكهربائية

طريقة الملقاط أو الأستك



طريقة "الأستكة" للتخلص من الشعر الزائد

وتعتمد كلتا الطريقتين على التخلص من الشعر الزائد عن طريق الشد السريع أو القلع.. وهذا ما يمكن عمله باستخدام الملقاط أو باستخدام الأستك كما يظهر بالشكل السابق .

ويفضل أولاً دهان البشرة بكريم مرطب أو وضع قطنة مبللة بالماء الساخن على المكان المراد لمدة ١٠ دقائق .. وذلك لتلين جذور الشعر فيسهل جذبه للخارج.

استخدام ماء الأكسجين :

يمكن استعمال ماء الأكسجين ليحمر لون الشعر فاتحاً غير ملحوظ. ويتم ذلك بأن يبلل الذقن أو الشارب بماء الأكسجين ثم يعرض الوجه للضوء لمدة عشر دقائق .

احذري .. حلاقة الشعر ! :

وأخيراً نحذر من استخدام آلة الحلاقة للتخلص من الشعر ، لأن جذور الشعر تبقى فتعطي لوناً مخضراً غير مستحب في الفتيات ، علاوة على أن الشعر ينمو من جديد بأسرع مما كان عليه .

تشقق القدمين



يتشقق جلد القدمين بسبب الجفاف وتعرضه للاحتكاك المتكرر سواء احتكاكه بالأرض أو احتكاكه بالشبشب. كما تؤدي كثرة تعرض جلد القدمين للمنظفات الكيماوية أثناء غسل الأرضيات للجفاف والتشقق .

والعلاج يكون بتجنب المشي حافية القدمين ، وتجنب لبس الشبشب لفترات طويلة خاصة الأنواع الناعمة. ويزال الجلد الزائد (القش) المصاحب للتشقق باستخدام حجر "الحفاف" بعد الاستحمام . ثم يدلك الجلد بأحد كريمات العناية بالبشرة أو بالجلسرين .

القشف



القشف عبارة عن حالة جفاف شديدة تصيب الجلد تؤدي لتشققه وظهور قشور بالجلد . ويحدث القشف عادة في فصل الشتاء نتيجة غسل اليدين بالماء الساخن والصابون ثم التعرض للهواء البارد الجاف .
والعلاج يكون بتجنب استعمال الماء الساخن ، ويفضل استخدام صابون يحتوي على مواد ملينة طبيعية مثل صابون زيت الزيتون أو صابون الجلسرين . وتدهن مناطق القشف بالجلسرين مساء قبل النوم ، أو يستعمل بدلاً منه أحد كريمات العناية بالبشرة الجافة .

العناية بالأظافر : مشاكل الأظافر



تتعرض أظافر المرأة للأذى والتشوه أكثر من أظافر الرجل، سواء من حيث القيام بتلبية أمور المنزل المختلفة من غسل وطهي وتنظيف مما يعرض الأظافر للإصابة وكثرة الاختلاط بالماء والصابون والمنظفات الكيماوية .. أو سواء من خلال تعرض المرأة للإصابة بالضعف وفقر الدم بسبب الحمل والرضاعة والنزيف الشهري ، حيث تنعكس حالة الضعف العام على حالة الأظافر الصحية . وعادة تظهر الشكوى من الأظافر في الصور التالية :

الأظافر الهشة



حيث تظهر الأظافر ضعيفة ، سهلة الكسر والالتواء، ربما مع وجود تمزقات بنهاياتها .

والسبب الغالب لهذه الحالة هو الأنيميا وسوء التغذية.. لذلك فإن علاجها
يتركز على الاهتمام بتناول غذاء صحي غني بالفيتامينات والمعادن وخاصة
الحديد.. ولا مانع من تناول مجموعة فيتامينات مقوية مثل : فيترا Viterra أو
فيتوب Vitop (كبسولة يوميا .. أو كبسولة بعد الإفطار وأخرى بعد العشاء) .
كما يجب الإقلال من تعرض الأظافر للماء والصابون لأن ذلك يضعف من
صلابتها، ويمكن الاستعانة بقفاز من المطاط أثناء الغسيل .

تشقق الأظافر



حيث تظهر تعرجات ممتدة بطول الظفر ببعض الأصابع ، كما يبدو الظفر
قصيراً وهشاً عن غيره من الأظافر السليمة .
وعادة يكون سبب هذه الحالة هو ضعف توارد الدم للأطراف، والذي من
علاماته أيضاً الشكوى من برودة أطراف الأصابع خاصة في فصل الشتاء .
والعلاج يكون بارتداء قفاز من الصوف في أوقات البرودة لتنشيط الدورة
الدموية بالأصابع ، ولنفس هذا الغرض يمكن القيام بعمل تدليك لليدين
والأصابع، وأداء بعض التمرينات الرياضية للأصابع مثل الثني والمد عدة مرات .
وقد يحتاج الأمر لاستشارة الطبيب لوصف دواء منشط للدورة الدموية
الطرفية (مثل : رونيكلول ريتارد - قرص كل ١٢ ساعة) .

تقصف الأظافر



ويمكن أن يحدث مع الأظافر الهشة أو المشققة.. أو بسبب إطالة الأظافر عن
اللازم.. أو بسبب استخدام المبرد بطريقة خاطئة ، فيجب أن يتم تحريكه على
الأظافر في اتجاه واحد.. أو قد يحدث بسبب استخدام الأظافر بعنف في أداء

أعمال المنزل. كذلك يجب تجنب تنظيف الأظافر مباشرة بعد وضعها في الماء فهذا يزيد من فرصة تقصفها .

وعلاج هذه الحالة يكون بعلاج السبب ، وفي أي حال من الأحوال يجب الاهتمام بالتغذية الصحية وتناول الفيتامينات لأجل زيادة متانة وصحة الأظافر .

الأظافر السميكة المشوهة (تينيا الأظافر)



كثيراً ما تتعرض أظافر "ربات البيوت" للإصابة بالفطريات ويساعد على ذلك كثرة تعرض الأظافر للماء والصابون. وتظهر الأظافر جافة ، سميكة ، فاقدة للبريق، مشققة ، قصيرة ، مع زيادة سُمك الطبقة التي يرقد عليها الظفر. وفي هذه الحالة يجب سرعة استشارة الطبيب حتى لا يستغرق العلاج وقتاً طويلاً.. ويعتمد العلاج على أدوية مضادة للفطريات، مع تجنب الماء والصابون على قدر، الإمكان، لأن كثرة بلل الأظافر تساعد على انتشار الفطريات وتؤخر من الشفاء.

طرق العناية بالأظافر



١ - تجنب كثرة تعرض الأظافر للماء والصابون أو تعرضها للمنظفات الكيماوية، ويفضل ارتداء قفاز أثناء الغسيل .

٢ - إن صحة الجسم بصفة عامة تنعكس على صحة الأظافر، ولذا يجب الاهتمام بتناول غذاء صحي غني بالفيتامينات لأجل المحافظة على سلامة الأظافر. ويجب علاج حالة الضعف أو فقر الدم التي تتعرض لها المرأة أحياناً بسبب النزيف الشهري حتى لا ينعكس تأثيرها السيئ على سلامة الأظافر .

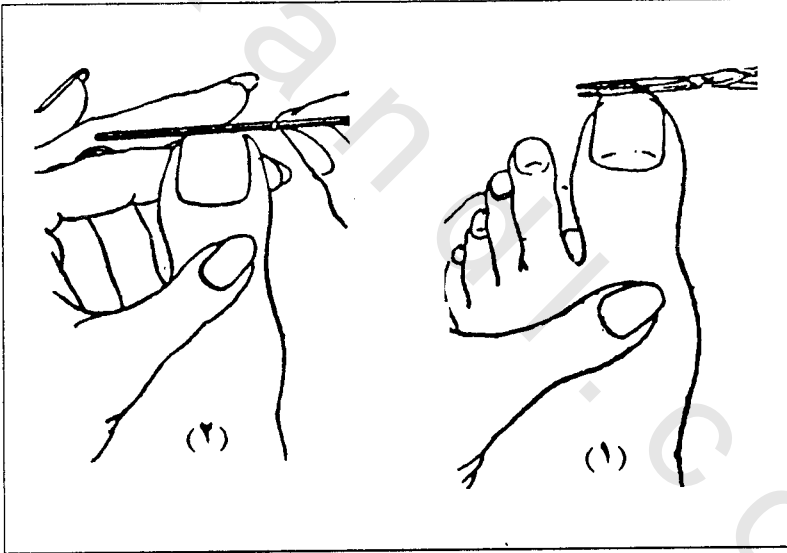
٣ - يراعى عدم :

♦ كثرة استعمال المانيكير لأن كثرة استعمال الأسيتون لإزالة الطلاء يعرض

الأظافر للتقصف والجفاف .

- ♦ تنظيف الأظافر وهي مبللة (حتى لا تتعرض للتقصف) .
 - ♦ إطالة الأظافر بصورة مبالغة (حتى لا تتعرض للإصابة) .
 - ♦ قص جوانب الأظافر المتصلة بالجلد .
 - ♦ إزالة الجلد الرقيق الموجود عند اتصال الجلد بالأظافر .
- ٤ - يجب المبادرة بسرعة استشارة الطبيب إذا كان هناك احتمال إصابة فطرية (بناء على الوصف السابق) .
- ٥ - وأخيراً ، ينصح بدهان الأظافر قبل النوم من وقت لآخر بزيت الخروع لزيادة صلابتها .

العناية بالأظافر



(٢)

(١)

- يجب قص الأظافر بانتظام من الأطراف وعدم قص الجوانب عند اتصالها بالجلد .
- يراعى عند استخدام المبرد أن تكون الحركة في اتجاه واحد حتى لا تتقصف الأظافر .

المراجع

♦ النشرات والأبحاث العلمية والمراجع الطبية .

- ♦ SHAHINAZ HUSAIN'S BEAUTY BOOK.
- ♦ MODELLING & BEAUTY CARE – LUCIE CLATTON.
- ♦ 1000 HEALTH & BEAUTY HINTS.
- ♦ HOME BEAUTY CLINIC – PARVESH HANDA.
- ♦ THE COMPIETE BEAUTY BOOK – ARLENE MATHEW.
- ♦ THE PIPER BOOK OF BEAUTY.



٣	مقدمة
٥	ماذا يجب أن تعرفي عن جلدك ؟
١٠	الغذاء وصحة الجلد
١١	جمالك بدون ماكياج
١١	نباتات وأعشاب لجمال بشرتك
٢٣	وسائل للتجميل في مطبخك
٢٦	وسائل العناية بالبشرة
٢٦	المنظفات
٣١	أقنعة التجميل
٣٩	المرطبات
٣٩	المساج
٤١	التبخير
٤٢	متاعب البشرة وعلاجها
٥٤	تشقق وجفاف الشفتين
٥٥	البشرة المشعرة
٥٨	تشقق القدمين
٥٩	العناية بالأظافر
٦٠	تشقق الأظافر
٦١	طرق العناية بالأظافر
٦٣	المراجع