

من منتجات معرفي



الزيوت ولا يترك البشرة جافة وإنما خضرة ورطبة، زبدة الجسم وتشققات الأرجل: خليط من زبدة الشيا، زبدة الكاكاو، زيت جوز الهند والزيوت الطبيعية للجسم والأرجل، تعمل على تنعيم باطن القدمين ومعالجة التشققات، تستخدم أيضا لتشققات البطن والاردادف بعد الحمل والولادة.

مرطب الشفافيف: يرطب الشفافيف ويعالج تشققاتها، ويحميها أيضا من تقلبات الطقس ويحتوي على شمع النحل والزيوت الطبيعية. مبيض الأماكن الداكنة من الجسم: يحتوي على زيت اللوز المر المبيض الطبيعي للجسم، يحتوي أيضا على الزيوت العطرية المقشرة للجسم. الصابون الطبيعي: يحتوي على

أوصت بقراءة مكونات المنتج جيداً عند شرائه والتأكد منها فقد يحوي مواد كيميائية ضارة

معرفي لـ «الأنباء»: الأدوية الكيميائية تأثيرها سريع لكن آثارها الجانبية مدمرة

زينب أبوسيدو

استفاق العالم في العقود الأخيرة على مضر الأدوية الكيميائية ولم يعد الطب التقليدي وكل ما حققه من تقدم عصا سحرية للشفاء من الأمراض. بل تحول أحيانا إلى متهمة، بالتسبب في المرض من خلال ما يتركه من آثار جانبية قد تكون مضرّة. واجتاحت العالم كردة فعل على الكيمياء ضمن البحث عن كل ما هو طبيعي واصبحت مقولة «الاستشفاء من الطبيعة» حكمة الباحثين عن الصحة والجمال وراحة البال وجودة الحياة.

في لقائنا مع الصيدلانية والاختصاصية بالطب البديل وطب الأعشاب، ولاء معرفي الحاصلة على البورد الأميركي للطب التكميلي أكدت أن الأدوية الكيميائية في الصيدليات سريعة التأثير ونتاجها تظهر مباشرة لكنها حذرت من آثارها الجانبية الضارة. مشيرة إلى أن الكورتيزون يبيض البشرة لكنه يجعلها رقيقة وفي حال يترك على البشرة يؤدي إلى اسودادها، وفتت إلى أن الفازلين وهو شائع الاستعمال يمنع تنفس البشرة ويحبس السموم داخلها بينما المنتجات الطبيعية لا تترك آثارا جانبية ولا تسبب أي أضرار. ولكن للحصول على نتائج العلاج تحتاج إلى وقت أطول تبعا لطبيعة الجسم وطريقة تفاعله مع المنتج الطبيعي. وأضافت: يحتاج الجسم إلى وقت لتقبل المنتج وعندها يصبح فعالا.

وحول الهالات السوداء تحت العينين أكدت معرفي أن قلة النوم وقلة شرب الماء أهم أسباب ظهور هذه الهالات. ونصحت المصابات بالاكثار من شرب الماء والنوم لساعات كافية. وتقوم معرفي بصناعة بعض المنتجات الطبيعية في منزلها كالزيوت العطرية والصابون الطبيعي، ومبيض البشرة وزيوت تقوية الشعر وكريمات مكافحة التجاعيد وغيرها الكثير. وقدمت للسيدات عبر «الأنباء» بعض الوصفات السهلة للحصول على منتجات طبيعية للبشرة والشعر يمكن تركيبها في المنزل كزيت تقوية الشعر وتنعيمه. ويمكن الحصول عليه بنقع الأفخون والبابونج والجرجير والنعناع في زيت الزيتون وكذلك زيت ترطيب الجسم بعد الحمام وهو من زيت اللوز الحلو واللافندر وغير ذلك من المنتجات التي يمكن صنعها بسهولة ونصحت السيدات بالاكثار من المكسرات والفواكه الحمضية لأنها مضادة للاكسدة وتكافح التجاعيد والشيخوخة فإلى التفاصيل:

يحتاج الجسم إلى وقت لتقبل المنتج الطبيعي وعندها يصبح فعالاً

زيت اللوز الحلو مع نقاط من اللاقندر لترطيب الجسم بعد الاستحمام

الفازلين يمنع تنفس البشرة ويبقي السموم داخل الجلد

المكسرات تكافح التجاعيد والشيخوخة والفواكه الحمضية مضادات أكسدة

لذلك انصح بشرب الماء الكافي لأنه يطرح السموم من الجسم بمعدل ثمانسي أكواب من الماء يوميا وانصح بالنوم الجيد وتقليل السهر. وهناك كريمات طبيعية، يمكنها تخفيف الهالات السوداء فيها فيتامين E وكذلك أوميغا B موجودة في زهرة الربيع، وموجودة أيضا في بعض الكريمات وكذلك الشاي الأخضر فهو مضاد للأكسدة واي مستخلص من المستخلصات النباتية يمكنه تقليل الهالات السوداء.

المكسرات ضد التجاعيد

هل هناك نصائح تتعلق بالتغذية وبأنواع معينة يمكن أن تتناولها المرأة لتحسن من بشرتها؟

المواد الغذائية التي بها عوامل تاكسد، مثل المكسرات ففيها فيتامين E وهو مضاد للتجاعيد والشيخوخة ولدينا الفواكه الحمضية وبها فيتامين C وهو أيضا مضاد للتجاعيد ويقاوم مضادات الأكسدة الموجودة بالجسم ولدينا الأوميغا 3 الموجود بزيت السمك والتونا وهو أيضا مضاد للتاكسد ويعطي البشرة نضارة وجمال، ويربطها من الداخل، وكذلك لدينا زيت بذرة الكتان به أوميغا 3 وهو ممتاز للبشرة.

هل لديك بين منتجاتك ما هو خاص بالرجل وما هي؟

الرجال يحبون الصابون، فصابون النعناع مثلا رائحته منعشة جدا، وبالاستحمام يعطي نشاطا وبرودة كذلك يحبون صابون اللبسون ويحبون اللاقندر وهناك رجال يحبون الصنفرة ويستخدمونها قبل الحلاقة، أو بعد الحلاقة، لتزليل الجلد الميت، وتنعم البشرة وهناك روائح متعددة للصنفرة الموجودة لدى النعناع، البابونج والبرتقال واللافندر.

هل هناك صبغات للشعر طبيعية وكيف يمكن الحصول عليها؟

الحنة صبغة طبيعية، ولكي تعطى لونا أحمر نضيف لها الكركديه أو تعطى لونا بنيا نضيف لها القهوة أو تعطى اللون الأسود فنضيف لها قشرة الجوز.

هل توزعين منتجاتك في مراكز معينة؟ وكيف يمكن الحصول عليها؟

لا توجد منتجات في أي مركز وكلها موجودة لدي بالبيت.

يكون الجلد رقيقا، لذلك تظهر الأوردة الداخلية ويكون اللون أغمق من لون البشرة ولا يبدو أسود إنما يكون أزرق قليلا وهذا لون طبيعي لكن إذا كانت الفتاة أو الشخص لا ينم جيدا بالليل، ولا يشرب كمية كافية من الماء يمكن أن تظهر هالات سوداء لأن هذه منطقة الكلى

حتى على كبرى الشركات المنتجة للأدوية مثل الهالات السوداء تحت العينين وغيرها فهل هناك منتجات طبيعية تفوقت على ما هو موجود في الصيدليات لحل هذه المشكلة؟

يجب أن تعرف أولا سبب وجود هذه الهالات السوداء، وربما كانت وراثيا وأحيانا

كالأقحوان والبابونج أو النعناع أو الجرجير في زيت الزيتون لمدة أسبوعين وتضعه على شعرها فيعطيه نعومة ويطيله وينبته فالنعناع به زيوت عطرية تنبت الشعر.

الهالات السوداء تحت العين بعض عيوب البشرة استعصت



زيت الشعر بالأعشاب والزيوت العطرية

انقعي الأقحوان والبابونج والنعناع والجرجير في زيت الزيتون لتنعيم شعرك وتقويته



(كرم ذياب)

وتحاور جريدة «الأنباء»

اللاقندر وتستعمله كمرطب للجسم بعد الاستحمام. كما يمكنها عمل صنفرة للجسم بجلب سكر أو ملح بحري، مع مجموعة زيوت، تخلطها معا وتصفر بها جسمها فتزيل الجلد الميت ويعطيها نعومة وترطيبا. هناك زيوت للشعر، عن طريق نقع بعض أنواع من الأعشاب

الجسم، وبالتالي تظهر نتاجها. جمالك من مطبخك

هل هناك وصفات بسيطة وسهلة يمكن للسيدة تحضيرها في مطبخها لاستخداماتها اليومية الشائعة؟

يمكنها أن تأخذ زيت اللوز الحلو من العطار وتضيف له نقاطا من

ونحن في عصر السرعة؟ هذا الأمر صعب لأن المنتج الطبيعي ليس سريعا، ويختلف ذلك من شخص إلى آخر حسب نوع البشرة أو حسب الشخص نفسه، فهناك من يعطيه تأثيرا أسرع من الآخر وفي الأساس أي منتج طبيعي يأخذ وقتا للتأثير في بشرة الشخص إلى أن يتقبله

ما سبب توجهك إلى الطب البديل والأعشاب؟

عندما درست الصيدلة في جامعة الكويت كان عندي مادة مخصصة لدراسة الأعشاب، ولكنها كانت قليلة ومختصرة، وعندما سأفرت إلى أميركا وجدت المجال هناك واسعاً لدراسة الأعشاب فأعجبني وقررت أن أدرسه، فهو يكمل الطب العادي وليس بديلا عنه، ويسمى طب تكميلي والآن يكملان بعضهما البعض وحصلت على دبلوم طب الأعشاب من الولايات المتحدة الأميركية وأصبحت عضوا في الجمعية الأميركية لطب الأعشاب وعضوا في الجمعية الأميركية للتشخيص بواسطة حقنة العين وحصلت على البورد الأميركي للطب التكميلي. في الأعوام الأخيرة بدأ الناس في كل العالم يبحثون عن كل ما هو طبيعي في كل شيء وكان هناك ردة فعل تجاه الكيمياء إلى أي درجة تعتبر المواد الكيميائية في منتجات التجميل ضارة؟

عموما المنتجات الكيميائية مع أن تأثيرها سريع لكن لها آثارا جانبية على المدى الطويل فمثلا إذا وضعنا الكورتيزون على البشرة يبيض المنطقة سريعا ويجعلها، لكن بعد فترة يجعل الجلد رقيقا خفيفا وإذا تركنا الكورتيزون في المنطقة، لذلك بدأت الفتيات في الاتجاه إلى الأشياء الطبيعية رغم بطء مفعولها باعتبار أنه ليست لها آثار جانبية.

بين الطبيعي والكيميائي

هناك اغراق للسوق بالمنتجات التي تسمى طبيعية وبعضها أثبت ضرره فكيف يمكن للناس معرفة ما إذا كان المنتج طبيعيا حقا؟

يجب أن يقرأ الشخص الطابع الموجود على المنتج ليعرف المكونات المدونة وبالطبع ليس الجميع يعرف ما هو مكتوب ولكن عليه أن يسأل أصحاب الخبرة، الصيدلي مثلا أو خبير التجميل عن المواد المكتوبة، فأغلبها تكون غير طبيعية كالفازلين مثلا فهو موجود في أغلب الكريمات وهو منتج غير طبيعي، وإذا وضعناه على الجلد يقوم بعمل طبقة تمنع تنفس البشرة فالسموم لا تخرج عن طريق الجلد، وتظل به.

هناك المواد الحافظة أيضا الموجودة بالكريمات حيث أن لها مضرًا جانبية وكذلك العطورات يضعون بها مواد كيميائية لتعطينا فقط الرائحة.

إلى أي درجة المنتج الطبيعي فعال وسريع إذا ما قورن بالمنتج الكيميائي في الصيدليات لاسيما



الصابون الطبيعي



ولاء تتعامل مع المنتجات الطبيعية