الأنباء
الثلاثاء 26 مارس 2013

z.abosido@alanba.com.kw

تحتل طرق العناية بالبشرة والشعر والجمال بشكل عام مساحة واسعة من اهتمامات النساء في جميع ارجاء العالم ومنذ وقت طويل اصبح الجمال جزءا من الطب والعناية بالصحة العامة وصار للجمال اطباء واختصاصيون يعالجون الاسباب العميقة للمشكلات التي تسبب تغيرات غير مرضية في البشرة والشعر وغيرها.

وخلال لقائنا مع خبيرة التجميل مريم الناصر أكدت ان شرب الماء بكثرة، والتغذية السليمة اسباب رئيسية لنضارة البشرة وصفائها، كما انها اسباب لصحة الشعر وجماله وعدم تساقطه، كما نصحت الرجال ايضا بالاهتمام ببشرتهم، وتنظيفها والعناية بها، موضحة ان لدى الرجال نفس المشكلات التي تواجهها المرأة، من كلف وحبوب، وندبات وغير ذلك.

وشددت خبيرة التجميل مريم الناصر على ضرورة تنظيف البشرة بعمق يوميا بغسول مخصص لنوع البشرة، وعدم النوم وآثار المكياج على البشرة.

كما نصحت بعمليات الليزر للتخلص من الشعر الزائد ومن الكثير من عيوب البشرة، فإلى التفاصيل:

كتبت: زينب أبوسيدو

مريم الناصر لـ «الأنباء»: التجاعيد حول العينين سبب اسوداد الركب والكوعين هو احتكاك الجسم بالملابس وكلما كانت البشرة غامقة.. كلما اسودت أكثر

تعالج الخطوط البيضاء في الجسم بالليزر.. أو التقشير لتخفيفها وأحياناً تزول نهائياً

يمكن تكبير الشفاه دون جراحة عبر إبر الفيلر وهي مواد طبيعية

الليزر أفضل طريقة لإزالة الشعر الزائد من الجسم دون ألم وهو آمن

للحصول على بشرة صافية يجب تنظيفها بغسول مناسب ووضع واق للشمس لمنع التبقع

توجد علاجات كثيرة للكلف بالليزر وبالتقشير.. ونتائجها ممتازة

شرب الماء بكثرة والتغذية السليمة وعدم استخدام السشوار بكثرة.. يحافظ على الشعر ويمنع تساقطه

حب الشباب المتهيج يعالج بالغسولات والمنظفات وبجلسات الليزر

تنظيف الوجه بانتظام وإزالة المكياج يومياً والصنفرة تقلل من الرؤوس السوداء

لتخفيف انتفاخات العين تغطى المنطقة بكمادات مثلجة

تبدأ الرموش بالتساقط وتتوقف عن النمو مع التقدم في السن وعدم العناية بها

الماسكرا المضادة للماء وطويلة المدى تصعب إزالتها ما يؤدي إلى تكسر جذور الرموش

خبيرة التجميل مريم الناصر

جلسات التقشير والتفتيح تساهم في علاج الكلف

ما هو سبب اسوداد الركبة وهل يوجد علاج لها؟

● السبب وراء اسوداد الركب والكوعين ايضا، هو الاحتكاك بين الجلد اي الجسم والملابس فنحن في مجتمعنا غالبا ما يكون لباسنا داكن اللون، ما يسبب اسوداد الركب والكوعين وكلما كانت البشرة غامقة اللون، كانت عرضة لهذا الاسوداد اكثر. والشائع بين الناس انه بسبب كثرة الجلوس او الركود لفترة طويلة، نعم له تأثير، ولكن ليس هو السبب الرئيسي لهذه المشكلة وعلاجها بسيط، وهو إجراء جلسات تقشير وتفتيح وخلال فترة بسيطة تزول، وهي تحدث للجنسين، ولكن النساء أكثر عرضة لها من الرجال، ويعود السبب كما ذكرت الى طريقة اللباس ودرجة احتكاكه بالجسم.

هل يوجد علاج للخطوط البيضاء في الأرداف؟

● الخطوط البيضاء ليست في الأرداف فقط، إنما في البطن والزند، وأحيانا الصدر والمؤخرة، علاجها عبر الليزر، او التقشير لتخفيفها بدرجة كبيرة وفي بعض الحالات تزول نهائيا بالكامل.

بماذا تنصحين المرأة للتخلص من الدهون الزائدة في جسمها؟

● يوجد عدة طرق لإزالة الدهون غير المرغوب فيها ومنها: أجهزة الليزر لإذابة الدهون او المساج لتكسير الدهون او إزالتها جراحيا، عبر مخدر موضعي.

وهذا يحدد حسب الحالة، وحسب كمية الدهون يحدد المختص الطريقة التي تلائم المريض وهي ليست حكرا على النساء، بل على الرجال ايضا.

هل أصبح تكبير الشفتين بدون جراحة؟ وكيف؟

● نعم يمكن تكبير الشفاه بدون جراحة، وذلك عبر إبر الفيلر وهي مواد طبيعية توضع بالشفاه، والقصد منها تكبير وتوريد الشفاه وهذه الإبر تحقن أيضا بالوجه لامتلاء الخدود والوجنتين والخطوط حول الفم وهي خطوط الضحك.

الهالات السوداء

كيف تعالج الهالات السوداء حول العين؟

● يعود سبب وجود الهالات الى السهر، وعدم التغذية الصحيحة، وعدم شرب الماء بكمية كافية والتدخين، والقلق والأرق وهذا علاجه سهل وهو عبارة عن جلسات تتراوح بين 4 الى 12 جلسة، باستخدام مواد وكريمات وماسكات طبيعية خاصة بها ويلاحظ المريض فرقا من الجلسات الأولى، اما اذا كانت المشكلة وراثية، فهي تقل بشكل كبير ولكن لا تختفي.

ما أفضل طريقة لإزالة الشعر الزائد من الجسم بدون ألم وبطريقة صحيحة؟

● عبر الليزر طبعا، وهي طريقة آمنة، وغير مضرة بتاتا، وأيضا يمكن للرجل إزالة الشعر من بعض الأماكن بالجسم.

ما نصائحك للحصول على بشرة نضرة صافية والحفاظ عليها؟

للحصول على بشرة صافية، يجب أولا تنظيفها بغسول خاص بنوع البشرة، فمثلا عدم استعمال غسول خاص للبشرة الجافة للبشرة الدهنية فذلك سيزيد من مشكلتها.

وضع واقي للشمس، لمنع حدوث التبقع، او دكانة لون في بعض مناطق الوجه، شرب الماء بكثرة، والنوم فترة كافية.

التغذية السليمة والاعتدال في تناول السكريات والدهون، مراجعة المختصين بالبشرة بشكل دوري، عمل ماسكات مناسبة، حسب نوع البشرة.

أنصح الجميع بالاهتمام بأنفسهم وببشراتهم ووجوههم، فهي الواجهة الأمامية للعالم الخارجي.

هل هناك علاج نهائي للكلف؟

● يوجد علاجات كثيرة للكلف عن طريق الليزر والتقشير والتفتيح وغيرها ونتائجها ممتازة ورائعة ولكن اذا كان عمر الكلف 10 سنوات وأكثر، فإنه يقل بدرجة كبيرة لكن لايزال نهائيا.

ما معنى التجميل بدون مشرط؟

● تجميل بدون مشرط، عن طريق حقن الإبر وإجراء جلسات العناية بالوجه والجسم، عن طريق إزالة الشعر بالليزر، وتقشير وتفتيح المناطق الداكنة، تكسير الدهون بأجهزة مخصصة بذلك وغيرها.

إزالة التجاعيد

هناك إبر الميزوثرابي، والفيلر والبوتكس لإزالة التجاعيد وإعطاء جمال طبيعي للوجه.

الميزو هو عبارة عن إبر فيتامينات لإعادة تنشيط خلايا البشرة وتغذيتها، اما جلسات النضارة فهي عبارة عن تجديد الخلايا وإعادة النضارة لها والحيوية وجلسات الدوت لتغطية المساحات، وإزالة الهالات السوداء، وتوحيد لون البشرة.

كيف تهتم المرأة بشعرها؟

● أعود وأكرر شرب الماء بكثرة والتغذية السليمة حتى لو كانت المرأة تسير على برنامج غذائي من أجل الريجيم عليها اتباع الطرق الصحيحة لعدم تعرض شعرها للسقوط والبهتان، وأيضا الاهتمام به عن طريق غسله بشامبو خاص بطبيعته واستعمال ماسكات بشكل دوري وكذلك عدم تعريض الشعر للهواء الساخن بكثرة مثل السشوار وعدم تعريضه للسيراميك بهدف تنعيمه، او استعمال الفير بهدف تجعيده فهذا كله يؤثر على الشعر، ما يؤدي الى تساقطه، وبهتان لونه وتقصفه، وكذلك الابتعاد عن الصبغات بكثرة بمعنى ليس كل شهر لون او كل اسبوعين لون فعلى الأقل كل ستة أشهر لأن الأصباغ تتلف الشعر.

علاج حب الشباب

هل علاج حب الشباب بالليزر فعال ونتيجته مضمونة؟

● هناك أدوية يصفها الدكتور المختص فإذا كانت الحبوب كبيرة يشرح للمريض خطورة الليزر وفعاليته اما اذا كانت متهيجة، فيصف غسولات ومنظفات وكريمات خاصة كفيلة بعلاجها وهناك جلسات ليزر لحب الشباب وآثاره ونتيجتها مضمونة.

الليزر تكنولوجيا طبية متطورة وساهمت في حل العديد من المشاكل ولكن هناك حالات لا تحتاج لليزر، ولا تستجيب لها وهنا لابد ان يكون العلاج داخلياً اي بتناول بعض الأدوية الخاصة التي يصفها الطبيب.

هل يمكن التخلص من الرؤوس السوداء؟

● للأسف لا يمكن التخلص منها بل يمكن التقليل من حجم المسام التي تحولت لرؤوس سوداء ويمكن التقليل من حجم وكمية الافرازات التي تراكمت بداخلها وهي السبب الرئيسي لتشكل هذه الرؤوس عن طريق تنظيف الوجه بانتظام، عدم النوم بالمكياج، استخدام السنفرة مرتين بالاسبوع وقبل ذلك مراجعة خبيرة التجميل او الدكتور المختص لعمل تنظيف لهذه الرؤوس، وأخذ النصيحة وأنا بدوري أنصح الجميع رجال ونساء بالاهتمام بالنظافة فالله جميل يحب الجمال والنظافة من الايمان فهناك كثير من الأفراد لا يغسلون وجوههم قبل النوم.

انتفاخات العين

كيف يمكن تخفيف انتفاخات العين؟

الهالات السوداء.. وأسبابها

إن اسفل العينين لا يحتوي على غدد أو دهون فهو عبارة عن طبقة رقيقة جدا من الجلد، لذا فإنها أفضل منطقة يمكن أن تعكس لون الدم، لذا فإن اسمرارها يدل على تعكر لون الدم، واسوادها الشديد يعني أن الدم محمل بمواد سامة (ثاني أكسيد الكربون)، وهذا ما يفسر ازدياد هذه الهالات عند وجود إمساك، نظرا لأن الدم يكون محملا بكمية كبيرة من الغازات السامة الناتجة عن وجود فضلات سامة بالجسم. وبمجرد التخلص من هذه الفضلات فإن غاز ثاني أكسيد الكربون يختفي من الدم ويحل محله غاز الأكسجين فنجد لون ما تحت العينين يعود طبيعيا، لذا فإنه بزيادة غاز الأكسجين في الدم نجد الطريق الأنسب للتخفيف من هذه الهالات، وأفضل الأطعمة التي تزيد نسبة غاز الأكسجين في الدم هي الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي كالبرتقال والليمون والجوافة.. إلخ.

والهالات السوداء حول العينين لها عدة اسباب:

1 ـ وراثي.
2 ـ انخفاض ضغط الدم.
3 ـ الأنيميا: وذلك لفقد المرأة كمية من دمها كل شهر في دورتها الشهرية، وفي حملها وولادتها تفقد كميات أخرى، لذلك فهي الأكثر عرضة لفقر الدم، ولذلك يجب أن تنتبه إلى تعويض فقد عنصر الحديد من خلال الأغذية الغنية به، مثل: الخضر الطازجة، والسبانخ، واللحوم، والكبد، والعسل الأسود، والمكسرات، أو باستعمال أدوية الحديد والڤيتامينات.
4 ـ الإجهاد الذهني والعصبي.
5 ـ انخفاض المعدل اليومي للنوم أو اضطراب مواعيد النوم، وفي هذه الحالة ننصح بتنظيم مواعيد النوم، والإقلال من السهر الدائم بلا داع.
6 ـ كثرة التعرض للكيمائيات مثل مستحضرات التجميل. ولتجنب ذلك يجب عمل صورة دم كاملة، واعرض نفسك على طبيب باطني لقياس الضغط وعرض نتيجة تحليل الدم عليه، وألا يقل عدد ساعات نومك عن 8 ساعات يوميا، وعدم تحميل الجسم فوق طاقته من الجهد، ويمكنك أخذ فترة راحة ثم معاودة العمل، والامتناع عن استخدام مستحضرات التجميل في منطقة أسفل العينين، وعمل كمادات بشرائح الخيار على منطقة الهالات لمدة ساعة يوميا.

خبيرة التجميل مريم الناصر تحاور «الأنباء» (أسامة أبو عطية)

الأنباء
الثلاثاء 26 مارس 2013

التقشير الكريستالي يستخدم لعلاج الكلف والآثار السطحية على البشرة.. وهو يعطي نتيجة جيدة

لا يجوز عند استخدام الليزر التعرض للشمس.. أو استعمال الصابون والماء الساخن

أنصح الرجال بالاهتمام ببشرتهم وتنظيفها فلديهم كلف وآثار حبوب وندبات

سببها السهر والنوم دون إزالة المكياج

يعاني الرجل أيضا من آثار حبوب ولديه ندبات

● عن طريق وضع قطنة مبللة بالماء في الفريزر وعندما تبرد تغطى بها العينان لمدة عشر الى خمس عشرة دقيقة، ولمدة ثلاث مرات في الأسبوع مع شرب كميات كبيرة من الماء وعدم السهر وأكثر أسباب انتفاخات العين تعود الى قلة شرب الماء وقلة النوم وقلة الراحة.

كيف يمكن وقف تزايد الخطوط الدقيقة حول العين؟

● إذا كانت المرأة تعاني من وجود خطوط دقيقة مزعجة حول العين فعليها الذهاب لدكتور التجميل لعمل البوتكس واستخدام كريمات خاصة للشد والترطيب من الجفاف الذي يحيط العين، أما وقف تزايدها فلا يمكن بسبب طبيعتها إذا كانت متقدمة في العمر.

هل يمكن العناية باليدين كالوجه؟

● نعم ممكن فكما نعتني بالشعر وبالبشرة وبالوجه نعتني باليد وذلك بعمل جلسات للتنعيم والتقشير والترطيب وفي حال وجود بقع داكنة يمكن اجراء جلسات تقشير لها.

هناك فئة صغيرة بالعمر لكنها تعاني من تجاعيد وبهتان في منطقة ما حول العين فلماذا؟

● ذلك بسبب العادات السيئة وهي النوم من دون إزالة المكياج، وغسل العين بطريقة خاطئة وعدم الراحة والسهر والنظر الى شاشات الكمبيوتر بكثرة، فهذه الأمور كلها تؤدي الى هذه المشكلة والخطر الرئيسي هو التدخين لأنه مضر بالصحة ويجب وضع حماية من الشمس والإكثار من شرب الماء.

تساقط الرموش

ما سبب تساقط الرموش؟

● مع التقدم في السن وعدم العناية بها كما ينبغي، تبدأ الرموش في التساقط وتتوقف عن النمو والسماكة كما كانت سابقا، وتعتبر أسباب تساقط الرموش هي نفسها أسباب تساقط الشعر، وهذا يعني ان التوتر والعادات الغذائية السيئة من أهم أسباب تساقط الرموش بالإضافة الى مشاكل الغدة الدرقية والتهابات الجفون، والعلاج الكيميائي كما نتسبب نحن أحيانا في تدمير رموشنا عن طريق بعض الحركات التي نقوم بها بشكل منتظم مثل حك الجفون بطريقة خاطئة أو عدم إزالة الماسكرا قبل النوم ما يسبب تكسيرها.

وتزداد المشكلة تفاقما اذ كانت الماسكرا مضادة للماء وطويلة المدى فتكون ازالتها بالماء اصعب ما يجعل المرأة اكثر عنفا في التعامل مع رموشها خاصة ان جذور الرموش رقيقة جدا والتعامل معها بقسوة يجعلها تتكسر. وتؤدي العادات السيئة على المدى الطويل الى تدمير البصيلة، وهذا يجعلها تمنع انطلاق الرموش او تجعل نموها اضعف واقل سمكا وطولا ما يسبب عدم نمو الرمش كما كان في السابق.

ما الطريقة التي تنصحين بها المرأة التي لا تسمح لها ميزانيتها بالاقبال على تقنية الليزر لنزع الزغب؟

● انصح المرأة بأن تقوم باستخدام الليزر على مراحل وليس شرطا ان تقوم بعمل جسمها مرة واحدة فيمكنها ان تبدأ بالمناطق الظاهرة التي تؤذيها، كالوجه والمناطق الحساسة، وبعدها تقوم بعلاج الرجل او اليد ثم البطن ثم الظهر، فالاغلب تستخدم السيدات هذه الطريقة ولا يستخدمون العلاج مرة واحدة.

التقشير الكريستالي.. والألماسي

ما هو التقشير الكريستالي، والتقشير الالماسي والتقشير بالليزر؟

● التقشير الكريستالي له جهاز معين يقوم بعمل صنفرة معينة عميقة نوعا ما للوجه، ليست سطحية فيعمل كشط لخلايا الجلد الميتة بالوجه يستخدمه بعض الاطباء لعلاج الكلف او علاج الآثار السطحية على البشرة، وتعطي نتيجة جيدة، وهو يعمل على ازالة الخلايا الميتة، وتوحيد اللون، اما البشرة المذهلة، فيتم اعادة تأهيلها عن طريق التقشير بالكريمات التي تعمل ايضا على ازالة الكلف وشد البشرة.

التقشير الالماسي نفس الشيء كذلك التقشير بالليزر يكون عن طريق الطبيب المختص، الذي يقوم بإجراء تقشير بتقنية الليزر، ويتهيج الوجه لفترة ثلاث او اربعة ايام، ويحمر لونه ثم يعود الوجه الى طبيعته.

ما الطريقة التي تنصحين بها المرأة التي لا تسمح لها ميزانيتها بالاقبال على تقنية الليزر لنزع الزغب؟

● انصح المرأة بأن تقوم باستخدام الليزر على مراحل وليس شرطا ان تقوم بعمل جسمها مرة واحدة فيمكنها ان تبدأ بالمناطق الظاهرة التي تؤذيها، كالوجه والمناطق الحساسة، وبعدها تقوم بعلاج الرجل او اليد ثم البطن ثم الظهر، فالاغلب تستخدم السيدات هذه الطريقة ولا يستخدمون العلاج مرة واحدة.

التقشير الكريستالي.. والألماسي

ما هو التقشير الكريستالي، والتقشير الالماسي والتقشير بالليزر؟

● التقشير الكريستالي له جهاز معين يقوم بعمل صنفرة معينة عميقة نوعا ما للوجه، ليست سطحية فيعمل كشط لخلايا الجلد الميتة بالوجه يستخدمه بعض الاطباء لعلاج الكلف او علاج الآثار السطحية على البشرة، وتعطي نتيجة جيدة، وهو يعمل على ازالة الخلايا الميتة، وتوحيد اللون، اما البشرة المذهلة، فيتم اعادة تأهيلها عن طريق التقشير بالكريمات التي تعمل ايضا على ازالة الكلف وشد البشرة.

التقشير الالماسي نفس الشيء كذلك التقشير بالليزر يكون عن طريق الطبيب المختص، الذي يقوم بإجراء تقشير بتقنية الليزر، ويتهيج الوجه لفترة ثلاث او اربعة ايام، ويحمر لونه ثم يعود الوجه الى طبيعته.

ما يعالج الليزر التشوهات والحروق والحفر الموجودة على سطح البشرة

هل يعالج الليزر التشوهات والحروق والحفر الموجودة على سطح البشرة؟

● نعم يعالجها فهناك انواع ليزر مختصة بذلك.

هل لليزر دور في ازالة الخطوط الدقيقة بشكل نهائي، والتخفيف من شكل التجاعيد الناتجة من الانفعالات على الوجه؟

● لا فإن البوتكس والفيلر اضمن فربما جلسات الليزر تعطي فترة طويلة فهناك سيدات يقمن باستخدام بوتكس وفيلر ويلجأن الى الشد بالليزر لتدوم فترة اطول، وهذا لا يسبب اي مشكلة بينما الابر نتيجتها اضمن واسرع، والليزر في حالة شد يحتاج الى فترة من الانتظار.

التعرق الزائد

هل هناك علاقة بين الليزر وتعرق الجسم؟

● ليس له علاقة، ولكن وجد ان هناك علاجا للتعرق الزائد في الجسم، تحت الابط او في باطن القدم وهو ابر البوتكس وكثير من المرضى اجروها ونجحت معهم لانها تزيل الاحراج.

هل ليزر ازالة الشعر يسبب سرطان الجلد؟

● لا أبدا وإلى الآن لم تثبت أي دراسة أن الليزر له علاقة بالسرطان.

ما مضاعفات استخدام جهاز إزالة الشعر بالليزر؟

● ربما من استخدمها يكون قد رفع الحرارة قليلا او اعاد الليزر إلى المكان نفسه فتتعرض السيدة للحرق أو ربما لم تستمع إلى تعليمات الطبيب أو أنه لم ينبهها إلى أنه لا يجوز يوم استخدام الليزر أن تستعمل الصابون أو ماء ساخنا، أو تتعرض للشمس بدون حماية فهذا يؤدي إلى الحرق قليلا، لفترة مؤقتة ولكنه يزول ببعض الكريمات، فربما هذه تترك اثرا نفسيا على المريضة ولكن ليست له نتائج سلبية او مشاكل.

الليزر لكل الأماكن

هل يمكن عمل الليزر لأماكن غير الوجه؟

● الليزر يصلح لكل الأماكن ونصيحتي للنساء والرجال أن يلجأوا إلى إزالة الشعر غير المرغوب فيه.

فإزالة الشعر بالليزر أو علاج الكلف أو علاج الحبوب بالليزر ليست حصرا على المرأة فقط، بل للرجل والمرأة وأنا أشجع الرجل على الاهتمام بنفسه والحفاظ على بشرته وجسمه وأن ينزع الشعر غير المرغوب فيه تحت الإبطين أو الوجه أو الظهر، أغلب الرجال تتكون لديهم أكياس دهن بسبب الشعر المتكون بالجسم فأدعوهم إلى عدم الخجل لأن هذا لصحتهم وكذلك أنصح النساء بالاهتمام بأجسامهن لأن هذا نظافة والنظافة من الإيمان ولا تخشون من المخاطر لأنني استخدم هذه التقنية وأجربها لنفسي وهي تريحني.

وكعناية بالبشرة والجسم أنصح الرجال ايضا بأن يهتموا بتنظيف البشرة فأغلبهم يعتقد أن تنظيف البشرة حصرا على المرأة، وأنا أقول ان الرجل ايضا لديه مشاكل كلف وآثار حبوب ولديه ندبات، ولديه حفر بالوجه يجب أن تعالج. فحماية البشرة ليست حصرا على المرأة، بل على الرجل ايضا استعمال حماية، فهو يتعرض للشمس اكثر من المرأة، لذلك أنصح الرجال والنساء بعدم الاستغناء عن الحماية وأنصح بغسل الوجه بغسول خاص وليس اي صابون يصلح لكل البشرات.

إزالة حب الشباب

بداية، أهم شيء لحل هذه المشكلة هو تجنب العرق والنظافة الدائمة والسليمة 100٪، نظرا لأن العرق تخرج معه البكتيريا وسموم الجسم، وبقاؤها على الجلد لفترات طويلة وعدم تعرضها للنظافة المستمرة يؤثران تأثيرا سلبيا في ظهور الحبوب وتركها للآثار:

أولا: يجب المحافظة على نظافة البشرة، لذلك يجب غسل الوجه 3 مرات في اليوم بصابون طبي للتخلص من التأثيرات السلبية للبشرة الدهنية والحفاظ على البشرة خالية من البثور.

ثانيا: تناولي الكثير من الفواكه الطازجة والخضراوات، فهي مفيدة جدا للبشرة، وتحافظ على شبابها وطراوتها.

ثالثا: اشربي ما لا يقل عن 8 اكواب من الماء يوميا لتصفية البشرة.

رابعا: تناولي الڤيتامينات لزيادة مقاومة الجلد وحب الشباب، فأحيانا كثيرة يكون السبب في انتشار حب الشباب نقص ڤيتامين ما في الجسم.

خامسا: المواظبة على وضع الأقنعة الطبيعية التي تساعد في معالجة حب الشباب، وهي:

● الزبادي الذي يدخل في تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشرة خاصة الاقنعة لمفعوله المرطب والمغذي للبشرة، كما يمتاز بمفعول يساعد على زوال بقع وحبوب الوجه، ويستخدم الزبادي كمنظف جيد للبشرة الدهنية وذلك بدهن الزبادي على الوجه ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ بعد 20 دقيقة، كما يستخدم لتنظيف فروة الرأس وتقوية بصيلات الشعر ولمساعدة نمو الشعر، وذلك بدهن الزبادي بفروة الرأس قبل غسل الشعر بالشامبو.

● البقدونس: يستخدم منقوعه في تنظيف البشرة الدهنية او المصحوبة بظهور حب الشباب، لما له من اثر فعال في تخليص المسام من الدهون الزائدة والقاذورات المترسبة بها.

● اوراق الفراولة: ضعي اوراق الفراولة على حبوب الشباب لتخفيف الانتفاخ والاحمرار.

● الليمون: امزجي ليمونة (حامضة) مع القليل من ماء الورد، ضعي المزيد على الوجه لمدة نصف ساعة، اغسلي الوجه بالماء الدافئ، استمري في البرنامج لمدة 15 يوما.

● قشرة الليمون الحامض: امسحي البشرة بقشرة الليمون الداخلية البيضاء قبل غسلها بالماء.

القضاء على اسوداد الركبة

من الشائع اختلاف لون الركبتين والمرفقين عن لون باقي الجلد، وهذا أمر طبيعي، وينتشر أكثر بين أصحاب البشرة السمراء، ولعلاج هذا الاسوداد اليك هذه الحلول الطبيعية:

1 ـ عصر ليمونة ومزجها مع مسحوق الشوفان وتفرك الركبة والمرفق بهذا المزيج عدة مرات في اليوم، الى ان نتخلص من اللون الأسود، كما ينصح بدهان تلك المناطق فور غسلها بالكريم المرطب لتطريتها.

2 ـ خلط الليمون مع زيت الزيتون او الجلسرين او الفازلين ودهنهما كل ليلة.

3 ـ تقسم الليمونة الى قسمين ثم نرشها بالملح وتضع الكوعين على طاولة وتحتها قطعة الليمون لمدة دقيقتين لفترة 10 أيام.

الزنجبيل.. حارق للدهون

لقد أكدت أغلب الأبحاث التي أجريت.. ان الزنجبيل يقبع في قائمة المواد المساعدة والحارقة للدهون، كما تشير اخصائية التغذية والصحة أمل الأنصاري الى ان الزنجبيل هو من أهم المواد التي تساعد وبجدارة على حرق الدهون المتكونة في الجسم البشري عند تناوله خاصة بعد الوجبة مباشرة. يفضل مزج مادة الزنجبيل مع القرفة لتعطي نتائج أفضل عند حرق الدهون بشكل أفضل بعد الوجبات، بالإضافة الى انه يمكن خلط ومزج الزنجبيل بتنقيع أعواد القرفة في الزنجبيل او عند مزج كمية صغيرة من مسحوق القرفة مع محلول الزنجبيل الطازج، ومع الاستمرار بأخذ هذا المشروب الممزوج يمكن شبه ضمان حرق الدهون بسهولة مباشرة بعد الأكل. لذا مع مرور الوقت سيتم حرق الدهون التي تكون مخزنة في أجسامنا، وبالتالي يبدأ الجسم تدريجيا في خسارة الوزن بشكل طبيعي بدون مضاعفات تذكر.

علاج الخطوط البيضاء بالجسم

تشكل الخطوط البيضاء هاجسا لدى معظم النساء حيث انها من الأمور المشوهة لمظهر الجسم فهي تشققات أو شروخ ضيقة بالجلد تظهر على أجزاء مختلفة منه مثل الساقين والفخذين والأرداف والذراعين والثديين والبطن وأحيانا تكون في بداية ظهورها باللون الأحمر بسبب تمزق الادمة (طبقة الجلد الخارجية) ولكنها سرعان ما تتحول إلى اللون الأبيض في المرحلة المتطورة من الإصابة ومهما كان السبب فهو دليل قاطع على ضعف شديد بطبقات الجلد وافتقاره للكولاجين وغيره من المواد المهمة لتقوية الجلد ومرونته. يقدم د.عمر رشاد استشاري جراحة التجميل وعضو الأكاديمية الأميركية لجراحي التجميل بعض النصائح للتخلص من الخطوط البيضاء الموجودة بالجسم، ويوضح بداية انه حتى الآن لا توجد طريقة للتخلص نهائيا من هذه الخطوط وإنما توجد طرق متعددة للتخفيف منها تصل إلى نسبة كبيرة فلايزال السبب الأساسي لعلامات التمدد غير معروف حيث يقال انها استعداد طبيعي لإصابة الجلد به، إلى جانب عوامل أخرى مثل الحمل والزيادة أو النقصان المفاجئين بالوزن أو بسبب ممارسة الرياضات العنيفة مثل رفع الأثقال وكمال الأجسام أو بسبب العوامل الوراثية.

ويعتبر أفضل وقت لعلاج الخطوط البيضاء هو حال ظهورها للحصول على نتائج مرضية حيث يستخدم في العلاج الميزوثيرابي أو ديرمارولر اللذين يعتبران من احدث طرق العلاج كما توجد عدة خيارات واضحة تتمثل في استخدام كريمات تحتوي على مشتقات ڤيتامين «أ» مثل كريم بانثينول ولكن يجب استمرار العلاج بها لمدة شهر على الأقل في الحالات البسيطة.