

بشرة دهنية

أعاني من بشرة دهنية، هل بإمكان نور ان تقدم لي نصائح تخفف الدهون في بشرتي؟
ريهام ح.

إجابة

- إذا كنت من أصحاب البشرة الدهنية، فهذه خطوات نقدمها لك من أجل العناية المثالية بهذه البشرة:
- 1 - احرصي على إزالة الماكياج كاملاً من وجهك في المساء، ونظفي بشرتك جيداً بالماء الدافئ، ويفضل استخدام المستحضرات المخصصة لتنظيف البشرة الدهنية لأنها أكثر افادة.
 - 2 - ادھني بشرتك بمرطب بشكل دائم، واستخدمي مستحضرات مقوية للبشرة الدهنية شرط أن يكون خالياً من الدهون.
 - 3 - اغسلي وجهك خلال اليوم مرتين أو ثلاث مرات بالماء والصابون، ودائماً يفضل استخدام الماء الدافئ لیساعد في إزالة الدهون الزائدة والأوساخ والأتربة العالقة بالبشرة.
 - 4 - اغسلي وجهك بين فترة وأخرى بعصير الليمون لأنه يقلل من الدهون في بشرتك.
 - 5 - امسحي وجهك بقطعة قطن مبللة بالكولونيا أو السبيرتو الأبيض.
 - 6 - استخدمي حمامات البخار لتتخلصي من الأوساخ والأتربة والدهون العالقة بمسام البشرة.
 - 7 - ابتعدي عن تناول الشوكولاته والبقول السوداني والفسق وأي غذاء آخر يزيد من إفرازات الدهون.
 - 8 - أكثرّي من تناول الفواكه والخضروات الغنية بالفيتامينات والأملاح.

العلاج بالإبر

أرغب في معرفة المزيد عن العلاج بالإبر الصينية، هل هو فعال حقاً في التخلص من الأمراض؟ وهل يساهم في إنقاص الوزن بشكل حقيقي؟
سرح.

إجابة

تجيبك عن هذا السؤال الدكتورة منى شمس استشاري التخدير والعلاج بالإبر الصينية:

نعم، لقد أثبتت الإبر الصينية فعالية قوية في علاج حالات مرضية خاصة الصداع الذي ينتج عن التوتر والاجهاد، وآلام الظهر وتقلص عضلات الرقبة وعدم انتظام الدورة الشهرية وآلامها وبعض حالات التوتر العصبي والاكنتاب النفسي وعلاج الإدمان على التدخين، وبعض حالات الربو الشعبي.

أما فيما يخص انقاص الوزن، فالعلاج بالوخز في حالات السمنة هو أحدث وسيلة علمية آمنة وفعالة في انقاص الوزن ويتلخص دوره أولاً في الاحساس بالشبع وثانياً التخلص من الدهون في الأماكن التي يعاني منها المريض، وثالثاً رفع معدل حرق الجسم مما يجعل المريض يشعر بأنه يفقد الوزن بصورة طبيعية مع تناسق في جسمه وعدم الشعور بالإرهاق، ورابعاً يرفع من المستوى المعنوي للمريض طوال فترة العلاج، فلا يصاب بالاكتئاب الذي يصاحب المرضى عند قيامهم بالحمية.

رموش كثيفة

كيف أحصل على رموش طويلة وكثيفة؟
سارة اليافعي

إجابة

للحصول على رموش كثيفة وقوية إليك هذه الخطوات:

سخني آلة عقص الرموش عن طريق تسليط مجفف الشعر عليها، ثم ادخلي فيها الرموش واضغطي عليها بضع ثوان، ثم ضعي طبقة من الماسكارا ابدئي من مثبت الرموش واضغطي أثناء صعودك إلى الاطراف وانتظري حتى تجف، ثم ضعي طبقتين ثانية وثالثة، وهكذا ستحصلين على رموش جميلة.

يمكنك أيضاً سيدتي أن تدهني الرموش ببعض الزيوت الطبيعية مثل زيت الخروع أو زيت الزيتون فهذه الزيوت من شأنها أن تزيد من طول الرموش وأن تجعلها تكسب متانة وقوة.

انتبهي إلى غذائك جيداً، تناولي الأغذية الغنية بالفيتامينات والحديد والزنك، تناولي فيتامين أ، ب.

بدلي من استعمال الماسكارا خاصة في حال ظهور نوع من الحساسية.

ملاحظة: عزيزتي سارة، سوف نرد على أسئلتك المتبقية في الأعداد القادمة، كي نتيح الفرصة أمام الجميع.

اصفرار الأظافر

أعاني من إصفرار في أظفاري لا أعرف ما سببه، هل هذا أمر طبيعي أم أنه مؤشر على إصابتي بمرض ما؟
جيهان ت.

إجابة

عموماً، قد يصبح لون الظفر أصفر في حال كانت السيدة تضع طلاء أظافر غامق اللون جداً ولفترات طويلة من الوقت، وخاصة في حال لم تكن تضع تحته أي طبقة طلاء وقائية، إذن، لا يجب في هذه الحالة أن يكون هناك سبباً للقلق.

لأن الأظافر متأثرة هنا بطلاء الأظافر ما يعني أنها ستعود إلى لونها الطبيعي في حال تمت إزالتها وتركها دون أي طلاء لفترة ما.

أما إذا كنت لا تضعين دائماً طلاء الأظافر وتشعرين أن سبب الإصفرار غير عادي، فهناك حالات يكون فيها اللون الأصفر مؤشراً على وجود أمراض الرئتين أو السكري.

كما يمكن أن تكون هذه النقاط دليلاً على وجود الفطريات أو داء الصدفية.

وفي هذه الحالة ننصحك بأن تستشير طبيياً للعلاج، ولا بأس في اللجوء إلى هذا الطبيب في كل الأحوال كي تطمئني أكثر.

أي سؤال في الجمال؟
أرسله ..

بتجاوبك عليه

البريد الإلكتروني

noor@noorweekly.com