



ASK

NOOR  
Sun 17 May 09

إسألني

## تجاعيد في يدي

مشكلتي هي زحف التجاعيد على يدي، ما يزعجني كثيراً فأشعر بالخجل، ما هو الحل؟ وما هي الكريمات التي تساعدني على تخفيف هذه التجاعيد أو إخفائها عن أعين الناس؟  
أم خالد

## إجابة

مما لا شك فيه أن التجاعيد التي تظهر علينا تعطينا إحساساً بأننا أصبحنا متقدمات في السن وبالتالي نشعر وكأن الجميع يلاحظها ويشير إليها، بينما قد لا يكون الأمر كذلك، إن وجود هذه التجاعيد هي دليل على التقدم في العمر الذي لا ينبغي أن يدفنا للخوف والقلق بل التفاؤل لأن الشباب هو في الداخل وليس على البشرة، ولكن، بما أننا نعجز عن تجاوز هذه المشكلة، فإن حلاً معيّن يمكن اللجوء إليها لتخفيف هذه التجاعيد وتتلخص باستخدام عدد من الكريمات، وسوف نعرض لك بعضها:

من Dior مركز Dior لمحاربة علامات الشيخوخة هناك Capture Totale skincare للعناية بالبشرة، وبتركيباتها الجديدة الغنية بعنصر Aminolumine، التي تحفظ للبشرة حيويتها ولمعانها.

يعمل علاج الزيت المغذي The Multi-Perfection Crème المتعدد الفوائد على تسوية وتغذية البشرة، بينما يمنحها Radiance Enhance التالق والللمعان ويعدل من لونها.

من L'oreal Revitalift Deep-Set Wrinkles لمحاربة التجاعيد حتى العميقة منها

Pro-Retinol A : بتركيبته المتطورة والمبتكرة الغني بفيتامين A

Restoring Formulã : لإعادة شكل ورطوبة البشرة .  
SPF 15 UV Protection : عامل حماية من الشمس والأشعة فوق البنفسجية

من Revlon

Revlon Custom Creations

كريم أساس يمكنك من توحيد اللون الأساسي لبشرة تتالق بطريقة طبيعية خالية من الشوائب.

## أظفاري هشة

أعاني من الأظافر الهشة بشكل مستمر، ولا أعرف كيف أجد علاجاً لهذه المشكلة التي تسبب لي الحرج وأحياناً ينتابني الخوف من احتمال وجود مشكلة صحية في جسمي تسبب الهشاشة لأظفاري، هل يمكن أن تساعدني نور في معرفة المزيد من المعلومات؟  
ميسون ل.

## إجابة

إن بعض الاحصائيات تدل على أن حوالي % 20 من النساء يعانين من مشكلة "متلازمة الأظافر الهشة" brittle nail syndrome. هذه المشكلة لها أسبابها الحقيقية غير السطحية.

إن الأظافر الهشة هي التي لا تستطيع تحمل الرطوبة، وما يحدث أن الطبقات التي في أسفل جسم الظفر تجف وتتكسر من جراء تعرضها للرطوبة.

أ- من الناحية الطبية:

إذا اردنا أن نعالج الموضوع من الناحية الطبية، فإنه من الممكن أن يتسبب قصر نشاط الغدة الدرقية بحفاف الجلد وهشاشة الأظافر في نفس الوقت.

ب- من الناحية التغذوية:

أما من الناحية التغذوية، فإن نظاماً غذائياً لا يحتوي على كميات كافية من الحديد قد يتسبب بضعف الأظافر وهشاشتها وسهولة تكسرها

الحل:

إن تناول كمية أكبر من الخضروات والنباتات الورقية، وكذلك من اللحوم الحمراء والبيض سوف يساعدك على زيادة ما يجب أن تتناولينه من حديد.

ثبت أيضاً أن المكملات الغذائية بالفيتامين ب لها تأثير إيجابي جداً على الأظافر الهشة، من جهة أخرى، إن تعريض الأظافر للمياه بشكل مستمر، وغسل اليدين وتنشيفهما بكثرة قد يجعل الأظافر الهشة بحالة أسوأ.

## بشرتي صفراء

أعاني من بشرة صفراء، هل هناك وصفة طبيعية تعيد إليها اللون الطبيعي؟

## إجابة

مشكلة اصفرار وشحوب الوجه من أكثر المشاكل التي تواجه النساء اليوم، وهي حالة ليست خطيرة ولا تستدعي استشارة طبيب بل هناك حلول عملية يمكنك ان تعتمد بها. ان الأسباب التي تؤدي الى هذه الحالة هي قلة تدفق الدم الى الوجه، فيفقد التوازن الاسيدي ويصبح لونه أصفر. كما أن الإرهاق الجسدي والأزمات النفسية والعاطفية تلعب دورها في هذا الأمر، إضافة الى سوء التغذية والتوتر والتدخين بشكل مستمر وغيرها..

هذه بعض النصائح التي تساعدك على التخلص من الاصفرار:

مارسي الرياضة بشكل دائم

أريحي أعصابك وقومي بنزهات بعيدة تجعل مزاجك هادئاً.

تناولي الأغذية التي تحتوي على الفيتامينات، والمواد المضادة للتأكسد والدهون الصحية والمعادن، أن هذه المواد تساعد بشرتك وتجعلها نضرة ومشرقة. اشربي ليتين من المياه يومياً

أقنعة طبيعية تخلصك من الإصفرار:

أولاً- قناع خل النعناع والتفاح:

أ- مكوناته:

أوراق النعناع الناعمة

ملعقتان من خل التفاح

ربع كوب ماء

ب- طريقة تحضيره:

ضعي النعناع في زجاجة واسكبي فوقه خل التفاح وأغلقي الزجاجة جيداً ودعيها لمدة أسبوع.

قومي بتصفية الخل من النعناع وأضيفي المياه وضعيه في زجاجة

ج- النتيجة:

بعد أن تتأيري على دهن بشرتك بهذا المستحضر سوف تجدين ان لون بشرتك قد تحسن وان الإصفرار لم يعد موجوداً.

ثانياً- قناع البابونج:

مكوناته

زهرة البابونج

كوب ماء

طريقة تحضيره:

ملعقة صغيرة من عشبة زهرة البابونج تنقع في كوب الماء من المساء حتى الصباح في المساء يدفن فيها الوجه وذلك على فترة 3 أيام

ج: النتيجة:

بشرة نضرة لا شحوب فيها

أي سؤال في الجمال؟

أرسله .. أرسله .. بتجاوبك عليه

البريد الإلكتروني

noor@noorweekly.com