



## النمش

أريد ان أسأل عن النمش، وعن علاجات طبيعية تستخدم في البيت؟

بدور

### إجابة نور

أولاً، من أهم أسباب ظهور النمش هو التعرض للشمس بشكل مستمر، أو استعمال المرهم المصنعة من الزيوت المخصصة للحماية من الشمس وقد يكون سببه أيضاً وراثياً. ويظهر النمش بشكل خاص على البشرة الفاتحة بسبب ضعف طبقة الجلد لدى أصحاب هذه البشرة فلا تتوفر لهم الحماية من أشعة الشمس. ويتوزع بين الأنف واليدين والرقبة، وهو عبارة عن بقع صغيرة بنية اللون. من أهم العلاجات الطبيعية لعلم النمش التي يمكنك استخدامها في البيت هي التالي:

أمزجي عصير الخامض مع قليل من الملح وادهني به النمش، بعد ربع ساعة اغسلي بماء فاتر المكان وكري العملية هذه كل أسبوع.

قومي بغلي النعنع وضعي أوراقه على مكان النمش، بعد ربع ساعة اغسلي وجهك بماء النعناع المغلي، كرتي هذه العملية لمدة يومين أو ثلاثة أيام وستكون النتيجة ايجابية ولا تقلقي من أي عوارض.

أهم نصيحة للحماية من النمش: ابتعدي عن أشعة الشمس واستخدمي بعض الكريمات الواقية منها بانتظام.

## وصفة طبيعية لشعر داكن ولامع

أرغب في الحصول على شعر داكن وعلى لمعة طبيعية فيه، فهل هناك وصفة طبيعية لذلك؟

ريما-ج

### إجابة نور

سوف أقدم لك وصفة طبيعية وهي الشاي الأسود، فالخبراء يوصون دائماً باستخدام هذه المادة من أجل الحصول على لون شعر داكن ولمعة طبيعية للشعر.

كما يوصون باستخدام خلطة الشاي مع اللافندر التي تساعد على تقوية الشعر وجعله أكثر صحة ومثانة. ضعي نصف كوب من زيت الزيتون في وعاء صغير. أضيفي ملعقتين صغيرتين من اللافندر المطحون مع محتوى كيس شاي النعناع.

امزجي هذه المواد بشكل جيد. بللي شعرك وأفركي فروة الرأس بهذا المزيج. غطي شعرك بقبعة استحمام بلاستيكية. اجلسي في مكان تصله أشعة الشمس لمدة 20 إلى 25 دقيقة.

اغسلي شعرك بالشامبو جيداً.

كررتي هذه الوصفة مرة واحدة كل شهر، شعرك سيصبح أكثر قوة وأكثر صحة.

## زكام أم التهاب فيروسي؟

أعاني من الزكام منذ 20 يوماً، لقد حاولت التخلص منه بعد استشارة الطبيب والحصول على الأدوية اللازمة ولكنه استمر، المشكلة أنني بدأت أخاف من حقيقة هذا الزكام، فهل هذا الوضع عادي أم أن هناك مشكلة خطيرة؟

عالية. ق

### إجابة نور

عموماً، الزكام يجب أن ينتهي بعد 10 أيام في حال كان المريض يحاول محاربته عبر استخدام الأدوية، لكن عندما يطول الأمر فإن ذلك يعني أن هناك حالة مرضية أخرى وراء الزكام.

هنا أسألك: هل تعانيين من احتقان الأنف؟ أو وجع في الرأس؟ أو رشح الأنف بصورة دائمة؟ إذا كان ذلك كله قد حصل معك فذلك يدل على التهاب فيروسي في الجيوب الأنفية ويسمى (Sinusitis).

والمؤشر الآخر الذي قد يدل على وجود التهاب الجيوب هو عندما يسوء وضع المصاب بالزكام مرة أخرى وبصورة مفاجئة، فبعد أن يبدأ بالشعور بحال جيدة يشعر من جديد أن حالته أخذت تسوء. في هذه الحال تكون البكتيريا المسببة لالتهاب الجيوب الأنفية قد تغلبت على فيروس الزكام، وعندما يصبح من المستحسن تناول المضادات الحيوية (Antibiotics).

## تطويل الرموش

هل لدى نور وصفة لتطويل الرموش وجعلها متينة أكثر؟  
ضحى ش.

### إجابة نور

حاولي تطبيق هذه الوصفة:

- ملعقة زيت خروع
- ملعقة زيت اللوز
- ملعقة زيت الذرة

- اخلطي الزيوت مع بعضها البعض،  
- أفرغي أنبوبة ماسكارا قديمة وقومي بتنظيفها جيداً ثم ضعي الخلطة بداخلها،  
استعملها ليلاً قبل الذهاب إلى النوم،  
استمري في تكرار هذه العملية حتى تصلني إلى النتيجة المرجوة.



أي سؤال في الجمال؟  
أرسله .. أرسله .. بتجاوبك عليه

البريد الإلكتروني

noor@noorweekly.com

