

العدسات اللاصقة

سمعت أن استعمال العدسات اللاصقة الملونة بدون استشارة الطبيب المختص له تأثير سلبي على العين .. ما هي هذه التأثيرات ومضارها على العين؟
منى - ع

إجابة نور

يعد استعمال العدسات اللاصقة بدون استشارة الطبيب المختص من أهم العوامل المحددة لسلامة العين، فقد أصبحت العدسات وخاصة الملونة منها، تستعمل بشكل عشوائي، بحيث اتخذت منها بعض النساء طريقة للتزيين، وهن في ذلك غير واعيات بمخاطرها، فهي تجعل العين عرضة لمضاعفات يصعب علاجها، كالالتهاب الحاد، وخصوصاً مع حلول فصل الصيف، حيث تكثر البكتيريا والجراثيم، وتنشط بارتفاع درجة الحرارة، في وقت يتم فيه وضع جسم غريب على العينين، وذلك بدون استشارة طبية تساعد على تأمين المعايير السليمة المعمول بها في طب العيون.

الحماية من أشعة الشمس

كيف أحمي بشرتي من أشعة الشمس، وما هي نصيحة نور الطبيعية لذلك؟
ديالا

إجابة نور

إن التعرض الشديد للشمس لفترات طويلة قد يتسبب في:
- تجعد الوجه.
- النمش والكلف
- بقع جلدية
- توسع في الأوعية الدموية.
- تغيرات في تركيبة الجلد تجعله يبدو أكبر سناً.

أهم النصائح للحماية من الشمس:

- استخدمني واقى الحماية من أشعة الشمس المناسب للجلد.
- ابتعدي عن التقشير لأنه عملية كيميائية تضر بالبشرة.
- اختاري الغسل المناسب لنوعية البشرة بجانب الإسكرا ب مرة أسبوعياً
- اغسلي وجهك أكثر من مرة في اليوم.
- استخدمني منتج البحر الميت لأن له ميزة عالية لحماية البشرة وجمالها وتفتيحها.

ترهل البطن

بعد انجاب 4 أطفال، وجدت نفسي أعاني من مشكلة ترهل البطن، هل لديكم علاج طبيعي لهذا الترهل يمكن أن أطبقه في المنزل؟
بدور

إجابة نور

إن ترهل عضلات البطن غالباً ما يحدث بعد الولادة إضافة إلى خطوط حمراء قد تظهر في جلد البطن.
لعلاج هذه الحالات، ننصحك باتباع ريجيم غذائي وتمارين رياضية لتقوية عضلات البطن، ويمكنك أيضاً اللجوء إلى تقنيات طبية حديثة تقوي هذه العضلات وتمنع ظهور الترهل أو الكرش، وذلك بعد استشارة الطبيب.
إليك سيدتي هذه النصائح من أجل مواجهة مشكلة ترهل البطن:
أكثر من شرب الماء والمشروبات الساخنة دون سكر (نعناع، قهوة، شاي) عند الشعور بالجوع تناول أي كمية من الخيار أو الخس أو الجزر وذلك بعد مرور ساعتين من الوجبة الأساسية.
إليك هذه الوصفة لترهل البطن:
ضعي ملعقة متوسطة من بذور الشمر في إناء يحتوي على كوب ماء وضعيه على النار، أتركه يغلي لمدة 6 دقائق ثم قومي بتصفيته، اشربي كوباً في الصباح وآخر في المساء.

تبييض الأسنان

هل لدى نور وصفة لتبييض الأسنان؟
سهى

إجابة نور

إهرسي حبتين من فاكهة الفراولة استخدميهما كمعجون للأسنان عن طريق تنظيف أسنانك بفرشاة الأسنان بطريقة طبيعية.
سوف تختفي البقع الصفراء من أسنانك، وستفاجئين بمدى بياضها ولمعانها.

مواد مضرّة للشعر

هل صحيح أن المواد التي نستخدمها في تثبيت الشعر (السبراي) تضر به وتسبب تساقطه .. وهل يضر الاستعمال المتكرر للششوار بالشعر؟
هدى - ك

إجابة نور

إذا كانت المثبتات تحتوي في تركيبها على مواد عطرية وزيتية فهي غير ضارة أما المثبتات القوية والتي تصنع من مادة القلفونية فهي ضارة لأنها تجعل الشعر زجاجي القوام قابلاً للكسر.
أما بالنسبة للاستعمال المتكرر للششوار فطبعاً الحرارة العالية تضر بالشعر وتعمل على تقصفه وحرقة أحياناً لكن إن كان لا بد من استخدامه فيفضل من 2-3 مرات بالأسبوع وبحرارة معتدلة واستخدام الكريمات المرطبة للشعر بعده أو عمل حمامات زيت مرتين أسبوعياً.



أي سؤال في الجمال؟
أرسله .. نور بتجاوبك عليه

البريد الإلكتروني

noor@noorweekly.com