أجفانك سجل هويتك الشخصية

يقولون إنّ العين مرآة النفس، وأقول لك إنّ الأجفان مرآة السن، فالأجفان مكونة من أنسجة رخوة لدنة، وهي أكثر هشاشة ورقة من جميع أنسجة الجسم. ومع هذا فهي الستار الذي يحمي العين شر الغبار والأنوار.. وإذا فقدت أجفانك الكمال والجمال أخفت جمال عينيك وبريقهما، وزادت في سني حياتك، وتبدين أكبر من عمرك.. فعليك بالعناية بأجفانك لأنها سجل هويتك الشخصية. وفيما يلي أصول الحفاظ على جمال الأجفان، وطرق إصلاح العيوب التي قد تصيبها:
الأجفان المتورمة: قد تتورم الأجفان أحياناً بتأثير عوامل خارجية: كالسهر، والتعب، والإرهاق، والجهد المتواصل، والإفراط في الطعام والهموم، ورداءة النور، والإقامة الطويلة في جو غير صحي، لا سيما إذا كان مشبعاً بدخان التبغ (السجائر)، كما أنّ البكاء يورم الأجفان مؤقتاً... ننصحك في هذه الحالات باستعمال الطرق الآيلة إلى إزالة هذا الورم، ولنطلق عليها اسم "مضادات التورم" منها: منقوع الشاي: ضعي بعض أوراق الشاي في ماء مغلي، ولتكن هذه الأوراق من النوع القوي (الأسود) ثمّ اغسلي بالمنقوع عينيك، وادلكيهما جيداً، إنّ لمغلي الشاي مفعولاً مقبضاً وسيفيدك جدّاً، ولكنه مع الأسف قد يلوّن البشرة بالسمرة.. بشرة الجفنين مع الزمن فتغدو أكثر اكمداداً. مغلي الورد: ويستعمل لنفس الغاية وكحمامٍ عينيٍّ، ويمكن تحضير هذا الماء، بغلي أربعين غراماً من أوراق الورد الحمراء في أربعين غراماً من الماء، تغمس فيه قطع الشاش ثمّ تطبق على الأجفان. وبمقدورك يا سيدتي استعمال البابونج (50) غراماً في ليتر من الماء، أو البقدونس المسمى "رجل

الغراب".. إنّ مغلي البقدونس يزيل انتفاخ الأجفان، ويعطي العين ألقاً وسحراً.. وينصح بعض الأخصائيين بتطبيق رفادات باردة ورفادات حارة بصورة متعاقبة، أي تغمس الرفادة بالماء البارد وتطبق دقائق لترفع وتوضع مكانها رفائد مبللة بالماء الحار.. وتكرر العملية بضع مرات.. إنّ ذلك كفيل بتنبيه الشبكة العصبية المحيطة بالأوعية ودعوة الدماء إلى الجريان في الأجفان بحرية، وهكذا يقضى على التورم. البقع الملونة على الأجفان: وهي حالة كثيرة الشيوع بين السيدات، وويسميها الأطباء "الاكسنتلازما".. وهي عبارة عن بقع صغيرة صفراء بلون سنابل القمح (القش)، محددة ومدورة، بارزة قليلاً عن سطح الجلد، تظهر على الأجفان قرب الزاوية الداخلية للعين مشكلة أحد عناصر عيوب الجمال الصغيرة. وقد أمكن للأطباء فتح بعضها وتحليل محتوياتها، فإذا بها عبارة عن ذرات الكولسترول (جسم دهني عضوي). وللحيلولة دون انتشار هذه البقع امتنعي حالاً عن تناول (المواد الدهنية، والبيض، والنخاع، والزبدة، والقهوة)، ثمّ استشيري طبيبك لينظم لك وظيفة الكبد والبنكرياس. أما إزالة هذه البقع فتحتاج إلى صبر ومثابرة وقوة إرادة.. وليس معنى ذلك استحالة القضاء عليها.. كلا.. إنّ حمية خالية من جميع أنواع الأدهان عدا زيت الزيتون) تقتصر على النباتات والفواكه والسلطات والزيتون طيلة شهر كامل كفيلة بالقضاء عليها، فإذا كنت ضعيفة الإرادة ووجدت أنّ هذا العلاج صعب التطبيق، فارجعي إلى طبيبك ليعطيك الأدوية الحالة للكولسترول، وقد يبعث بك إلى طبيب الأشعة لحرق هذه الأورام الصغيرة بالكهرباء، أو بالكاوي الغالواني، أو بواسطة التخثر الكهربائي الخفيف.. وهذه الطريقة لا تؤلم، ويستطيع إجراءها كلّ جرّاح جهز مستشفاه بالآلات الحديثة. جيوب منتفخة في الأجفان السفلية: وتسألينني كيف أزيل هذه الجيوب التي تذهب بجمال العينين فضلاً عن جمال الوجه.. ومرة أخرى أقول لك: لا يوجد علاج واحد لهذا الغرض، لأنّ الأمر متوقف على سبب تكوّن هذه الجيوب، وآلية حدوث الانتفاخ هي أنّ الجفن السفلي مؤلف من نسيج خلوي هش تمر به أوعية دموية دقيقة رقيقة، وقد يتسرب مصل الدم وسوائله من جدر هذه الأوعية لتتراكم بين طبقات الجفن السفلى مشكّلة الوذمة. إنّ لبعض الأجسام ميلاً للاحتفاظ بالسوائل في الساحات التي تفصل الخلايا عن بعضها، وأكثر مناطق الجسم قابلية للارتشاح بالسوائل هي الأجفان. وقد يشير انتفاخ الأجفان إلى وجود قصور قلبي، وفي هذه الحالة يظهر الانتفاخ جلياً في الصباح عند النهوض من النوم، ثمّ يخف تدريجياً. أو يدل على قصور كلوي، وفي هذه الحالة يترافق تورم الجفنين بتورم القدمين أو بتورم مبيضي، (وفي هذه الحالة يظهر الانتفاخ أكثر جلاء عندما تقترب العادة الشهرية، أو عند بدئها).. وكذلك يزداد الانتفاخ وضوحاً عندما تتخلين عن صحتك، أو ترهقين جسمك ونفسك بالتعب "الهموم". ومكافحة هذه الجيوب تكون: 1- باستشارة الطبيب الذي يعطي العلاجات المنظمة لوظيفة العضو القاصر. 2- بما أنّ

انتفاخ الأجفان انعكاس لاضطراب الصحة العامة، لذلك وجب عليك ان توجهي اهتمامك إلى هذه الناحية، فتعيشين في جو غير مضطرب وتبتعدين عن السهر والإجهاد، وعن الإفراط في الطعام، أو عن التهامه بسرعة وبدون مضغ، وتناولي غذاءك في فترات معينة موقوتة. 3- اقلّي من تناول الملح ما أمكن، لأنّه يمتص المياه، ويختزنها في الأنسجة، وبخاصة في أنسجة الجفنين، وتعودي على شرب كأس ماء بارد في الصباح الباكر لتنبيه الكلى والأمعاء على الإفراز ومن العبث إزالة السوائل التي تتجمع تحت العينين بشكل جيوب إذا ما ظل السبب قائماً.. أما للعناية اليومية بالأجفان فهاك النصائح الواجب اتباعها: لا تستعملي لأجفانك الكريمات الدهنية، أو الزيوت التي تمسك الماء في الأنسجة، ولا الغليسيرين.. اطلبي من بائع النوفوتيه أو الصيدلي كريمات معتدلة محايدة، أساس تركيبها الستيه آرات والفازلين وبعض المواد المقبضة النباتية كماء الورد.. وهناك مستحضر يسمى المصل الحيوي مستخرج من الأنسجة المشيمية الفتية المغذية.. واستعملي لمنع ترشح السوائل بالتالي وانتفاخ الأجفان منشفة خشنة إسفنجية النسيج، وضعيها على عينيك مدة دقائق، فإذا بردت دفّئيها ثانية، وأعيدي وضعها مثنى وثلاث ورباع، وبعد ذلك امسحي الأجفان بالماء البارد، ثمّ اطليها بالمصل الحيوي.. وإذا شعرتِ بانتفاخ في الأجفان فعليك بالماء المملح، ضعي ملعقة كبيرة في كأسين من الماء الحار، ثمّ طبقي على الجفنين الضماد المذكور آنفاً، إن من خاصة المياه الملحية جذب السوائل من الأنسجة عن طريق الحلول الأوزموز. ولصقة البطاطا تعطي مفعولاً غريباً.. أما طريقة صنعها فهي أن تبشر البطاطا النيئة لتغدو ذرات دقيقة، توضع بين ورقتين من أوراق التارلتان (وهي مبذولة عند كلّ صيدلي)، ثمّ تلصق على الأجفان السفلية مدة ربع ساعة. وللقضاء على جيوب الأجفان بسرعة ننصحك بإجراء تدليك يتجه باتجاه الدورة الدموية.. وذلك بإجراء ضغط على الجفن المتورم برأس السبابة متجه من الوحشي إلى الأنسي، أي من طرف الجفن الخارجي باتجاه الأنف حتى زاوية العين، ثمّ اهبطي عمودياً عبر الخد حتى القسم الأوسط من الفك السفلي، وبذلك تجرفين السائل المتجمع في الجفن. استرخاء الجلد: وهذا ما يحدث بتأثير السن عندما يفقد الجلد حيويته وفتوّته، فينوء تحت عبء أحماله من السوائل والأدهان المتراكمة فيه، وتحت وطأة السنين الطويلة، فيسترخي الجلد بعد أن غدا غير قادر على الثبات أمام تراكم هذه المواد الثقيلة ويتهدل.. وما من علاج لهذا النوع من الاسترخاء إلا الجراحة.. وباستطاعة ضربة المشرط إزالة هذا العيب إزالة نهائية.. إذ يستخرج الجراح المستودع الدهني ويشد ما تهدل من الجلد، ويثبت طرف العضلة الجفنية في الأعماق كي يمنع الاسترخاء مرة أخرى، ويخيط الجرح بخيوط (عنكبوتية) دقيقة لا تترك أثراً.. فلا يمضي أسبوع واحد إلا ويزول كلّ أثر للعيب وكلّ أثر للجرح. الأجفان المجعدة: إنّ البشرة المحيطة بالعينين رقيقة وحساسة كما ذكرنا، ولذا كانت هذه المنطقة

هي أوّل ما يتعرض للإصابة بالتجاعيد والغضون. وما من أنثى إلا وتهلع لظهور هذه التجاعيد هلعاً أشد من هلعها لرؤياها الشيب يدب إلى شعرها، لأنّ الغضون أولى بشائر الشيخوخة. وقد تتجعد الأجفان باكراً في بعض الأحيان، فتظهر غضون صغيرة تضفي عليها مظهر الذبول، والأجفان العلوية تتدلى تحت ثقلها وتسترخي كأنها الستار المسدل، وعندئذ تظهر التجاعيد على الجلد لأنّه غدا متمددا. العلاج: لا تسايري الموضة في استعمال المركبات الكيماوية بغية تقليص الجلد وشده، إنّ المراهم الكيماوية كمرهم (الأيديال والسليماني)، يجفف البشرة الرقيقة الحساسة ويقلصها زمناً يسيراً، ليعود التجعد، وتعود الغضون بسرعة أكثر مما كانت عليه. ننصحك باساتعمال ماء الخباز (الخبيزة)، أو مغلي أوراق الجوز، أو مغلي أوراق الحور والمر.. إنّ من صفات هذه النباتات تقليص الجلد وتقبيضه، وبالتالي محو الغضون وجعل الجلد المسترخي شديداً متيناً قوياً، طبقي ضمادات من مغلي إحدى هذه النباتات مساء كلّ يوم، فتضمني لأجفانك مظهر الفتوة والشباب.

المصدر: كتاب العيون والرموش سر جمالك