

## وجهك.. عنوان جمالك



تعتبر المحافظة على البشرة نضرة وشابة من أولويات أي سيدة، وذلك لأنّ صفاء البشرة ونضارتها يعنيان الانطلاق والحيوية والشباب الدائم، كما أنّ صفاء البشرة يعطي المرأة ثقة كبيرة بنفسها، وهذه الثقة التي هي شعور داخلي، تنعكس إيجاباً على الوجه وإشراقه، ولكي تشعري بالسعادة الداخلية والمظهر الخارجي الجيّد عليك الاهتمام بوجهك الذي هو مرآة صحتك. الاهتمام بالوجه يعني إبقاءه نضراً من دون أيّة تشققات في الجلد أو جفاف أو تجاعيد، ويعني كل الوجه بما في ذلك العينان والأنف وجانبا الفم، فهذه الأمور من الضروري التنبه إليها ليبقى الوجه مشرقاً وجميلاً. ولكي نهتم بالوجه بشكل عام فإنّه من الضروري الاهتمام بالأغذية التي تساعد على بقاءه رطباً حتى لا يصاب بالجفاف هذا من الناحية الخارجية، أما من الناحية الداخلية فإنّه من الضروري تناول الأطعمة التي تساعد على توزيع مادة الـ (Collagen) بشكل جيّد ومتساوٍ تحت جلد الوجه، فهذه المادة من أهم العوامل التي تبقى الوجه نضراً ومشرقاً ومن دون أيّة تجاعيد، وللأسف فإنّ مادة الـ (Collagen) لا يمكن تعويضها في حال فقدانها من الوجه أو من أي مكان بالجسم، فهي تشبه المادة الهلامية، حيث تتوزع تحت جلد الوجه بالتساوي في فترة الشباب وحتى بداية الأربعينيات، ولهذا تجد الوجه من غير أيّة تجاعيد، ولكن مع تقدم العمر يفقد الوجه (والجسم كله) هذه المادة، كما أنّها لا تتوزع بصورة متساوية، لذا فإنّ أجزاء الوجه التي تفقد مادة (Collagen) تبدو عليها التجاعيد في حين أنّ الأجزاء التي تحتفظ بهذه المادة

تبقى على حالتها الطبيعية، ولأنّ تعويض هذه المادة غير ممكن، وفقدانها يؤدي إلى ظهور التجاعيد في الوجه، لذا من الضروري المحافظة عليها بأي شكل، وذلك من خلال تناول الأطعمة التي تساعد على بقائها أطول فترة ممكنة من الزمن. المحافظة على الأنف: من الضروري المحافظة على الأنف باعتباره أبرز شيء في الوجه، وطرق المحافظة عليه بسيطة وهي إزالة أية رؤوس سوداء صغيرة أو كبيرة تظهر عليه، وإزالة أية أكياس من الدهون شبه السوداء على جانبي الأنف، وإزالة الرؤوس السوداء والأكياس شبه السوداء تتطلب الضغط البسيط برؤوس الأصابع على هذه الرؤوس وعلى الأكياس الجانبية للأنف، حيث تخرج الرؤوس السوداء ولن تعود من جديد أبداً، أما الأكياس شبه السوداء فهي عبارة عن دهون يفرزها الجسم، لذا فإنها ستعود مرة ثانية، وهذه الرؤوس كما قلنا يمكن إزالتها بالضغط عليها حتى تخرج على شكل دهون من جانبي الأنف. بعد ذلك يتم وضع فوطة دافئة بعد غمسها بالماء الدافئ وعصرها، ثم يتم وضعها على رأس الأنف وعلى جانبي الأنف وذلك كي تهدأ بشرة جانبي الأنف بعد ضغطها بالأصابع. العينان: الاهتمام بالعينين أمر ضروري للغاية، وذلك من خلال إزالة الهالات السوداء التي تتجمع أسفل العينين، وهذه الهالات يمكن إزالتها من خلال النوم بشكل كافٍ، وهذا يعني النوم في الليل ما بين 7-8 ساعات، إضافة إلى وضع شرائح من الخيار على الهالات السوداء، ويمكن سحق الخيار وإضافة ملعقة صغيرة من الزبادي إلى الخيار المسحوق وعمل قناع تحت العينين، فإما أن تستخدم الخيار من دون زبادي أو بالزبادي وهذا أفضل، لأنّ الزبادي يحتوي على الدهون والسوائل، وكذلك الخيار يحتوي على فيتامين (A) وسوائل، لذا فإنّ هذا القناع يكون مفيداً ليس لعينيك فقط بل لوجهك ورقبتك ويديك من الخارج. جانبا الفم: عادة ما تظهر بعض التشققات على جانبي الفم، وهذه التشققات قد تكون ناتجة عن مرض في البطن أو صداع في الرأس، لذا من الضروري التعامل معها بشكل جيّد. وإذا كانت هذه التشققات ناتجة عن جفاف في البشرة، فإنه من الضروري وضع قناع على هذه التشققات يتكون من الزبادي والفراولة بعد خفقهما معاً، أو خفق الزبادي مع نصف حبة طماطم (بندورة) حمراء (يفضل خفقهما في خلاط حتى يكون الخفق جيّداً) فهذا القناع سيغذي البشرة على جانبي الفم ويجعلها نضرة للغاية ويبعد عنها التشققات أو الجفاف. وإذا كانت هناك بعض الشعيرات على جانبي الفم فمن الضروري التخلص منها قبل وضع القناع. الأطعمة: من أهم الأطعمة التي تعطي الوجه النضارة والحيوية الأسماك التي تحتوي على كميات جيدة من دهون ومن. أيضاً للقلب ضرورة فهي للوجه وضرورة جيدة هي ما بقدر الدهون وهذه، Omega 3 مميزات هذه الدهون أنها لا تزيد نسبة الكوليسترول السيئ في الجسم، بل تنشط الدورة الدموية وتزيد الكوليسترول الجيّد في الجسم. أيضاً فإنّ الحليب والأجبان كاملة الدسم تساعد على زيادة نسبة الـCollagen. وبالطبع فإنّ الخضراوات والفواكه لها دور كبير في

المحافظة على مادة الـCollagen خاصة تلك التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (C) مثل الأفوكادو avocado والبوملي pammelo واليوسفي mandarine والغريب فروت grapetruit والأناناس pineapple والبرتقال orange. وتعتبر هذه الفواكه أيضاً مقاومة للأكسدة، ولهذا يجب المحافظة على تناولها من أجل قتل الخلايا السرطانية في الجسم ومقاومة الأكسدة، ولأنّ تناولها يساعد على تنشيط الدورة الدموية فإنّ هذا يزيد نسبة الأوكسجين المتدفق في الدم ما يعطي البشرة نضارة وصحة. وتعتبر الطماطم (البندورة) والسبانخ من الأطعمة الضرورية لبقاء البشرة، نضرة ومشرقة خصوصاً بشرة الوجه، كما أنّ السبانخ تزيد من نسبة الحديد ما يعني زيادة نسبة كريات الدم الحمراء في الدم، وهذا يعني أنّ مزيداً من الأوكسجين سيتدفق إلى خلايا الوجه، حيث إنّ خلايا الدم الحمراء CS.B.R هي التي تحمل الأوكسجين في الدم وتوزعه على الجسم. وكي يكتمل وجهك إشراقاً ولا تتركى أحمر الشفاه يصل إلى أسنانك. أيضاً لا تتركى الكحل يتجمع حول عينيك وكأنّه كتل صغيرة تنتشر هنا وهناك على الرموش والأجفان، لأنّ ذلك قد يُضفي ظلالاً على وجهك على جماله وإشراقه.