



الأقنعة القطنية الحل الأفضل للبشرة

أقنعة الوجه الواقية تؤدي إلى تهيج البشرة وانتشار البثور

عدم تجدد الهواء حول منطقة الأنف يسبب زيادة التعرق وانسداد المسامات

البشرة فريسة للجائعات والترهلات والتهيج والبقع الصغية. وتصح فيشر باستخدام مستحضرات العناية المحتوية على حمض الهيالورونيك؛ حيث إنه يعمل على ترطيب البشرة ومن ثم حمايتها من الجفاف والتجاعيد.

مستحضرات العناية

وتصح أيضا باستعمال مستحضرات العناية المحتوية على فيتامين C، الذي يعد سلاحا فعالا لمحاربة ما يعرف بالجذور الحرة، التي تعجل بشيخوخة البشرة والبقع الصغية. كما يمنح فيتامين C البشرة مظهرا مشرقا يشع نضارة وحيوية.

وترى فيشر أنه من المهم استعمال مستحضرات العناية المحتوية على حيث تعمل هذه المواد الفعالة على فتح المسام المسدودة وتعمل بشفاء الالتهابات، ما يساعد في مواجهة البثور وشوائب البشرة. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي استعمال مستحضرات العناية المحتوية على الريتينول فيتامين (A)، الذي يحارب أضرار أشعة الشمس والبقع الصغية ويعمل على تصغير المسام الكبيرة ويمنح البشرة ملمسا ناعما كالحرير. وتعد كريمات الشمس من بين أقنعة الشمس الواقية من تلف البشرة وتهيجها وتعرضها لدرجات الحرارة الشديدة.

ونصح الدكتور كريستوف ليبش بتطبيق كريم شمس مناسب خلال فصل الصيف لحماية البشرة من مخاطر الأشعة فوق البنفسجية الضارة.

وأوضح طبيب الأمراض الجلدية الألماني أنه ينبغي استخدام كريم شمس مقاوم للماء، ذي عامل حماية (SPF) عال يبلغ 50، مع مراعاة تطبيقه خاصة قبل ممارسة الرياضة بنحو 20 دقيقة تقريبا، على أن يتم تجديده كل ساعتين إلى ثلاث ساعات. ويتم تطبيق الكريم على أجزاء الوجه المكشوفة المعرضة لأشعة الشمس وهي الجبين والأنف والناطق فوق الشفاه العلوية والأذن. كما يمكن حماية الشفاه من الأشعة فوق البنفسجية بواسطة قلم عناية ذي عامل حماية (SPF) عال. ومن الأفضل أيضا ارتداء واقي الشمس أو كابت لحماية الرأس.

إلى انسداد مسام البشرة وظهور بثور إضافية. وقالت فاوولر إن استخدام هذه الزيوت يمكن أن يتسبب في ردود فعل تحسسية تضرب بالبشرة، ومن الأفضل التمسك بالمنتجات المعتمدة من قبل أطباء الجلد.

من جهتها أكدت اختصاصية التجميل الألمانية ناتالي فيشر أن البشرة تحتاج إلى عناية خاصة بدءا من عمر الأربعين عاما؛ حيث يقل إنتاج الكولاجين بوضوح مع التقدم في العمر وتباطؤ عملية تجدد الخلايا، ومن ثم تقع



المواد الكيميائية المستخدمة في تصنيع أقنعة الوجه الواقية قد تتسبب في تهيج البشرة وخاصة الحساسة

حذر خبراء التجميل وأطباء الجلد من مخلفات ارتداء أقنعة الوجه الواقية على البشرة خاصة مع ارتفاع معدلات الرطوبة. ونصحوا بضرورة خلعها بمجرد الوصول إلى المنزل. وأشار الخبراء إلى أن المواد الكيميائية المستخدمة في تصنيع أقنعة الوجه الواقية تساعد في انتشار البثور وخاصة لدى أصحاب البشرة الحساسة.

وكذلك غسل الوجه بمنظف لطيف لإزالة العرق والشوائب المتراكمة، التي تضرب بالبشرة. كما تعتبر الأقنعة القطنية الحل الأفضل للبشرة إذا كانت تلبى معايير الحماية.

وأشار دوات إلى أن هناك العديد من التدابير التي ينصح بها الأطباء للحد من الآثار الجانبية لارتداء القناع، على غرار منح الوجه بعض الوقت ليتنفس خلال تغيير القناع كل أربع ساعات، أو مسح الوجه بالقليل من المياه الحرارية، ثم ترك البشرة تجف قليلا قبل إعادة القناع.

وينصح اختصاصيو التجميل بتوفير الحماية اللازمة لكل نوع من أنواع البثورات، على غرار وضع طبقة خفيفة من كريم العناية على البشرة الدهنية قبل ارتداء القناع. أما الأشخاص ذوو البشرة مفرطة الحساسية، فينصحون بكريمات حماية توفر لهم طبقة عازلة.

ويمنح البشرة الترطيب مرطب لطيف مثل "سكين كارما" بعد تنظيف الوجه، طبقة حماية إضافية لوقاية البشرة من حدوث مشكلات البشرة المتعددة. ويمنح المرطب البشرة الترطيب الطبيعي من خلال مكوناته، التي تحتوي على حمض الهيالورونيك النباتي، بالإضافة إلى النياسيناميد (فيتامين ب 13)، الذي يحسن نسيج البشرة ويقوي وظيفة حاجز الحماية بها، بينما يحد من الالتهاب والاحمرار.

ويعد "سكين كارما" منتجا فعالا كذلك في روتين العناية اليومي بالبشرة؛ لأنه يمنح تصبغ البشرة، ويحميها من ظهور علامات التقدم في العمر، وظهور حب الشباب، كما أنه مضاد للتأكسد ولا يتسبب في انسداد المسام.

وتشير كارلي فاوولر طبيبة الأمراض الجلدية في نيويورك إلى أن بعض النساء يستخدمن الزيوت لعلاج البثور لكنها ليست أفضل خيار، حيث إنها لا تحدث أي فرق، كما قد تؤدي

دبي - لاحظت نساء كثيرات أن ارتداء أقنعة الوجه الواقية، والتي لا بد من ارتدائها بانتظام في الأوقات غير الأمنة، يؤدي إلى تهيج البشرة وانتشار البثور بشكل ملحوظ، خاصة في موسم الصيف وارتفاع معدلات الرطوبة، وكذلك حسب طول المدة الزمنية لارتداء هذه الأقنعة. وتتسبب درجات الحرارة المرتفعة وقصور تجدد الهواء حول منطقة الأنف والغم في زيادة التعرق، ومن ثم انسداد المسامات، وهي بيئة مثالية لتكاثر البكتيريا. وقد تتسبب المواد الكيميائية المستخدمة في تصنيع أقنعة الوجه الواقية كذلك في تهيج البشرة وخاصة الحساسة.

عادة جديدة

وترى ماري ديولان اختصاصية التجميل الفرنسية أن التهيج والحكة وانتشار البثورات سببها الحرارة والرطوبة الناتجة عن التنفس، كلها نتائج منطوية لهذه العادة الجديدة. بدوره أكد الطبيب غوثيه دوات أنه عادة ما يحدث تهيج خفيف مثل فرط الحساسية والاحمرار والحكة أو جفاف البشرة، مشيرا إلى أن المشاكل تتفاقم نتيجة حبس البشرة الذي يؤدي إلى الرطوبة وترقق الجلد. وقال دوات إنه نتيجة لذلك يمكن أن تتطور الأمراض الجلدية الموجودة مسبقا مثل حب الشباب أو الغد الوردي أو التهاب الجلد الدهني، إضافة إلى التوتر والقلق المرتبطين بالوضع الجديد.

وبنه دوات إلى أن ارتداء القناع لفترات طويلة وبشكل متكرر قد يزيد من خطر الإصابة بالإكزيما التلامسية، وهي حالة تصيب الجلد ومن أعراضها احمرار الجلد وتقشره، بالإضافة إلى الحكة والحرقان، ويحدث هذا نتيجة تعرض حاجز البشرة لتلف بسبب مواد مهيجة. وللتقليل من الآثار السلبية الناتجة عن ارتداء قناع الوجه الواقية، ينصح بخلع القناع بمجرد الوصول إلى المنزل، وفي أي وقت لا يجب ارتداؤه،

العناية بالمجوهرات تتطلب إبعادها عن مزيلات العرق

برلين - تعتبر الساعات والمجوهرات من المقتنيات الثمينة، التي تتطلب رعاية واهتماما من أن آخر للحفاظ على قيمتها ورونقها. ويوصي خبير المجوهرات الألماني يواخيم دونكلمان بإبعاد المجوهرات عن المواد التي تضر بها مثل مزيلات العرق ومواد الماكياج والكريمات، وبالطبع مواد التنظيف الشديدة. وأضاف دونكلمان أنه ينبغي إبعاد المجوهرات والساعات عن التأثيرات الميكانيكية قسر الإمكان، وكذلك الاختلافات الكبيرة في درجات الحرارة.

وهذا يعني على سبيل المثال الابتعاد عن التنظيف بالفرشاة، والاستعانة بدلا من ذلك بقطعة قماشية ناعمة ورطبة، مع العلم أنه لا يتم تنظيف اللؤلؤ بالقماش القطني، لئلا يؤثر على لمعانه وعكسه للضوء والتألق من خلاله. وبوجه عام يوصي دونكلمان باستخدام الماء الدافئ وقليل من الصابون السائل المعتدل، ويفضل الاعتماد على المواد

مقاومتها للماء. ومن جانبه قال الخبير الألماني جيدو جروهمان إن الساعات تحتاج هي الأخرى إلى العناية من أن إلى آخر، وبالطبع فإن عملية العناية بالساعة تتمثل في تنظيف الزجاج والسوار، وذلك بواسطة قطعة قماشية رطبة مع عدم نسيان الجزء الملامس للبشرة من الساعة. ويجدر عضو الرابطة الاتحادية لخبراء المجوهرات والساعات مما يعرف بالتنظيف بالموجات فوق الصوتية؛ حيث يضر هذا بعناصر الإحكام المطاطي بها ويضعف مقاومتها للماء.



درجة الحرارة المثالية لتخزين الشوكولاتة

هامبورغ - يساعد التخزين السليم للشوكولاتة في الحفاظ على مذاقها اللذيذ، وفق ما أكدته خبيرة التغذية الألمانية سوزانه بوشر موضحة أن درجة الحرارة المثالية لتخزين تتراوح بين 12 و18 مئوية. وأشارت بوشر أنه في حال تخزين الشوكولاتة في درجات حرارة أعلى، فإنه تتكون عليها طبقة رطابية اللون، بينما تتكون عليها طبقة بيضاء اللون في حال تخزينها في درجات حرارة أقل.

وعلى الرغم من أنه يمكن تناول الشوكولاتة في كلا الحالتين، إلا أن مظهرها لا يبدو جذابا ولا يثير الشهية كما أن مذاقها لا يكون لذينا.

وأشارت بوشر إلى أن الشوكولاتة الداكنة تعد أفضل للصحة من الشوكولاتة الفاتحة؛ نظرا لاحتوائها على الكاكاو بنسبة تتراوح بين 70 و80 في المئة. ويخزن الكاكاو بمركببات "الفلافونويد"، التي تحافظ على مرونة الأوعية الدموية وتساعد على

خفض ضغط الدم قليلا، في حين تحتوي الشوكولاتة الفاتحة على نسبة سكر ودهون أعلى. وأكد اختصاصيو التغذية أن الأبحاث العلمية الحديثة أظهرت أن الشوكولاتة هي أكثر الأطعمة استهلاكا. وأشاروا إلى أن تفضيلنا لهذا المنتج، يعود لأسباب عاطفية ذلك أن تناول الشوكولاتة، يجعل الدماغ ينشط هرمونات المتعة وهي الدوبامين والسيروتونين. علاوة على ذلك، فالشوكولاتة تحفز مناعة.

وتحتوي حبوب الكاكاو، التي تصنع منها الشوكولاتة، على أكثر من 200 مركب ولها تأثير إيجابي على الجسم، من ذلك مركبات الفلافونويد. وأكد خبراء التغذية أن مضادات الأكسدة القوية لها تأثير مفيد على تخثر الدم، وتأثير إيجابي على الجهاز المناعي باعتبار أن الكاكاو يحتوي على أعلى نسبة من الفلافونويد من بين جميع الأطعمة.



وضع السكاكين في غسالة الصحون يعرضها للتلف

بون - حذر المركز الاتحادي للتغذية من تنظيف السكاكين بوضعها في غسالة الصحون، تجنبنا لتعرضها للتلف. وأوضح الخبراء الألمان أن الأملح المضافة أثناء عملية الغسل تتسبب في إحداث ثلمات بالنصل، كما قد ينشأ تجويف بين النصل والمقبض. وليس بالضرورة أن يظهر هذا التلف فور غسل السكين، ولكن بعد عدة مرات. ولتجنب هذا التلف ينبغي غسل السكاكين تحت ماء صنوبر جار وتجفيفها جيدا بعد الانتهاء من استعمالها، وعدم تركها في حوض المطبخ، مما قد يؤدي إلى اعوجاج أو تكسر رأس نصلها.

وينصح الخبراء بتنظيف السكاكين بالماء الدافئ مع سائل التنظيف ثم سطفها وتجفيفها وتوضيها بمجرد الانتهاء من استخدامها. ويفضلون أن يكون غسل السكاكين يدويا حتى وإن كانت آمنة للغسل في غسالة الصحون. فبالرغم من أن معظم السكاكين مصنوعة من الفولاذ، إلا أن بعضها يحتوي على مادة الكروم وغيرها من المواد التي قد تصدأ. كما ينصح الخبراء بتجنب حفظ السكاكين في درج المطبخ مع أدوات

