اكتشاف جديد يضاف إلى سجل مواد التجميل

كريمات القهوة لترطيب البشرة وحماية الجلد

■ كامل: كريمات الكافيين ترفع نسبة الكولاجين في الجلد

■ فتحي: مراكز التجميل تطلب أنواعاً معينة من البن

■ إبراهيم كامل

■ عماد صبحي

■ محمد فتحي

القاهرة - نهى الموم:

■ البن لم يعد مجرد فنجان من القهوة نشربه يومياً لضبط المزاج، بل أصبح مستخضرا تجميليا حيث ظهرت منتجاته أخيراً في صورة صابون، كريم مرطب، قناع للوجه، كريمات التقشير ومرطب شفاه، بالإضافة الى الكثير من العطور التي اتخذت من رائحة القهوة ملهما لها في صناعة بعض الانواع، ليس هذا فحسب وانما بدات بعض مراكز التجميل وعلاج السمنة باستخدام مسحوق القهوة السحري للتخلص من الدهون واستعماله في عمل بعض أنواع المواد الغذائية للحصول على جسم مثالي ورشيق، الا ان استخدام الكافيين بكثرة في مستحضرات التجميل او التنحيف لاقى نوعا من الاستنكار والرفض لدى اخصائي التجميل واستشاري الصحة العامة خصوصا وان هناك اعتقادا سائدا باضرار الكافيين على صحة الانسان عن حقيقة الخلاف حول الاستخدامات المبتكرة لمسحوق البن كان هذا التحقيق. في البداية يعلق محمد فتحي الذي يعمل في تجارة البن على استخدام مسحوق البن في مستحضرات التجميل يقوله. شهدت الفترة الأخيرة اقبالا كبيرا على استخدام البن في التجميل، خصوصاً وان هناك طلبا كبيرا من اصحاب مراكز التجميل لأنواع مخصوصة من البن الخام لاستخدامها في صنع انواع معينة من الماسكات الطبيعية، بالإضافة الى طلب البعض لقشور البن والتي غالبا ما تستخدم مطحونة او مغلية وتفيد في علاج بعض الامراض الجلدية، وتعتبر القهوة البرازيلي واليمني من أفضل أنواع البن التي شاع استعمالها في مستحضرات التجميل ولاسيما أنها تتميز بجودتها، كما أن للقهوة فوائد عدة، ليس للبشرة فحسب فقشر البن بعد معالجته بطرق معينة يمكن استخدامه كنوع من انواع المهدئات للمعدة كما ان هناك اتجاها لدى البعض استخدام القهوة في التخسيس. ويشير الدكتور ابراهيم كامل استشاري التجميل والجلد والليزر بطب عين شمس الى ان استخدام مستحضرات تجميل مستخلصة من المواد الطبيعية أمر متعارف عليه في الطب لذلك فاستعمال مستحضرات تجميل تحتوي على مستخلصات البن امر مفيد جدا وهناك بعض الكريمات المحتوية على مادة الكافيين والمستخلصة من البن والتي تساعد على ترطيب البشرة وتحسين طبيعة الجلد وتساعد على تفتيح المسام، وزيادة الكولاجين في الجلد، لكن ليس معنى ان للقهوة فوائد صحية عدة أن نستخدم ماسكات من البن الخام على البشرة مباشرة بطريقة أو بأخرى من دون معالجة علمية سابقة لها، لذلك أحذر من الاعتماد على مادة الكافيين وحدها بصورتها الخام كمصدر بديل للمواد الكيميائية في علاج مشكلات البشرة كما أن استخدام ماسك من القهوة أو البن الخام على البشرة خطأ شائع وهو امر غير صحي على الاطلاق أما استخدام هذه الكريمات سواء كانت تقشيرا أو ترطيبا يجب أن يكون تحت اشراف طبيب تجميل متخصص وعلى دراية بنوع البشرة وما يناسبها من مستحضرات، كما أنصح السيدات بضرورة العناية بالبشرة واستخدام الكريمات المرطبة لها، خصوصاً المدعمة بمضادات الأكسدة التي تعتبر عناصر صحية تساعد في حماية البشرة من الضرر والشيخوخة المبكرة. أما خبيرة التجميل يمنى الشافعي فتري ان استخدام ماسكات العناية بالبشرة المستخلصة من الطبيعة في صورتها الخام من أفضل الأشياء التي تحافظ على سلامة البشرة وصحة الجلد مقارنة بالمركبات الكيميائية الموجودة في بعض كريمات التقشير الأخرى التي تضر البشرة أكثر مما تفيدها، خصوصا وان هناك أنواعا عدة من الكريمات المتنوعة التي يمكن استخدامها على جميع انواع البشرة، وان كنت أتحفظ على استخدام ماسكات الكافيين للسيدات نظرا لأضراره الصحية المعروفة والموثقة علميا، وهذه المخاطر تكون اشد في حال استعمالها على الجلد مباشرة، وأن كان من الممكن أن تأتي هذه الطريقة المبتكرة بنتائج طيبة اذا طورتها شركات صناعة مستحضرات التجميل بطرق ما واستخلصت بعض المواد الفاعلة في البن بعد استبعاد كل المواد الضارة بصحة الانسان. وعن حقيقة شرب القهوة وارتباطها بالتخسيس ينفي الدكتور أسامة رفيق استشاري السمنة والنحافة امكانية الاعتماد على القهوة كبديل للريجيم أو استخدام مستحضرات تخسيس مصنعة من الكافيين موضحا أن الاعتماد على نوع من معين من القهوة والاستعانة به في الريجيم امر غير مقبول علميا على الاطلاق خصوصاً وانه لم يثبت حتى الان صحة هذه الدراسات الحديثة التي تظهر من آن لآخر، الا ان للقهوة الكثير من الاستخدامات والفوائد الأخرى، حيث ان تناول فنجان واحد من القهوة يومياً من شأنه ان يرفع من مستوى التركيز نظرا لاحتوائه على مواد منبهة. ويتفق مع الراي السابق الدكتور عماد صبحي استشاري السمنة والنحافة قائلا: القهوة من المشروبات المولدة للحرارة والتي تسهم في زيادة المنصرف من الطاقة في الجسم، لكنها ليست وسيلة من وسائل التخسيس وانما تنظيم الوجبات واتباع الرياضة هو الوسيلة المضمونة والأساسية للتخسيس، أما عن حقيقة ان تناول القهوة الباردة يجعل الجسم سريع الحرق للغذاء وبالتالي لديه القدرة على فقدان كميات من الدهون أرى ان تناول القهوة سواء ساخنة أو باردة لا يفرق في شيء، كما انه من غير المستحب الاكثار من تناولها ويكفي شرب فنجانين فقط يومياً.

■ القهوة تحتوي على مذيبات كثيرة

■ بعض انواع البن تستخدم في التجميل

■ رفيق: رجيم القهوة غير مقبول علمياً ■ يمنى: أتحفظ على هذه النوعية من الماسكات

الأبحاث الحديثة اكتشفت مخاطرها على الصحة بشكل عام

صبغة الشعر تتلف الكبد وتسبب سرطان المثانة

القاهرة - دينا رجب:

■ هل فكرت يوما أن صبغة الشعر وتلوين الجلد بالمركبات الكيميائية يمكن أن تؤدي بك الى الوفاة؟ هذا ما حذرت منه دراسة اوروبية اجريت على نحو 4600 شخص في مدينتي مانشستر ونيوكاسيل والتي أكدت أن صبغة الشعر والتدخين يدمران الكبد، واشارت الى تعرض أعضاء أخرى في الجسم للخطر المحدق كالمسالك البولية، والغدة الدرقية والمغاص والجهاز الهضمي، وربطت دراسة اخرى بين الاستخدام الطويل المدى للصبغة الداكنة وسرطان المثانة حيث كشفت أن نسبة المصابين كانوا من الذين استخدموا صبغات الشعر الداكنة على مدى فترات طويلة وانهم اكثر عرضة للاصابة بسرطان المثانة بمعدل ثلاثة أضعاف من الاشخاص الذين لم يستعملوها على الاطلاق ولهذا يعتقد الباحثون أن نوعاً من المواد الكيميائية في بعض هذه الصبغات يمكن أن يتسرب من فروة الرأس الى الدم، ومنها الى المثانة مسببا الاصابة بالأورام...ترى ما حجم الخطورة التي تمثله مثل هذه الصبغات؟ وهل يمكن أن تؤدي الى الوفاة على المدى البعيد؟

في البداية توضح الدكتورة جيهان سعيد استاذة الكيمياء الحيوية بالمركز القومي للبحوث التركيب الكيميائي للصبغات بانها تتكون من مركب البارافينلين، الديامين بارا أمينوفينول، البارائليدين مشيرة الى أن الكمية المستخدمة من هذه المركبات والتي تدخل في تصنيع الصبغات تختلف من صبغة لأخرى، وتعتبر هذه المواد من الخطورة بمكان على جميع الأجهزة الكونة لجسم الانسان وليس الكبد فقط، خاصة الصبغات ذات الألوان الداكنة والتي يصل ضررها الى اضعاف الصبغات الأخرى وذلك لاحتوائها على نسب أعلى من هذه المركبات... وتبدأ الخطورة من امتصاص الشعيرات الدموية المتواجدة في فروة الرأس لهذه المواد أثناء صباغة الشعر حيث تستغرق عملية الصباغة مدة نصف ساعة تقريبا وتنقل الشعيرات الدموية هذه التركيبات السامة الى الدم ومنه لباقي الجسم وبخاصة الكبد لأنه المسؤول الأول عن تنقية الجسم من السموم ما يؤدي الى تدميره، وقد تظهر هذه الأمراض بعد استخدامها مباشرة أو بعدها بفترة طويلة، ولذلك أحذر بشدة من الافراط في استعمال الصبغات الكيميائية لأنها قد تؤدي الى الموت البطيء وانصح باستبدالها بالمواد الطبيعية التي لا تحمل أي أضرار لصحة الانسان.

■ عماد الدين محمود

■ عماد الدين محمود: للنقوش أضرار كبيرة على الجلد نتائجها وخيمة

■ محمد خليل

■ الصحة أهم من جمال الشعر

■ محمد خليل: تمتصها المسام الجلدية فتتسرب إلى الكبد وتدمرها

سرطان المثانة

ويضيف الدكتور محمد خليل - أخصائي الكبد والجهاز الهضمي- الصبغات التي تشهد اقبالا كبيرا في الفترات الأخيرة شديدة الضرر لمن يداوم على استخدامها وذلك لما تحتويه من مواد كيماوية تتفاعل مع فروة الرأس التي توضع عليها وكذلك الأيدي عند تحضيرها من قبل المختصين حيث تمتصها المسام الموجودة بالجلد فتتسرب الى داخل الجسم وتدمر أجهزته وخاصة الكبد ومنه الى الجهاز الهضمي والجهاز البولي فتسبب سرطان المثانة طبقا للدراسات التي أجريت مؤخرا عن اهم أسباب سرطان المثانة.

الوشم

أما الدكتور عماد الدين محمد أخصائي الجلدية والعقم والذكورة فيقول أن جلد الانسان بمثابة الحصن المنيع للجسم من الاعداء، وقد لا يشعر الكثيرون بهذه الأهمية الدفاعية اذ يمكن عن طريق فحص الجلد اكتشاف الكثير من الأمراض ففي احيان كثيرة تظهر على الطبقات الخارجية للجسم بعض الأشياء الغريبة ولكن لا نهتم بها أو نهتم فقط بمعالجتها خارجيا ولكنها في الحقيقة اشارات لوجود خلل داخلي في الجسم ولكن قد لا ننتبه الى ذلك، وقد انتشرت مؤخرا ظاهرة غريبة وهي النقش أو الرسم على الجلد بين الشباب والفتيات وللأسف فان لهذه النقوش أضرارا جسيمة على صحة الانسان وذلك لما بها من مواد كيميائية سامة تمتصها مسام الجلد حتى تصل الى الأجهزة الداخلية للجسم فتدمرها علاوة على اصابة الجلد باضرار وامراض خطيرة قد لا تظهر الا على المدى البعيد مثل سرطان الجلد وشيخوخته وترهله وغيرها من الامراض الجلدية أما عن الصبغات ففيها الكثير من المواد الضارة مثل النشادر والبيروكسايد التي تؤدي بدورها الى ضعف بصيلات الشعر وتدمرها وتحدث التهابات في خلايا فروة الرأس.

الحجر الأسود

ويقسم الدكتور أنطوان ميشيل - صيدلي - الصبغات الى نوعين منها المؤقتة التي تعد اقل هذه الأنواع ضررا حيث إن نسبة المركبات الداخلة في تكوينها تكون ضئيلة الى حد ما فلا تؤثر بشكل قوي في اصابة الجلد وفروة الرأس بالأمراض وهي تزول بعد الغسيل بمرات قليلة ولكن للأسف لا يوجد اقبال كثير عليها أما النوع الثاني فهي الصبغات طويلة المدى وهي اشد الأنواع خطورة على صحة الانسان وذلك لزيادة نسبة المواد الكيماوية الفعالة خاصة المثبتة للون فهي لا تزول بالغسيل وهذه الأنواع تجد رواجا واقبالا وطلبا كبيرا عليها في الأسواق.. وهناك نوع آخر لا يعد من الصبغات لكنه شائع الاستخدام في الأماكن الشعبية بصورة كبيرة لوفرته وثمنه الرخيص وسهولة تحضيره واستعماله وهي مادة" بارافينلين داي امين" الكيميائية وتكون على شكل أحجار صغيرة أو كبيرة وهي مشهورة بالحجر الأسود وتستخدم لاعطاء اللون الأسود بعد وضع الماء عليها وتوضع على الشعر فتظهر نتيجتها بمجرد وضعها على الشعر فورا وفي أحيان كثيرة يتم استخدامها في صباغة الملابس وهي من المواد التي تتفاعل مع الجلد وتتسرب من خلاله الى الدم.. أما بالنسبة لحجم الاصابة التي تخلفها هذه الصبغات الكيميائية فتختلف من شخص لاخر وفقا لمدى حساسية كل شخص وقوة جهازه المناعي وكذلك المدة التي يتم استغراقها في عملية الصبغ ونوع الصبغة وكمية ماء الأوكسجين المستخدمة.

النساء يتفوقون على الرجال في الابتسامة وكسب محبة الآخرين

■ تشير الطبيعة الانسانية الى ان كل انسان يرغب في التوافق مع الآخرين وكسب اهتمامهم ومحبتهم وهذا التوافق يسهل التعامل والتفاعل مع الغير، ويرفع مكانة الانسان وكذلك روحه المعنوية، كما يحقق له النجاح والازدهار في الحياة على المستويين العملي والشخصي.

لكن كيف ينال الانسان رضا الآخرين ويكسب محبتهم؟

يقول الخبراء ان هناك مؤشرات تدل على مقدار محبة الناس للشخص، وهذه المؤشرات تغطي مجالات كثيرة من التفاعل بدءا بالتعامل المباشر مع الآخرين - سواء كانوا اصدقاء ام غرباء- حتى تكوين الصداقات مع الزملاء والمعارف والزبائن بما في ذلك الصلات الودية والعلاقات العاطفية.

ان محبة الناس للانسان مفتاح تسهيل المعاملات ودفء العلاقات في جميع المجالات، كما انها تعني حياة عاطفية افضل واسمى، وصداقات اوثق وارقى واعمالاً وترقيات اكبر واعظم، وخدمات اجل واشمل ينالها الانسان من الغير ومن الاطراف الاخرى التي يضطر الى التعامل معها في كثير من الاحيان مثل الاطباء والتجار والوسطاء والعملاء وغيرهم.

عندما نتدبح في تحقيق اماسيس القبول لدى الناس، وتثير في نفوسهم مشاعر طيبة وانطباعات ايجابية عندما يكونون معك فانهم سيحبونك ويقبلون عليك، وبهذه الطريقة يسعد الناس بالتجربة النفسية الطيبة، وعلينا ان نعرف بان الناس يرتاحون وينسجمون عندما يتعاملون مع شخص لطيف معهم ويتناقشون مع طرف ودود مجامل وهناك - على اي حال - اشياء بسيطة يمكن ان يقوم بها الانسان ليصبح محبوباً من الاخرين ومن بين هذه الاشياء ما يلي:

الابتسام

عندما تبتسم يرتاح الآخرون ولا يعني ذلك ان نرسم البسمة على وجوهنا ليل نهار لسبب ومن دون سبب ولكن المطلوب فقط ابتسامة صادقة تلقائية حتى وان كانت الظروف غير ملائمة، والتفاؤل يلعب دوراً مهماً بهذا الخصوص، وبهذه الطريقة يمكن للانسان ان يتصور مخرجا وبعد سبباً للابتسام.

الاستماع الجيد للآخرين

من اهم اساليب الانسان محبة الآخرين اسلوب الاستجابة للاشارات الصادرة من الغير، والنساء بالذات اقدر على اظهار الاشارات الدالة على الاستجابة وردود الفعل الجاهزة المتعمدة، فبامكانهن ان يعبرن عن مشاعرهن بملامح الوجه وان يدرن رقابهن او يومئن برؤوسهن تعبيراً عن الموافقة والاهتمام، وعلى الرجال ان يطوروا الاشارات الدالة على الاستجابة والتعاطف وحسن الاستماع، وملامح الوجه واليدين اساليب تساعد على الاعراب عن المشاعر والتوافق مع الغير، ومن الطبيعي للشخص الذي يجيد الاستماع الى الآخرين اجتذابهم اليه.

اكتسب لياقة ورشاقة... بلا ثمن

■ الاجواء الربيعية مناسبة جداً لاكتساب اللياقة البدنية وازالة الشحوم الزائدة، لكن اذا كنت تريد الحركة والنشاط من دون ان تخسر نقوداً فما الخطوات التي يمكن اتخاذها لتحقيق هذا الهدف المزدوج؟ وهو لياقة مجانية، او تمرينات من دون غرامة مالية؟ دعونا نستطع هذه الخطوات الخمس.

1 - استمتع بالرياضة في الهواء الطلق:

كلما تحسن الجو تهيأ المجال لرياضات المشي والركض، وسواء كنت ماشياً ام راكضاً ستكون الرياضة مفيدة اكثر كلما مارسناها في الهواء الطلق، ويمكنك استخدام الواجهة البحرية الممتدة لبضعة كيلومترات وبا جدا لو كانت برامج الرياضة هنا جماعية، وعليك التفكير باسلوب الفريق، كما يمكن المزج بين الفريق والاسرة، بكل ما تتضمنه فكرة الفريق من معنى، وتشكيل فرقة كاملة للمشي او الركض او ممارسة لعبة معينة، مع مشاركة كل أفراد الاسرة والاصدقاء واذكاء روح المنافسة لتحسين الاداء.

2 - توفير فرص يومية للتمرينات:

وذلك من خلال تغييرات بسيطة في اسلوب حياتك والنمط الذي تعودت عليه ومنها:

- نسيان المصعد والسلالم المتحركة وصعود وهبوط الدرج العادي، خصوصاً عند الصعود، ومتى لو اضطررت لركوب المصعد يمكنك ان تتحرك قليلاً في مكانك بدلاً من الوقوف ساكناً.

- تجاهل المواصلات (الباص او السيارة او المترو) كلما انتقلت من مكان إلى مكان.

- التلفزيون مع النشاط: بدلاً من ان تظل قابعاً في مكانك بالساعات الطوال وانت تشاهد برامجك المفضلة، عليك ان تؤدي بعض التمرينات البسيطة او حتى ترتيب الملابس بعد ان يجف الغسيل، او من خلال بعض حركات الوقوف والرفع بالبدين للأمام.

- تحرك للغداء: بدلاً من تناول غدائك وانت جالس امام مكتبك بلا حراك حاول ان تمشي نصف ساعة اثناء فترة راحة الغداء واحضر معك حذاء رياضياً متى تمشي به.

3 - العودة للمدرسة:

استفد من كل المنشآت الرياضية المتوافرة بالمدرسة اذا كنت طالباً من ادوات واجهزة رياضية وملاعب تستطيع الجري فيها او المشي لمدة 15 دقيقة على الاقل وستحرق سعرات حرارية زائدة.

4 - التمرينات الحقيقية:

اذا لم تتحمل ميزانيتك اجور المدربين الرياضيين يمكنك الاستفادة من الانترنت، ويكون للكمبيوتر فائدة حقيقية وستجد المواقع المختلفة زاخرة بانواع لا حصر لها من تمرينات الايروبيك.

5 - فصول الرياضة اون لاين:

مواقع الانترنت تقدم لك برامج طوال 24 ساعة، كما تعلن هذه المواقع عن جدولها الزمني اليومي وتتغني مجموعة من الرياضات كاليوغا وغيرها، وكذلك قنوات التلفزيون المختلفة التي تقدم برامج رياضية للياقة صحية بالصورة والموسيقى، ويمكنك الاستفادة بكل هذه الانشطة من دون ان تعتد يدك الى حافظة نقودك، فتحدق لك اللياقة مجاناً.

Shine.yahoo.com