



البشرة

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تركيب البشرة.



أنواع البشرة.



الزيوان.



الأقنعة.



مستحضرات التجميل.



تزيين الوجه وأجزائه.



مما يتركب الجلد؟

يتركب من جزأين هما: البشرة أو الطبقة الخارجية، والأدمة أو الطبقة الداخلية من الجلد .
وللجلد أهمية قصوى في حياة الإنسان بسبب الوظائف الحيوية التي يؤديها . والبشرة بالنسبة للمرأة أساس جمالها، والاعتناء بها والحفاظ على نضارتها ونقاوتها أمر في غاية الأهمية .
وللبشرة بنية ديناميكية معقدة تجدد نفسها باستمرار، فهي تتأثر بمختلف العوامل الخارجية، مثل المناخ والغبار والعوامل الداخلية، كالأعراض، وغير ذلك .

البشرة

هي الطبقة السطحية للجلد والتي تشكل درع الحماية للجسم، وتحتوي على مسام لإخراج العرق والإفرازات الدهنية، كما تحتوي على الصباغ المعروف بالميلانين والتي تتكاثر خلاله الخلايا وتتضاعف .
وتتكون البشرة من نسيج طلائي مركب حرشفي متقن ، كما تتكون من عدة طبقات ومن خلايا متنوعة .

فكري

ما هو السن المناسب للاهتمام بالبشرة ؟

أنواع البشرة

المشكلة	أنواع البشرة	التنظيف	إنعاش البشرة	فوائد/ تحذيرات
<p>هدى فتاة في الـ (١٦) من عمرها، تشكو من مشكلة ظهرت في بشرتها وهي انتشار بقع حول أنفها وذقنها، فهي تريد المساعدة والنصيحة التي تخلصها من مشكلتها التي أثرت عليها نفسياً؛ حتى صارت بسببها تفضل الانطواء والعزلة خجلاً من الناس.</p>  <p>شكل (١)</p>	<p>البشرة العادية: منظرها: صافية ذات نسيج مستو، مساماتها غير ظاهرة. لمسها: لين وناعم.</p> <p>مشكلاتها: - أقل أنواع البشرة تعرضاً للمشاكل. - قد تنتشر البقع أحياناً حول الذقن والأنف. - مساحات جافة قد تنشأ إذا لم تنظف البشرة وترطب. - يمكن التعرف عليها بمجرد النظر إليها.</p>	<p>تستعمل كريمات تذوب في الماء أو صابون رقيق بالوجه أو كريم سائل، أو كريم منظف.</p>	<p>يستعمل منعش بشرة كحول مخفف أو بدون كحول أو ماء ورد، أو بخاخ ماء معدني مقطر.</p>	<p>فوائد: البشرة العادية تحتاج إلى عناية شديدة تماماً مثل البشرة الجافة أو الدهنية أو الحساسة، لا سيما إذا تعرضت للحرارة أو البرودة الشديدين.</p> <p>تحذيرات: يحذر من استعمال المستحضرات التي تنشف البشرة، خاصة التي تحتوي على نسبة كحول عالية.</p>

فوائد/ تحذيرات

إنعاش البشرة

التنظيف

أنواع البشرة

المشكلة

فوائد:

ترطب الرقبة والخدين تماماً لأن هذه الأماكن قد تصبح أحياناً جافة تماماً. تعالج البقع بمنظف.

تحذيرات:

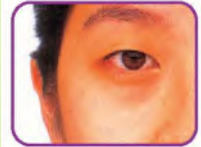
– يحذر من استعمال منظفات أو منعشات قوية لأن هذه تقشط زيوت البشرة الطبيعية.
– لا تُعصر أو تخذش البقع أو الرؤوس السوداء أو الحبوب، أو الدامل.
– يجب استشارة الطبيب عند نشوء حب الشباب.

للتخلص من اللمعان الناتج من كثرة الدهون تستعمل كريمات خاصة مشهورة بكلمة (T.Mat) تساعد على تنشيف المنطقة وإعطائها مظهراً خالياً من اللمعان. ويستعمل منعشاً العنصر الأساسي فيه (الكحول) عدا كحول الإيثانول والميثانول والأيسوبروبيل؛ لأن هذه تؤدي إلى زيادة جفاف البشرة عادة.

– يغسل الوجه بالماء البارد جداً وليس الساخن.
– ينصح بمسح الوجه بقطعة ثلج ملفوفة بقطعة شاش مرة باليوم.
– ينصح بوضع ماسك طبيعي مؤلف من النشا وماء الورد البارد.
– يساعد الماسك المطهر parifying في غلق المسام وتخفيف الإفرازات الدهنية.
– يمكن استعمال صابونة تدخلها مادة السلفر والأسيد سياليليك وهي تمتص زيوت الجلد وتقضي على دهنيته.

البشرة الدهنية أو الدهنية الجافة (المختلطة):
منظرها: لامع دهني، البشرة الدهنية الجافة فيها مساحات دهنية محدودة فقط، خاصة حول الأنف والذقن والجبهة تأخذ عادة شكل حرف (T).
ملمسها: غير مستو وخشن.
مشكلاتها: ميالة إلى ظهور البقع والرؤوس السوداء والمسام المفتوح. البشرة الدهنية الجافة قد تظهر فيها مساحات جافة على الخدين بالإضافة إلى ظهور بقع وبثور.

يرسم فتاة في الـ (٢٠) من عمرها، تعاني من بشرة مختلطة ومنطقة (T) في وجهها تتعبها، لكثرة إفرازها للدهون، كذلك تظهر عليها أحياناً الحبوب ذات الرؤوس البيضاء التي تتحول بعد فترة إلى رؤوس سوداء تشوه منظر بشرتها، مما يجعلها تخجل من مواجهة الناس أحياناً، وتتمنى أن تُرشد إلى الحل السليم لمشكلتها.



شكل (٢)

المشكلة	أنواع البشرة	التنظيف	إنعاش البشرة	فوائد/ تحذيرات
صفاء فتاة عمرها (٢٥) عاماً، تعاني من مشكلة تعبت في محاولة التخلص منها ولم تنجح، وهي مشكلة جفاف بشرتها، خاصة بشرة وجهها وما يصاحبها من تقشر يؤثر أحياناً في وضعها للمكياج فهي تستعمل المستحضرات المرطبة باستمرار، ولكن دون جدوى وتتمنى المساعدة لحل مشكلتها.	البشرة الجافة: منظرها: رهيفة خفيفة ذات مسام دقيق، ويمكن أن تصبح خشنة بسهولة خصوصاً في منطقة الخدين والأقسام الجانبية من الوجه. ملمسها: مشدود بعد التنظيف، ويمكن أن يحدث رد فعل فتصبح محمرة ومبقعة. مشكلاتها: تفتقر إلى الرطوبة؛ لأن البشرة لا تنتج دهناً جلدياً كافياً لتشحيم البشرة. فتظهر فيها الخطوط أسرع مما تظهر في أنواع البشرة الأخرى.	- يستعمل كريم منظف أو منظف سائل أو صابون مرطب غير معطر على أن يشطف جيداً. - تلائمها صابونة دهنية مكونة من المواد المليئة.	يستعمل منعش بشرة خفيف خالٍ من الكحول أو يستعمل ماء ورد، أو ماء بارداً.	فائدة: يستعمل كريم مغذٍ واقٍ من أشعة الشمس، ومرطب حول العينين. تحذير: تفحص ملصقات وإرشادات علبات المستحضرات؛ للتأكد من خلوها من الكحول.

فوائد/ تحذيرات

إنعاش البشرة

التنظيف

أنواع البشرة

المشكلة

فائدة:

الحرص على استعمال مستحضرات التجميل غير المسببة للحساسية، والمستحضرات الواقية من أشعة الشمس.

تحذير:

لا تستعمل المستحضرات بدون اختبارها أولاً والانتظار مدة (٢٤) ساعة؛ للتأكد من وجود حساسية لديك أم لا.

– تغسل البشرة الحساسة بالماء البارد؛ لأن ذلك ينعشها.
– يستعمل كريم واقٍ لا يسبب الحساسية، ومن المستحسن أن يحوي واقياً من أشعة الشمس.

– تستعمل المنظفات الخالية من المواد المسببة للحساسية.
– تستخدم مواد تنظيف معتدلة الحموضة وصابون طبي.

البشرة الحساسة: منظرها:

صافية، لكن سرعان ما تصبح حمراء ومبقعة، نتيجة تأثرها بالجو أو التعب أو التغذية... إلخ.

لمسها: دافئة

وأحياناً متوهجة، مؤلمة عندما تكون في حالة الهيجان.

شيخة فتاة في الـ (٢٠) من عمرها، بشرتها حساسة وتصاب بالاحمرار وتظهر عليها بعض البقع عندما تتعرض لأشعة الشمس أو تجلس في مكان حار. جربت عدة أنواع من الكريمات للعناية بالبشرة إلا أن تحسس بشرتها يزداد عند استعمال هذه المستحضرات وترغب في معرفة كيفية العناية بالبشرة الحساسة.



شكل (٣)

الزيوان

الزيوان:

عبارة عن سداة كيراتينية دهنية أو شمعية القوام تتشكل على فوهة الجريب الشعري.



انواعه

زيوان أسود

زيوان أبيض

أسباب ظهوره

الاضطرابات أو المشكلات الهرمونية

نقص فيتامين (أ و ب) المركب

كثرة الإفرازات الدهنية

الوقاية

عمل حمام بخار؛ لتعقيم وتنظيف المسام.

تناول الأغذية الغنية بفيتامين (أ و ب) والموجودة في البيض، الكبد، الجبن، زيت كبد الحوت، وخميرة البيرة والحبوب.

فكري



بطريقة سهلة وصحيحة يمكن خلالها التخلص من الزيوان.

عمل حمام بخار و تنظيف المسام



فائدة

من فوائد البخار للبشرة فتح مساماتها؛ مما يسهل تنظيفها ويساعد على تنشيط الدورة الدموية، ويسهل إدخال الأكسجين اللازم للخلايا من الأوزون.



شكل (٤) : إزالة الزيوان يدوياً

معلومة إثرائية

يمكن إزالة الزيوان بالطريقة اليدوية، وهي أكثر الطرق ضماناً، على أن تدهن البشرة بكريم خاص يطري الزيوان ثم يضغط جانبيه باستخدام أصبعي السبابة، ويراعى أن تكون الأظفار قصيرة، وأن يلف طرفا الإصبعين بقطعة قطن رطبة (كما في الشكل الموضح) .

الأقنعة (الماسك)

تقرأ ليلي وأخواتها دائماً عن الأقنعة وفوائدها للبشرة، وقد حاولن مراراً اختيار الأقنعة المناسبة لبشرتهن، إلا أنهن لم يوفقن في ذلك، لذا فهن يأملن المساعدة في تعريفهن بنوع القناع المناسب لبشرة كل منهن.



القناع:

مجموعة من المواد الطبيعية والصناعية توضع على البشرة؛ لإزالة الدهون الزائدة والمواد العالقة على سطحها.

فوائدها

ضرورية؛ لمعالجة تجاعيد
 الوجه وإعادة الحيوية
 والانتعاش إلى البشرة.

تجدد خلايا الجلد
 وتنقي مسامه.

تحفز الدورة الدموية
 في الجلد.

تسهل انقباض الأنسجة؛
 فتجعل بشرة الوجه براقه
 ولامعة.

تصفي البشرة الدهنية
 وتنظفها مما يكسبها نضارة
 وبهاء.

تسهم في دخول الأكسجين إلى الجلد؛
 فينتعش ويرتاح.

نشاط فردي (٧)



ابحثي في أحد مصادر التعلم عن فوائد أخرى للأقنعة غير المدونة.

ولمساعدة ليلي وأخواتها سنذكر وصفات طبيعية لبعض الغسولات والأقنعة المغذية والواقية، والتي بالإمكان
 تحضيرها من بعض الفاكهة والخضراوات؛ لأنها تحتوي على كل الفيتامينات التي تغذي البشرة وتنعشها،
 ولتناسب جميع أنواع البشرة وهي كالآتي:



شكل (٥)

طريقة التحضير

توضع قطعة العجين مع الحليب السائل أو البودرة في الخلاط، ثم يضاف اللبن والعسل وعصير الخيار وعصير الليمون، ثم يضاف الشا المذوب بالماء والدقيق؛ لتماسك القناع ثم زلال البيض المخفوق، شكل (٥).
المدة: يوضع على الوجه مدة ٧ دقائق، ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يومًا.

قناع الخيار

يلتئم جميع أنواع البشرة

المكونات :

- ملعقة كبيرة عجين.
- ملعقتان كبيرتان حليب سائل أو بودرة .
- ملعقة كبيرة من اللبن.
- ملعقة كبيرة من العسل.
- ملعقتان كبيرتان من عصير الخيار.
- ربع ملعقة صغيرة عصير ليمون.
- ملعقة كبيرة من النشا.
- ملعقة كبيرة من الدقيق.
- زالال بيضة.

فوائده

- يمنح البشرة الرطوبة والنقاوة.
- يساعد على شد البشرة.
- يساعد على إزالة الكلف والبقع الداكنة.
- غني بفيتامينات عديدة من أهمها مجموعة فيتامين (ب) المركب، (أ، هـ).

معلومة إثرائية

العجين هو عبارة عن مزيج من دقيق و ماء وخميرة.

القناع الأبيض

يلائم جميع أنواع البشرة

المكونات :

- ملعقة كبيرة نشا .
- ٤ ملاعق صغيرة دقيق .
- قطعة عجين متوسطة الحجم .
- نقطتان من زيت الزيتون .
- ملعقة كبيرة من الحليب المجفف .
- قليل من ماء الورد .
- ملعقة صغيرة من العسل .
- زالال بيضة .
- ملعقتان كبيرتان من اللبن .

طريقة التحضير

تخلط جميع المكونات جيداً في الخلاط عدا قطعة العجين، تذوب في قليل من الماء الفاتر ثم تضاف إلى بقية المكونات ويضاف الدقيق بشكل تدريجي حتى يصبح المزيج سميكاً بحيث يمكن مده على الوجه .
المدة: يوضع القناع على الوجه مدة (٢٠) دقيقة، ولازالته يغسل بماء الورد والماء المعطر . ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوماً .

فوائده

غني بفيتامين (أ)، (إ)، (هـ)، (ب المركب) . يغذي البشرة ويحمي أنسجتها ويمدها بالحيوية والنعومة، ويقلل من الإصابة بالتجاعيد .

قناع العسل واللبن

يلائم البشرة العادية

المكونات :

- قليل من العسل .
- قليل من اللبن .

طريقة التحضير

يمزج العسل واللبن مع بعضهما البعض حتى يتماسك المزيج جيداً .
المدة: يوضع القناع على الوجه مدة ١٠ دقائق ثم يغسل بالماء الفاتر . ويستخدم مرة واحدة كل (١٠) أيام .

فوائده

يغذي البشرة وينقيها ويجعلها لامعة وصافية.

غني بفيتامين (ب المركب).



شكل (٦)

غسول الورد

يلئم البشرة العادية

المكونات:

لتر ماء.

كوب ماء ورد

ورد طبيعي .

٣ نقط من زيت اللوز.

طريقة التحضير

ينقع الورد بالماء مدة (٢٤) ساعة، ثم يضاف إليه مقدار كوب من ماء الورد و٣ نقط من زيت اللوز، يوضع الغسول في البراد بعد تصفيته. ويستخدم باستمرار لانعاش الوجه، شكل (٦) .

فوائده

يستخدم كغسول للوجه، ومنعش للبشرة.

فكري



في العلاقة بين العسل ونضارة البشرة.

فائدة

يمكن إضافة مكعبين من الثلج المجروش إلى أي من مكونات الأقنعة؛ للحصول على قناع مفيد لشد عضلات الوجه، ومنحه نضارة.



شكل (٧)

قناع النخالة

يلائم البشرة الدهنية

المكونات :

- كوب نخالة أو كوب دقيق ذرة.
- كوب ماء أو كوب عصير خيار.
- بياض بيضة مخفوقة جيداً مع قطرة عصير ليمون.

طريقة التحضير

تمزج المكونات جيداً حتى تتماسك، فإذا كان المزيج ثقيلًا يضاف إليه بعض ماء الخيار، أما إذا كان رخوًا فيضاف إليه قليل من الدقيق، شكل (٧).

المدة: يوضع على الوجه لمدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يومًا.

فوائده

- ينظف البشرة من العمق.
- غني بفيتامين (أ)، والثيامين.



شكل (٨)

طريقة التحضير

تخلط المكونات جيداً ويعد أن تتماسك يضاف إليها اللبن، شكل (٨).
المدة: يوضع على الوجه مدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم كل (١٥) يوماً.

قتاع الخميرة

المكونات :

ملعقة كبيرة من الخميرة.

قليل من الحليب.

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

ملعقة كبيرة من اللبن (الزبادي).

قليل من النشا غير المذاب.

فوائد

غني بالفيتامينات خاصة فيتامين (ب المركب)، (أ)، (هـ)، (الثيامين - ث).

يصفى البشرة وينقيها.

يحارب التجاعيد ويبرد البشرة التي تعاني من الإحمرار الناتج عن إفراز الدهون.

الحلول اون لاين

 hulul.online

فكري



هل للخميرة تأثير على البشرة؟ كيف؟ ولماذا؟

قناع الورد والخيار

يلائم البشرة المختلطة

المكونات :

- ملعقتا طعام من ماء الورد.
- ملعقتا طعام من عصير الخيار.
- قليل من زيت الزيتون.
- دقيق.

طريقة التحضير

يمزج ماء الورد مع عصير الخيار وزيت الزيتون ثم يضاف إليهما الدقيق؛ ليتماسك الخليط .
المدة: يوضع على الوجه مدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء البارد. ويستخدم كل أسبوع .

فوائده

- يساعد على ترطيب البشرة ولمعانها.
- غني بفيتامين (أ)، (ث)، (هـ) .



شكل (٩)

قناع الغليسرين

يلائم البشرة الجافة



المكونات :

- ملعقة كبيرة من الدقيق.
- ملعقة كبيرة من الغليسرين أو الفازلين.
- ملعقة صغيرة من العسل.
- ملعقة كبيرة من الأرز الناعم.
- ٣ ملاعق كبيرة من الحليب السائل.

طريقة التحضير

تمزج المكونات مع بعضها البعض ثم يضاف الدقيق بالتدريج؛ حتى يتماسك المزيج، شكل (٩)
المدة: يوضع على الوجه مدة (٧) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوماً .

فوائد

يساعد على ترطيب البشرة ولمعانها. 
 غني بفيتامين (أ)، (هـ)، (ب المركب). 

معلومة إثرائية

- لمعالجة تشقق الشفاة:
- تدهن الشفاة ثلاث مرات يومياً بزيت اللوز الحلو، أو زيت الورد.
 - تدهن الشفاة بمزيج الفازلين وزيت الزيتون قبل النوم.

نشاط فردي (٨)



اختاري من الأقنعة السابقة ما يناسب بشرتك، ثم قومي بإعداده وتطبيقه عملياً تحت إشراف معلمتك.

الحلول اون لاين

 hulul.online