

فورميولا تركيبات

مستحضرات التجميل والمنظفات

أساسيات ومفاهيم

الميك أب - الأصباغ

الكريمات - تركيبات علاجية

الفهرس :-

مستحضرات التجميل

مخاطر مستحضرات التجميل

المكونات الأساسية لمستحضرات التجميل

الأصبغ والمواد الملونة

الكريمات

كريمات التجميل

مكونات كريمات الأساس

مكونات احمر الشفاه

مكونات الماسكرا

مكونات مظل العيون

المواد الكيميائية السامة التي يمكن أن توجد بمستحضرات التجميل

صناعة كريمات التجميل

كريمات لعلاج تشقق القدمين

كريم لعلاج حب الشباب

كريم مانع تشققات الحمل



تُعتبر مستحضرات التجميل أحد أهم الطرق التي تستخدمها المرأة لإظهار جمالها من خلال التزيين بها، كما تعتبر وسيلة فعالة لإخفاء العيوب التي تصيب الوجه مثل البثور والتلون وغيرها من مشاكل الوجه المتعددة، وقد ظهرت مستحضرات التجميل عند النساء منذ فترة زمنية طويلة؛ حيث كانت المرأة تستخدم الكحل لزيادة جمال العين وإبراز شكلها، بالإضافة إلى استخدام أنواع العطور المختلفة التي كانت تستخلص من الطبيعة بشكل كامل.

برزت مستحضرات التجميل بكثرة لدى النساء المصريات في عهد قداماء مصر؛ حيث عُرف عنهن الجمال والقدرة على اختيار المستحضرات التي تناسبهن، وقد كانت هذه المستحضرات تُحضّر بشكل أساسي من الأعشاب والمواد الطبيعية التي تُشكّل مصدراً رئيسياً لمرطبات البشرة، بالإضافة للحناء التي تُشكّل ركناً هاماً من أركان مستحضرات التجميل؛ وهي نبتة شجرية ذات جذور حمراء وأخشابها قاسية، وذات صلابة، وهي تُكوّن المادة الملونة في داخلها، وقد استُخدمت بشكل ملحوظ عند المصريين على اختلاف أنواع هذه النبتة؛ حيث تتفاوت شدة اللون مع تفاوت نوعية النبتة. شهدت صناعة مستحضرات التجميل تطوراً كبيراً وملحوظاً في الآونة الأخيرة؛ حيث إنّها لم تقتصر على المواد الطبيعية فحسب بل أصبحت أكثر اتساعاً لتصل للمكونات والمواد الكيميائية التي أظهرت كفاءتها في إخفاء عيوب البشرة، كما أن المستحضرات الكيميائية تتميز باتقان الصنع عند الاستخدام مما يزيد من جمال المرأة وتألقها، ولكن تعددت آثارها السلبية، ونتج عنها العديد من المخاطر.

مخاطر مستحضرات التجميل

تُشكّل المواد الكيميائية المادة الخام لصناعة مستحضرات التجميل وتعرف هذه المواد بسميتها العالية، لذلك فإنّ استخدامها أثراً سلبياً عندما تكون المكوّن الرئيسي في المستحضرات المستخدمة للتجميل، ومن أهم هذه الآثار السلبية التسبب بالتهابات الجلد المختلفة والحساسية، وقد تمتدّ خطورتها للإصابة بالسرطان على المدى البعيد؛ حيث أثبتت العديد من الدراسات مدى خطورة بعض المواد التي تدخل في تركيب

مستحضرات التجميل. تستخدم فيها بعض الملونات وال مثبتات الكيميائية ذات الأضرار الهائلة التي يهدف فيها المصنّعون لزيادة صلاحية المنتج بغض النظر عن سلامة استخدامه صحياً. قد تحتوي بعض مستحضرات التجميل مثل أحمر الشفاه خاصةً على بعض المواد ذات السمية ولكن بنسب ضئيلة وخاصة الرصاص الذي يُصنّف على أنه أحد المعادن الثقيلة، ولكن وجدت بعض الدراسات أنّ النسبة التي يحتويها تكاد لا تُذكر، بالإضافة إلى أنّ التأثير يجب أن يكون تراكمياً أي على فترات ممتدة من الزمن وليس مُحدداً بفترة زمنية، أو أن هذا التأثير يظهر خلال استخدامه بصورة مباشرة.

مواد التجميل

يمكن تعريف مستحضرات التجميل على أنّها أي منتج أو خليط من المنتجات أُعدّ لوضعه بشكل مباشر على مختلف الأجزاء الخارجية لجسم الإنسان؛ مثل البشرة، أو الشعر، أو الأظافر، أو الشفاه، أو الأعضاء التناسلية الخارجية، أو على الأسنان والأغشية المخاطية لتجويد الفم، لتنظيفها، أو تعطيها، أو تغيير مظهرها، أو تحسين روائح الجسم، أو حمايتها أو الاحتفاظ بها في حالة جيدة.

المكوّنات الأساسية لمواد التجميل تختلف صيغ مستحضرات التجميل قليلاً عن بعضها، ويحتوي معظمها على مزيج من المكوّنات الأساسية التالية:

الماء: تعتبر المياه، أساس كل أنواع مستحضرات التجميل تقريباً، مثل الكريمات، والمرطبات، ومساحيق التجميل، ومزيّلات رائحة العرق، والشامبو، ومنعمات الشعر، وهي تستخدم كمذيبات للمواد الأخرى، ولتشكيل المستحلبات للتماسك، والمواد المستخدمة في مواد التجميل هي عبارة عن مياه مقطرة ونقية، وخالية من الجراثيم والملوثات.

المستحلبات (بالإنجليزية): (Emulsifiers):

يمكن تعريف المستحلبات بأنّها المكوّنات التي تساعد على حماية المواد المختلفة مثل الزيت والماء من الانفصال، وتعتمد عليها الكثير من مستحضرات التجميل.

المواد الحافظة (بالإنجليزية): (Preservatives):

هي من المكونات الهامة والتي تُضاف إلى مستحضرات التجميل لزيادة عمرها الافتراضي، ولمنع نمو الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والفطريات التي قد تسبب فساد المنتج وإلحاق الضرر بالمستخدم، وتكون معظم المواد الحافظة قابلة للذوبان في الماء؛ لأنّ معظم الميكروبات تعيش في الماء، ويمكن للمواد الحافظة المستخدمة في مستحضرات التجميل أن تكون طبيعية أو اصطناعية

ومن المواد الحافظة المستخدمة البارابين (بالإنجليزية) (Paraben) ، وكحول البنزويل، وحمض الساليسيليك (بالإنجليزية) (Salicylic acid) ، والفورمالديهايد (بالإنجليزية) (Formaldehyde) .

المطريّات (بالإنجليزية) (Emollient): تعمل على تطرية الجلد بمنع فقدان الماء، وهي تستخدم في الكثير مستحضرات التجميل، ومن المواد التي تستخدم كمطريّات: شمع العسل، وزيت الزيتون، وزيت جوز الهند، واللانولين، وهلام البترول، والزيت المعدني، والجليسرين، وأكسيد الزنك.

الأصباغ أو المواد الملونة (بالإنجليزية) (Colouring agents/pigments):

يمكن للملونات أن تكون عبارة عن مكونات معدنية مثل أكسيد الحديد، ورقائق الميكا، والمنغنيز، وأكسيد الكروم، والقطران، ومن مصادرها أيضاً بعض النباتات، مثل مسحوق البنجر، أو الحيوانات، مثل الحشرة القرمزية التي تُستخدم غالباً في أحمر الشفاه أحمر اللون.

المعطّرات (بالإنجليزية) (Fragrances):

هي عبارة عن مواد كيميائية، قد تكون طبيعية أو اصطناعية، تُضاف إلى مستحضرات التجميل لإعطائها رائحة عطر جذابة.

المكثّفات (بالإنجليزية) (Thickeners):

تُضاف إلى مستحضرات التجميل لإعطائها الكثافة المطلوبة، وهي تأتي في أربع عائلات كيميائية هي:

المكثّفات الدهنية، وتشمل: سيثيل الكحول، وحمض الستريك، وشمع الكارنوبا، والمكثّفات المنتجة طبيعياً، مثل هيدروكسي إيثيل السليلوز (بالإنجليزية):

(hydroxyethyl cellulose)، وشمع الغوار (بالإنجليزية) (guar gum) ،

وصمغ الزانتان (بالإنجليزية(xanthan gum):، والجيلاتين، والمكثفات المعدنية مثل سيليكات المغنيسيوم والألومنيوم، والسيليكا، والبنتونيت (بالإنجليزية : bentonite) المكثفات الاصطناعية التي تستخدم غالباً في الكريمات والمرطبات.

الكريمات

تعريف التركيبات: هي عبارة عن مزيج من الزيوت أو خليط من الأعشاب بنسب مختلفه ، يؤثر في ذلك نوعية المادة الداخلة في التركيبة ونوعية المرض والحالة الشخصية للمريض.

تعريف الكريم: هو عبارة عن مزيج من الزيت أو عدة زيوت مع الوسط القاعدي .
تعريف الرهيم(المرهم) : هو عبارة عن مزيج من الزيت أو عدة زيوت ونسبة قليلة جدا من الماء.

أنواع التركيبات: تنقسم التركيبات من حيث الاستعمال إلى:

- 1.تركيبه خارجية : مثل الكريمات والزيوت بشكل عام ، النطول وتستخدم خارجية دهانا للجلد ، أو على شكل نطول على المنطقة المصابة
 2. تركيبات داخلية : مثل الخلطات العشبية التي تستعمل داخليا مخلوطة مع عسل ، أو كالشاي ، أو سعوطا .
- الأسس والقواعد التي تقوم عليها التركيبات:
- 1.نوعية المرض :هل هو داخلي أم خارجي ونسبة الإصابة والتي عليها يتوقف حجم التركيبة ونسبة المواد الداخلة فيها وعلى سبيل المثال مرض الصدفية كم نسبة الإصابة هل ١٠% ، ٢٠% ، ٥٠% ، ٨٠% وهكذا .
 - 2.نوعية المواد الداخلة فيها: وهذا يتوقف على مدى توفر المواد الاولية سواء من وسط قاعدي ، وزيوت ، وأعشاب و صموغ ، ومثرا في ذلك نسبة المرض .
 - 3.نوعية التركيبة: وهذا يعني هل هو كريم ، مرهم ، سعوط ، اعشاب تشرب كالشاي ، اعشاب تخلط مع عسل ، أو تبخيرا .
 - 4.الوسط القاعدي: فازلين ، لانولين ، زبدة الكاكاو ، جلسيرين ، جلاتين ، شمع العسل

تعريف الوسط القاعدي: هي مادة جامعة للمواد الاخرى والتي بدونها لا نستطيع عمل التركيبة ويتوقف نوعية الوسط القاعدي حسب نوعية المرض وحاجتنا اليه .
أنواع الوسط القاعدي

أولاً: اللانولين : هو عبارة عن دهون تجمع من جلود الحيوانات بعد سلخها لذا تكثر في البلدان المصدرة للخراف المذبوحة مثل استراليا ، بلغاريا ، رومانيا
خصائص الاستعمال

1. مرطب للجلد

2. يدخل في تركيبات الوجه والاماكن الحساسة .

3. يمنع خرج الماء من الجسم

ثانياً: الفازلين: هو عبارة عن نتاج تكرير عمليات البترول
خصائص الاستعمال:

1. مرطب للجلد وسريع الذوبان ٢. مرطب للجلد

3. ازالة العلك من الشعر

كريمات التجميل

تعتبر كريمات التجميل من المواد التي تستخدمها المرأة للعناية ببشرتها، وشعرها، وجسمها، وذلك إما باستخدام الكريمات الجاهزة، أو تحضيرها يدوياً بالاستعانة بمواد طبيعية متوفرة في البيت؛ كالعسل، والنشا، وزيت الزيتون، ونبات الصبار، وزيت اللوز، وسنتحدث في هذا المقال عن كيفية صناعة كريمات التجميل.

صناعة كريمات التجميل :

كريم العيون المكوّنات:

ملعقتان كبيرتان من زيت الأفوكادو.

ملعقة كبيرة من زيت القطيفة.

ملعقة كبيرة من زيت الزهرة.

نصف ملعقة صغيرة من نشا الذرة.

ملعقة كبيرة من شمع العسل المذاب.

حبة من فيتامين هـ. ثلاث نقاط من زيت الليمون.

طريقة الاستخدام:

نمزج كلاً من زيت الأفوكادو، وزيت الزهرة، وزيت القطيفة، ونشا الذرة، والعسل، وزيت الليمون على النار حتى تذوب. نرفع الإناء عن النار، ونضع المزيج في جرعاتٍ صغيرة نظيفة ومعقمة، ثم نغلقها بإحكام.

نضع كمية قليلة من الكريم كأساس لمكياجنا في كل يوم، ونضعه أيضاً تحت العينين قبل النوم. نغسل العينين بالماء الفاتر، ثم ندهن العينين بكبسولة فيتامين هـ.

ماسك الوجه:

المكونات:

أربع ملاعق صغيرة من صلصال البنتونيت.

ثلاث كبسولات من الفحم.

ملعقتان كبيرتان من فيرا الصبار.

ملعقة كبيرة من زبدة الشيا.

خمسمئة غرام من شاي البابونج.

نقطتان من زيت النعناع.

نقطتان من زيت الأوكالبتوس.

طريقة الاستخدام: نخمّر شاي البابونج في غلاية، ثم نذوب زبدة الشيا، ونخلط الشاي المغلي مع زبدة الشيا.

نخلط في وعاءٍ آخر الفحم مع الصلصال. نمزج في وعاءٍ آخر كلاً من زيت النعناع، وزيت الأوكالبتوس، وفيرا الصبار. نمزج جميع المكونات السابقة جيداً، ونسكب المزيج في علبة محكمة الإغلاق.

ندهن المزيج على وجهنا، ونتركه لمدة ربع ساعة. نغسل وجهنا بالماء الفاتر، ثم نجفقه جيداً بالمنشفة الخاصة ببشرتنا. نرطب بشرتنا بكمية قليلة جداً من زيت جوز الهند.

نضع الماسك على وجهنا مرتين في الأسبوع.

كريم الوجه لمقاومة التجاعيد المكوّنات:

ربع كوب من زيت اللوز.

أربع ملاعق صغيرة من شمع العسل.

نصف ملعقة صغيرة من زيت فيتامين هـ.

ملعقتان صغيرتان من زبدة الشيا.

عشر نقاط من زيت الزيتون.

طريقة الاستخدام: نخلط كلاً من شمع العسل، وزيت اللوز، وزيت فيتامين هـ، وزبدة الشيا، وزيت الزيتون. نسكب خليط الكريم في إناء زجاجي نظيف.

نغلي مقدار كمية من الماء في إناءٍ آخر، ونضعه على نارٍ هادئة. نضع خليط الكريم في الماء، ونتركه يذوب مع مراعاة تحريكه من وقتٍ لآخر. نسكب خليط الكريم المذاب في القارورة الزجاجية، ونتركه يجمد بوضعه في درجة حرارة الغرفة. نغسل الوجه بالماء الفاتر. نضع الكريم على الوجه يومياً في الصباح الباكر وعند المساء.

ملاحظة: يمكننا الاحتفاظ بالكريم لمدة ثلاثة شهور دون أن يتلف في مكانٍ بارد ورطب.

جابر بن حيان

مكوّنات كريمات الأساس



تضم كريمات الأساس جميعها ثلاث مجموعات رئيسية من المكوّنات، وهي: المرطّبات، والملوّنات، ومواد الحشر.

ولا يحتوي الأساس البودري على الماء،

حيث تُصنع الأساسات المرطبة من الماء، والزيت أو الشمع بالإضافة إلى مادة حشو مثل التلك الذي يضمن توزيع الأساس السلس على الوجه، بالإضافة إلى بعض المواد الملونة مثل أكسيد الحديد ليطابق لون الأساس لون الجلد، وقد تضم الأساسات مكونات أخرى لتلبي احتياجات البشرة المختلفة؛ مثل حمض الساليسيليك لعلاج مشكلة حب الشباب.

تحتوي كريمات الأساس المخصصة للبشرة الجافة على مرطبات مثل الجليسيريد (بالإنجليزية) **Glyceride**، والسكوالين (بالإنجليزية) **squalane**، والزيوت، مثل زيوت الجوجوبا (بالإنجليزية) **Jojoba oil**، وزيوت السمسم، وزيوت الأفوكادو، ويحتوي الأساس المخصص لإخفاء التجاعيد على كل من حمض الهيالورونيك (بالإنجليزية) **Hyaluronic acid** وهو عبارة عن مرطب قوي، والبيتيدات، وبعض مستحضرات النبات لملئ الجلد وإخفاء الخطوط الدقيقة فيه.

مكونات أحمر الشفاه :



يحتوي أحمر الشفاه على العشرات من المكونات المنفصلة، وتصنف هذه المكونات في فئات أساسية هي: الشمع، والزيوت والدهون، والمطريات، والملونات، ومن أنواع الشموع المستخدمة في أحمر الشفاه: شمع العسل، والبارافين (بالإنجليزية : **paraffin**)، وشمع الكارنوبا (بالإنجليزية) **Caranuba wax**، ويمنح الشمع أحمر الشفاه الثبات كما يعطيه القدرة على التشكيل في القوالب، ومن الزيوت المستخدمة في صناعة أحمر الشفاه: زيت اللانولين، وزيت الخروع، وزيت الزيتون، وزبدة الكاكاو، وتعطي الزيوت والدهون أحمر الشفاه القوام المطلوب الذي يتمثل في الليونة الكافية لاستخدامه مع الثبات وعدم الذوبان.

المطريات هي التي تجعل أحمر الشفاه أكثر ترطيباً إلى الشفتين، ومن المواد المطرية: فيتامين E، والصابر، ويتم الحصول على ملونات أحمر الشفاه من النباتات،

أو الحيوانات، أو المعادن أو المكوّنات المصنّعة، وقد يحتوي أحمر الشفاه أيضاً على مكوّنات أخرى مثل المواد الحافظة مثل الكحول، أو غيرها من المكوّنات مثل واقيات الشمس والمعطرات.

مكوّنات الماسكارا :



تتكون الماسكارا من أكسيد الحديد وهو عبارة عن صباغ م عدني، والمستحلب تريثانولامين الذي يعطي الماسكارا القدرة على الالتصاق بالرمش، بالإضافة إلى الشمع والبوليمرات التي تعطي طبقة رقيقة لتكثيف الرموش، ومادة حافظة مثل فينوكسيثانول، لمنع تلوث الماسكارا بالميكروبات، وتحتوي الصيغ المضادة للماء من الماسكارا على مكوّن من عنصر السيليكون، مثل سيكلوبنتاسيلوكسان (بالإنجليزية) **cyclopentasiloxane**، وهو المكون الذي يجعل هذا النوع من الماسكارا صعب الإزالة.

مكوّنات مظل العيون



تشكل مادتا التلك والميكا المكوّنين الرئيسيين في مظللات العيون وهي عبارة عن مواد حشو، وتضم مظللات العيون أيضاً مواد رابطة مثل سترات الزنك، وطين الكاولين التي تربط المواد مع بعضها والمساعدة على تثبيتها على الجلد، بالإضافة إلى ذلك يضم مظل العيون بعض المكوّنات الأخرى مثل البزموت أو أكسيلوريد

(بالإنجليزية) Bismuth Oxychloride :، و دايميثيكون (بالإنجليزية : Dimethicone)، والملونات من أكاسيد الحديد، وتُضاف الزيوت والشمع أيضاً إلى مظللات العيون الكريمة.

المواد الكيميائية السامة التي يمكن أن توجد في مستحضرات التجميل

١- الفثالات

تعرف الفثالات بأنها مجموعة من المواد الكيميائية التي قد تكون مدمرة لنظام الغدد الصماء، المسؤولة عن إنتاج الهرمونات، ومثل هذا التدخل يمكن أن يؤدي إلى إحداث أضرار على النمو، والصحة الإنجابية، والصحة العصبية للإنسان. قد تكون آثار الفثالات عائدة لقدرتها على تقليد الهرمونات البشرية، حيث أفادت دراسة أجرتها جامعة ماريلاند، أن التعرض لهذه المادة يمكن أن يسبب حدوث تشوهات خلقية وانخفاض في إنتاج هرمون التستوستيرون لدى الذكور، بالإضافة إلى انخفاض الخصوبة لدى الرجال، كما وتشير دراسات أخرى إلى وجود صلة بين الفثالات والولادة المبكرة وداء بطانة الرحم لدى النساء.

أين يمكنك أن تجدي الفثالات؟

يتم استخدام هذه المادة لتليين المنتجات، مما يجعلها أكثر مرونة أو أكثر قدرة على حفظ اللون والرائحة، لذلك يمكن أن تجد الفثالات في كل شيء مثل مزيل العرق، طلاء الأظافر، العطور، مراهم الشفاه، وغالباً ما تكون مدرجة تحت مسمى "عطر"، وعلى اعتبار أن معظم شركات مستحضرات التجميل تدعي بأن تركيبة العطر في منتجاتها هي "سر المهنة"، فبالتالي ليس من الضروري أن يقوموا بتحديد المكونات التي تتكون منها هذه العطور على ملصق منتجاتها.

نصيحة: اجتنبوا المنتجات التي تحتوي على تسمية "عطر" على ملصقاتها واختاري تلك التي تستخدم الزيوت النباتية والزيوت العطرية.

٢- الرصاص

نحن نعلم بأن الرصاص من العناصر السيئة بالنسبة لجسم الإنسان، ولكن لماذا لا تزال هذه المادة تظهر في كريم الأساس، وأحمر الشفاه، وحتى في معجون تبييض الأسنان الذي نستعمله؟

يعتبر الرصاص من السموم العصبية التي ثبت بأنها ترتبط بالتعرض للإجهاد، وانخفاض الخصوبة، وتأخير بداية سن البلوغ لدى الإناث، ولكن منذ حوالي سبع

سنوات، وجدت حملة تم إجراؤها من أجل الحصول على مستحضرات تجميلية آمنة أن مادة الرصاص توجد في أكثر من نصف العلامات التجارية الـ ٣٣ لأحمر الشفاه التي تم اختبارها، كما وقد قامت دراسة حديثة من قبل (FDA) مؤخراً باختبار العلامات التجارية الأكثر شعبية، ووجدت أن هناك ٤٠٠ منها تحتوي على ما يصل إلى ٧.١٩ جزء في المليون من الرصاص، لذلك وعلى اعتبار بأنه لا مناص من أن ينتهي الأمر بوصول بعض من أحمر الشفاه والحديد الذي يحتويه إلى بطنك، فلا بد هنا من التنبيه إلى أن هذه المادة يمكن أن تضر بصحتك على المدى الطويل.

كيف يصل الرصاص إلى مستحضرات التجميل؟

لا يتم إضافة الرصاص عادة كعنصر أساسي في المنتج، وإنما يصل إليه عن طريق التلوث، والإضافات اللونية هي بعض المصادر الأكثر شهرة لذلك، لذلك فإن أفضل طريقة لتجنب الرصاص هي شراء الماكياج من الشركات التي تصنع منتجاتها على دفعات صغيرة وتتجنب التلوث، أو شراء المنتجات الملونة بوسائل طبيعية مثل الفاكهة وغيرها من الصبغات الطبيعية.

٣- كواتيرنيوم ١٥ وغيرها من المواد الحافظة المصدرة للفورمالديهايد:

قد نكون على علم بأنه يمكن للخشب المعالج، مثل الخشب المضغوط، أن يطلق مادة الفورمالديهايد، ولكن هل تعلمين أنه هذه المادة يمكن أن توجد في تركيبة مستحضرات التجميل التي نستخدمها؟

تقوم بعض المواد الكيميائية عندما تتحلل بإطلاق غاز الفورمالديهايد الضار، وهو غاز يصنف على أنه مادة مسرطنة بشرية معروفة من قبل وزارة الصحة والباحثين والوكالة الدولية لبحوث السرطان، ويأتي الخطر الأكبر من خلال الاستنشاق، والجدير بالذكر أن الاتحاد الأوروبي (EU) يقضي بأن يتم الإعلان عن وجود المواد الحافظة المصدرة للفورمالديهايد في مستحضرات التجميل إذا ما تجاوزت نسبتها الـ ٠.٠٥٪، أما إذا كنت خارج الاتحاد الأوروبي، فلا بد لهم أن تكوني أكثر دهاء لمعرفة تواجد هذه المواد من عدمها وذلك من خلال معرفة المكونات التي يتم وضعها على لائحة المكونات، وبغية ذلك يجب أن نبحث عن:

DMDM هيدانتوين BHUT (بوتيل هيدروكسي تولوين) البرونوبوليورات

اليورياهيدروكسيد ميثيل جليسينات الصوديوم ايمادازوليدينيل

اليورياميثينامينكواتيرنيوم ١٥، كواتيرنيوم ١٨، كواتيرنيوم ٢٦

يعتبر كواتيرنيوم ١٥ أحد أكثر المكونات شيوعاً في مستحضرات التجميل، ويستخدم في المسكرة، والبودرة المضغوطة، وقلم تحديد العيون، وبالإضافة إلى أن هذا العنصر يعتبر من المسببات المحتملة للسرطان، فإنه يمكن أن يتسبب أيضاً بحساسية واحمرار الجلد، حيث أنه ينتمي إلى فئة من المركبات التي تسمى بمركبات الأمونيوم الرباعية، أو "Quats"، التي تستخدم في العديد من الأشياء كالمواد الحافظة، أو مبيدات الجراثيم، لذلك اختاري المنتجات التي تستخدم البدائل الطبيعية التي تؤدي وظائف مماثلة مثل إكليل الجبل والعسل وزيت شجرة الشاي، ومستخرجات بذور الجريب فروت، وفيتامين E.

٤- مركبات (PEG)

تعرف جليكولات بولي الإيثيلين أو ما يعرف بالـ(PEG)، بأنها مركبات بترولية تستخدم لإعطاء الكثافة والتلطيف والقوام الهلامي لمستحضرات التجميل، وهذا يجعل منها عنصراً مشتركاً في جميع المنتجات التي تمتلك قوام كريماً، ولكن مشكلة الـ(PEG) هو أنه غالباً ما يكون ملوثاً بأكسيد الإيثيلين و ٤, ١- ديوكسان. يعتبر (أكسيد الإيثيلين) من المواد المسرطنة المعروفة للبشر، ويمكن أن تكون ضارة بالجهاز العصبي والنمو البشري، أما بالنسبة لـ(٤, ١- ديوكسان)، فهو مادة مسرطنة بشرية محتملة، يمكن أن تبقى في لفترات طويلة من الزمن دون أن تفقد فعاليتها. إلى جانب ذلك، تعزز مركبات (PEG) أيضاً من تغلغل المكونات الأخرى في الجلد، وهو أمر رائع إذا ما كانت هذه المكونات الأخرى مفيدة للصحة، ولكن الأمر لا يكون كذلك إذا كانت هذه المواد ضارة في طبيعتها، لذلك يجب الانتباه إلى العدد الذي يكون بجوار الـ(PEG) على لائحة المكونات، فهو يشير إلى عدد وحدات جلايكول الإيثيلين التي توجد فيها، مثل PEG-4 أو PEG-150، وكلما كان العدد منخفضاً، كلما كان امتصاص جلدك للمنتج أكثر سهولة.

٥- مركبات البوتيلاتيد (BHA،BHT)

وهي من العناصر الغير صحية الأخرى التي يتم إضافتها إلى منتجات التجميل حتى يتم الاحتفاظ بها على الرفوف لفترة أطول من الزمن، وغالباً ما يتم استخدام مادتي (BHA) و(BHT) كمادة حافظة في العشرات من المنتجات.

في الطعام: تستخدم في الرقائق، المعجنات، الزبدة، اللحوم والنقانق والدواجن، العلكة، الزيوت النباتية، البيرة.

في الماكياج ومستحضرات العناية بالبشرة: تستخدم في قلم تحديد العيون، ظل العيون، أحمر الشفاه، حمرة الخدود، كريم الأساس، العطور، المرطبات، منظفات الجلد، كريمات الفوط النسائية.

هذه المواد الكيميائية تسبب اختلالاً في وظائف الغدد الصم، وربما تتسبب في حساسية الجلد، وترتبط بتطور الأجهزة الداخلية للجسم وسمية الإنجابية، والجدير بالذكر أن الإتحاد الأوروبي يحظر استخدام مادة الـ (BHA) كعطر، كما صنفت المفوضية الأوروبية هذه المادة بأنها إحدى المواد الأكثر خطورة على الوظائف الهرمونية.

بالإضافة إلى ذلك فإن هناك بعض الأدلة التي تشير بأن مادة الـ (BHT) تقلد وظيفة هرمون الاستروجين، وهذا من شأنه أن يضر بالوظائف الهرمونية لدى كل من الرجال والنساء، وحتى أنه في بعض الحالات، يمكن أن يعزز من نمو الأورام. تعرف كلاً من مادتي الـ (BHT) والـ (BHA) بأنهما من المواد التراكمية البيولوجية، وبالنظر إلى التشكيلة الواسعة من المواد الغذائية ومستحضرات التجميل التي تستخدمها، فإن آثارها التراكمية يمكن أن تؤدي مع مرور الوقت إلى عواقب صحية خطيرة، لذلك تجنبي هذه المكونات، واستبدليها بمنتجات تحتوي على مواد حافظة طبيعية بدلاً من ذلك، مثل فيتامين E.

٦- البارابين

تعتبر هذه المواد من أشهر المواد الكيميائية المستخدمة في مستحضرات التجميل بشكل عام، وهي لا تشكل تهديداً في اختراق بشرتك، ولكنها أيضاً من أكثر المواد التي يجب تجنبها. بحسب المفوضية الأوروبية لاختلال الغدد الصماء، فإن البارابين يعتبر من المواد ذات التصنيف الأول التي تسبب تداخل في الوظائف الهرمونية. تحاكي البارابينات هرمون الاستروجين، وتم الكشف عن وجودها في أنسجة الأورام السرطانية في سرطان الثدي، كما أنها تتداخل أيضاً في عمل استنساخ الخلايا، والجهاز العصبي، وجهاز المناعة والعديد من الأشياء الأخرى التي نودها أن تبقى في حالتها الجيدة.

بسبب اكتساب البارابين لمثل هذه السمعة السيئة، بدأت بعض الشركات الآن باستخدام الفينوكسيثانول، ولكن الفينوكسيثانول ليس جيداً هو الآخر، حيث أنه يمتلك العديد من الآثار الضارة ذاتها، وهذا ما جعل اليابان مؤخراً تحظر استخدام

الفينوكسيثانول في مستحضرات التجميل، كما وقد وضعت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تنبيه للمستهلكين مفاده بأن هذه المادة يمكن أن تخفض من أداء الجهاز العصبي المركزي ويمكن أن تسبب القيء والإسهال لدى الأطفال الرضع، لذلك حاولوا تجنب مستحضرات التجميل التي تستخدم كلاً من البارابين والفينوكسيثانول.

٧- مركبات الاوكتينوكسات

توجد هذه المادة في كريمات الأساس، وهي مادة كيميائية غير مستقرة ترتبط بحدوث اختلالات في الغدد الصماء واضطرابات في الغدة الدرقية.

٨- بي- فينيلين ديامين

هو نوع من صبغة قطران الفحم عادة ما يدرج تحت اسم (CL) متبوعاً بخمسة أرقام، وهو عبارة عن مادة سامة للجهاز التنفسي، ويمكن أن تكون ملوثة بالمعادن الثقيلة.

٩- أسود الكربون

هو عنصر يوجد في قلم تحديد العيون، وهو مرتبط بالإصابة بالسرطان وتسمم الأجهزة الداخلية في الجسم، ابحتي عنه تحت أسماء أخرى مثل القناة السوداء، أو الصبغة السوداء ٦، أو الصبغة السوداء ٧، أو الأسيتيلين الأسود، أو (froflow)، أو (arogen)، أو (arotone)، أو (arovel)، أو اللآلي السوداء.

١٠- السيلوكسانات

تستخدم في مستحضرات التجميل لتليينها وجعل ملمسها أكثر سلاسة وترطيباً، وهي مواد يمكن أن تعطل نظام الغدد الصماء وتسمم الجهاز التناسلي، ابحتي عن المكونات التي تنتهي بـ (siloxane-) أو (methicone-) وتجنبها.

نهاية يجدر القول بأنها لا نحاول إخافتك، أو إخبارك بأن ذريتك المستقبلية ستعرض للخطر لأنك وضعت بعضاً من أحمر الشفاه، أو أن أحبابك سوف يمرضون لأنهم اشتروا علبة من ظلال العيون، ولكن كل ما نريد إخبارك به هو أنه هناك دائماً خيارات أخرى عندما يتعلق الأمر بما تضعينه على وجهك وبشركتِك، وإذا لم تقم صناعة مستحضرات التجميل بجعل الشفافية أمراً أولوياً، فعلياً أن نأخذ على عاتقنا إجراء البحوث حتى نتمكن من اتخاذ القرارات السليمة.

صناعة كريمات التجميل

كريم العيون:

المكوّنات: ملعقتان كبيرتان من زيت الأفوكادو.

ملعقة كبيرة من زيت القطيفة.

ملعقة كبيرة من زيت الزهرة.

نصف ملعقة صغيرة من نشا الذرة.

ملعقة كبيرة من شمع العسل المذاب.

حبة من فيتامين هـ. ثلاث نقاط من زيت الليمون.

طريقة الاستخدام: نمزج كلاً من زيت الأفوكادو، وزيت الزهرة، وزيت القطيفة،

ونشا الذرة، والعسل، وزيت الليمون على النار حتى تذوب.

نرفع الإناء عن النار، ونضع المزيج في جرعاتٍ صغيرة نظيفة ومعقمة، ثم نغلقها

بإحكام.

نضع كمية قليلة من الكريم كأساس لمكياجنا في كل يوم، ونضعه أيضاً تحت العينين

قبل النوم. نغسل العينين بالماء الفاتر، ثم ندهن العينين بكبسولة فيتامين هـ.

ماسك الوجه :

المكوّنات: أربع ملاعق صغيرة من صلصال البنتونيت.

ثلاث كبسولات من الفحم.

ملعقتان كبيرتان من فيرا الصبار.

ملعقة كبيرة من زبدة الشيا.

خمسة غرام من شاي البابونج.

نقطتان من زيت النعناع.

نقطتان من زيت الأوكالبتوس.

طريقة الاستخدام:

نحمر شاي البابونج في غلاية، ثم ندوب زبدة الشيا، ونخلط الشاي المغلي مع زبدة

الشيا.

نخلط في وعاءٍ آخر الفحم مع الصلصال.

نمزج في وعاءٍ آخر كلاً من زيت النعناع، وزيت الأوكالبتوس، وفيرا الصبار. نمزج جميع المكونات السابقة جيداً، ونسكب المزيج في علبة محكمة الإغلاق. ندهن المزيج على وجهنا، ونتركه لمدة ربع ساعة. نغسل وجهنا بالماء الفاتر، ثم نجففه جيداً بالمنشفة الخاصة ببشرتنا. نرطب بشرتنا بكمية قليلة جداً من زيت جوز الهند. نضع الماسك على وجهنا مرتين في الأسبوع.

كريم الوجه لمقاومة التجاعيد المكونات:

ربع كوب من زيت اللوز.

أربع ملاعق صغيرة من شمع العسل.

نصف ملعقة صغيرة من زيت فيتامين هـ.

ملعقتان صغيرتان من زبدة الشيا.

عشر نقاط من زيت الزيتون.

طريقة الاستخدام:

نخلط كلاً من شمع العسل، وزيت اللوز، وزيت فيتامين هـ، وزبدة الشيا، وزيت الزيتون.

نسكب خليط الكريم في إناء زجاجي نظيف.

نغلي مقدار أربع إنشات من الماء في إناءٍ آخر، ونضعه على نارٍ هادئةٍ.

نضع خليط الكريم في الماء، ونتركه يذوب مع مراعاة تحريكه من وقتٍ لآخر.

نسكب خليط الكريم المذاب في القارورة الزجاجية، ونتركه يجمد بوضعه في درجة حرارة الغرفة.

نغسل الوجه بالماء الفاتر.

نضع الكريم على الوجه يومياً في الصباح الباكر وعند المساء.

ملاحظة: يمكننا الاحتفاظ بالكريم لمدة ثلاثة شهور دون أن يتلف في مكانٍ باردٍ ورطب.

حمام الزيت

هي العملية التي تعمل على تعويض وتجديد الشعر لبعض من اللعان والحيوية، ويُساعد على زيادة نمو الشعر، وهو مفيد جداً في تغذية فروة الرأس. يعود اختيار

الزيت للشعر لحاجته إن كان جافاً أو دهنيًا بحيث يزيد من الرطوبة في الشعر ويزيد من لمعانه، فاختيار ذلك أمر مهم وضروري .

في البداية علينا معرفة ما نحتاجه لشعرنا ثم نمزج الزيوت لنحصل على نتيجة أفضل ثم نقوم بتسخينة لدرجة حرارة ٤٠ ° حيث يوضع الخليط الدافئ على الشعر، ثم نقوم بتدليك فروة الرأس به، ونغطي الشعر بقبعة بلاستيكية لنحافظ على الحرارة بشكل أفضل، لمدة لا تقل عن ساعة حتى تكون الفائدة أكبر بعد ذلك يغسل الشعر بدون استخدام الاسشوار ونتركه يجف تلقائياً .

يُرجى اتباع ما يلي لحمامات زيت الشعر بداية يجب علينا معرفة وتحديد المشكلة التي نعاني منها.

فهل هو جاف.

أم تالف.

أم دهني.

هل سنقوم بعمل الزيوت بأنفسنا أم سنستحضره جاهز للاستخدام؟

إن كنا سنشتري جاهزا من الصيدلية، فيجب علينا أن نعرف مكونات الخليط والزيوت الموجودة فيه، وأن تكون ذات شركة جيدة وموثوق بها.

إن قررنا أن نصنع حمام الزيت بنفسنا فيجب أن نختار الزيوت المناسبة لمشكلة شعرنا.

○ إن الأمر يختلف بحسب طبيعة الشعر فعلى أن نعرف المدة المناسبة لوضع حمام الزيت على الشعر ونوعية الزيوت المناسبة. وعادة يستعمل قبل الاستحمام .

فوائد حمامات الزيت للشعر يُعد حمام الزيت من المرطبات الرائعة للشعر؛ فهو يقوم بمنح الشعر لمعة مُلفتة للأنظار، ونعومة أيضاً. يمنع الزيت من تقصف أطراف

الشعر، والذي قد يؤدي إلى جفاف الشعر بعد ذلك. يُساعد حمام الزيت على زيادة نمو الشعر وزيادة طوله. يجعل الشعر مرناً وسهل التسريح بالمشط وينساب بنعومة ذلك

لأنّ الزيت يتغلغل في خُصلات الشعر. يُحافظ على جماله الطبيعي ويُجدد حيويته . أنواع الزيوت المفيدة لشعرك كلما زادت عدد الزيوت المخلوطة في الحمام الواحد،

زادت الفائدة للشعر.

زيت الزيتون: ويُعد زيت الزيتون من أفضل وأشهر أنواع الزيوت التي تُوضع على الشعر، فهو يُعد مرطّب رائع للشعر ويُحافظ على مرونته وصحته.

زيت الخروع: يُساعد على نمو الشعر وزيادة طوله فهو مُفيد ومُغذي جداً للشعر.

زيت اللوز أو زيت الكافور: يساعدان على زيادة سرعة نمو الشعر، لذا يُستحسن بعمل مزيج من النوعين.

زيت جوز الهند: يُفيد زيت جوز الهند واللبن الذي يُؤخذ من الثمرة الخضراء على ترطيب الشعر وزيادة نسبة نموه. زيت إكليل الجبل أو الروزماري: يُستخدم لتثبيت لون الشعر الأسود والبني، وذلك عندما يبدأ الشيب بالتكاثر في الشعر، فهو يُساعد على الحفاظ على لون شعرك الأصلي.

زيت الجوجوبا: يُعرف بفوائده في إعادة الشعر إلى حيويته خاصة الشعر المتقصف والجاف.

زيت الصنوبر: يعمل على تقوية بُصيلات الشعر، وسرعة زيادة نموه.

زيت الحبة السوداء: يعمل على القضاء على القشرة من شعرك.

زيت الصبّار: يقوم بالقضاء على القشرة تماماً من الشعر، بالإضافة إلى تقوية وتنشيط بصيالات الشعر.

زيت السمسم: يُعالج تلف وجفاف الشعر المصبوغ المُتكرر صبغه.

زيت الجرجير: يعمل على معالجة تلف الشعر من كثرة استخدام الصبغات الكيميائية.

زيت الدرة: يُرطب الشعر ويساعد على تنعيمه ويُعالج تلفه، ويُعالج وجود القشرة في شعرك.

زيت جنين القمح: يُكثّف الشعر ويُساعد على نعومته وزيادة طوله، وحلّ لتساقط الشعر أيضاً.

من المستحسن أن نستخدم أصابعنا في وضع الزيت على الشعر حتى يتم تدليك فروة الرأس وتجديد الدورة الدموية . و التقليل من استخدام السيشوار الكهربائي وأدوات تصفيف الشعر بالحرارة. استخدام الماء الفاتر على الشعر. لا يمشط الشعر وهو مُبلل لأنه يتقطع سريعاً جرّاء ذلك، وتجنب التمشيط بعنف أيضاً. خطوات غسل حمام الزيت طريقة غسل الشعر بعد عمل حمام الزيت: إنّه من المعروف بأنّ الزيت لا يختلط مع الماء، ومن الصعب التخلص من الزيت المُلتصق على الشعر بعد عمل حمام الزيت وغسله، لذلك علينا أن بترطيب الشعر برذاذ من الماء وأضافة الشامبو المناسب بتكوين رغوة كثيفة باستخدام قليل من الماء وتدليك فروة الراس وفركها جيداً بشكل بطيء حتى التخلص من الزيوت العالقة في الشعر .

فأهم شيء أن تُصبح فروة الشعر نظيفة ومن الممكن أن تتنفس بسهولة، ولا قلق من بقاء قليل من الزيت على الشعر فهو يبقى فائدة له كغلاف واقى للشعر.

نوع الشعر والزيت اللازم :

الزيوت الطبيعية حسب نوع الشعر: الشعر الجاف: زيت اللوز، وزيت الخروع، وزيت إكليل الجبل، وزيت الخس، وزيت الزيتون.

الشعر الدهني: زيت اللوز، وزيت الزيتون، وزيت إكليل الجبل، وزيت الصبار.

الشعر العادي: زيت إكليل الجبل، وزيت الزيتون.

الشعر المُجعد: زيت السمسم، وزيت الخروع، وزيت اللوز.

الشعر المُقصف: زيت الصبار، وزيت الزيتون، وزيت الخروع.

الشعر المُراد زيادة طوله: زيت الجرجير، وزيت السمسم، وزيت الخس.

الشعر المُراد زيادة لمعانه: زيت البقدونس، وزيت البابونج.

الشعر المُراد إضافة رائحة له: زيت إكليل الجبل، وزيت الورد.

لإكساب الشعر اللون الأسود: زيت السمسم، وزيت المرمية.

لإكساب الشعر اللون الأحمر: زيت الحنّة، وزيت السدر، وزيت الثرمس.

الشعر المُصاب بالقشرة: زيت البقدونس، وزيت اللوز، وزيت إكليل الجبل، وزيت الزيتون.

الشعر المُصاب بالتساقط: زيت الخروع، وزيت الجرجير، وزيت الصبار، زيت إكليل الجبل.

مع تحياتي اسامة بيانوني

كريم لترطيب البشرة

المقادير

٢٠ - جرام شمع البلسم

٢٠ - جرام ماء بلسم

٨٠ - جرام ماء ساخن مغلي

٥٠ - جرام لوز حلو

٥٠ - جرام زيت ليمون

٧٥ - جرام فازلين

١٢ - جرام بوريك أسيد

٢٥ - جرام لاهولين

الطريقة

١ - يتم تسخين ٨٠ جرام ماء حتى درجة الغليان ثم توضع كمية شمع البلسم وتقلب حتى

الذوبان تنزل الإناء من على النار ونضيف كمية ماء البلسم مع التقليب
٢ / نضيف على الخليط السابق (٥٠ جرام لوز و ٥٠ جرام زيت ليمون ١٢ جرام بوريك

اسيد) وتقلب جيداً

٣ / نخلط كمية ٧٥ فازلين مع ٢٥ جرام لانولين في حمام مائي وتمزج جيداً وتضاف لباقي الخليط السابق وتقلب حتى الامتزاج

مرهم الكالامين:

يستخدم مرهم الكالامين كمطّف في علاج الحكّة وحمو النيل (الحفظ) وتخفيف الام لدغ الحشرات ولمعالجة جفاف الجلد وتشقّقه ومعالجة خشونة الكعيبين.
المكونات:

١٥ غ كالامين

٥٠ غ لانولين

٥ غ زيت البارافين

٥ غ ماء مقطر

٢٥ غ فازلين اما يكون صيدلاني او نفطي مابتفرق

طريقة التحضير:

نخلط الكالامين مع الماء ويطحن جيداً في هاون خزفي حتى نحصل على عجينة خالية من التكتلات

على حمام مائي نخلط زيت البارافين مع الفا زلين واللانولين ثم نضيف الناتج بالتدريج الى عجينة الكالامين مع الماء ويتم التحريك باتجاه واحد حتى يبرد المرهم . صناعة كميات ضخمة تحتاج الى اضافة مواد حافظة و مانع ترنخ.

كريم الانديون

التحضير

1. يؤخذ من الاجزاء الهوائية من نبتة الانديون وتطحن ثم تنقع في زيت اللوز الحلو لمدة من ٤-٥ أيام في الشمس أو عن طريق الحمام المائي ، الحمام المائي كالتالي (يؤخذ وعاء كبير ثم يعبأ نصفه ماء، ووعاء صغير يوضع فيه الزيت والاجزاء الهوائية المطحونه وتوضع في الوعاء الكبير ثم توضع على نار وسط

لمدة ساعتين على الاقل)تستعمل هذه الطريقة في حالة عدم سطوع الشمس وخاصة في فصل الشتاء .

2.يصفى الخليط جيداً.

3.يؤخذ كميته من الزيت وكمية وسط قاعدي المتوفر لديكم ويفضل دائما زبدة الكاواو حيث يذوب الوسط القاعدي ثم يضاف كميته مناسبة من الزيت بالتدريج مع التحريك حتى تحصل على قوام ثخين.

الإستعمال: لمشاكل الجلد الجاف ،اكزيما جافه ، تشققات الحلمه للمرضعات .

كريم الازريون

التحضير

1.يؤخذ من الاجزاء الهوائية من نبتةالازريون وتطحن ثم تنقع في زيت اللوز الحلو لمدة من ٤-٥ أيام في الشمس أو عن طريق الحمام المائي ، الحمام المائي كالتالي(يؤخذ وعاء كبير ثم يعبأ نصفه ماء، ووعاء صغير يوضع فيه الزيت والاجزاء الهوائية المطحونه وتوضع في الوعاء الكبير ثم توضع على نار وسط لمدة ساعتين على الاقل)تستعمل هذه الطريقة في حالة عدم سطوع الشمس وخاصة في فصل الشتاء .

2.يصفى الخليط جيداً.

3.يؤخذ كميته من الزيت وكمية وسط قاعدي المتوفر لديكم ويفضل دائما زبدة الكاواو حيث يذوب الوسط القاعدي ثم يضاف كميته مناسبة من الزيت بالتدريج مع التحريك حتى تحصل على قوام ثخين.

الإستعمال: لمشاكل الجلد الجاف ،اكزيما جافه ، تشققات الحلمه للمرضعات .

كريم البيلسان

التحضير:

١- من ٤-٥ أيام في الشمس أو عن طريق الحمام المائي ، الحمام المائي كالتالي (يؤخذ وعاء كبير ثم يعبأ نصفه ماء، ووعاء صغير يوضع فيه الزيت والازهار المطحونه وتوضع في الوعاء الكبير ثم توضع على نار وسط لمدة ساعتين على الاقل) تستعمل هذه الطريقة في حالة عدم سطوع الشمس وخاصة في فصل الشتاء

٢- يصفى الخليط جيدا

٣- يؤخذ كميته من الزيت وكمية وسط قاعدي المتوفر لديكم ويفضل دائما زبدة الككاو حيث يذوب الوسط القاعدي ثم يضاف كميته مناسبة من الزيت بالتدرج مع التحريك حتى تحصل على قوام ثخين

الإستعمال: تدهن به الاماكن المتقشفه

كريم الترנגان

التحضير

١- يؤخذ من الاجزاء الهوائية من نبتة الترנגان وتطحن ثم تنقع في زيت اللوز الحلو لمدة من ٤-٥ أيام في الشمس أو عن طريق الحمام المائي ، الحمام المائي كالتالي (يؤخذ وعاء كبير ثم يعبأ نصفه ماء، ووعاء صغير يوضع فيه الزيت والاجزاء الهوائية المطحونه وتوضع في الوعاء الكبير ثم توضع على نار وسط لمدة ساعتين على الاقل) تستعمل هذه الطريقة في حالة عدم سطوع الشمس وخاصة في فصل الشتاء.

٢- يصفى الخليط جيدا

٣- القاعدي ثم يضاف كميته مناسبة من الزيت بالتدرج مع التحريك حتى تحصل على قوام ثخين

الإستعمال: لمشاكل الحبوب نتيجة الاصابة بمرض الهربس ولسعات الحشرات

كريم الخزامى

١- يؤخذ من الاجزاء الهوائية من نبتة الخزامي (اللافندر) وتطحن ثم تنقع في زيت اللوز الحلو لمدة من ٤-٥ أيام في الشمس أو عن طريق الحمام المائي ، الحمام المائي كالتالي (يؤخذ وعاء كبير ثم يعبأ نصفه ماء، ووعاء صغير يوضع فيه الزيت والاجزاء الهوائية المطحونه وتوضع في الوعاء الكبير ثم توضع على نار وسط لمدة ساعتين على الاقل) تستعمل هذه الطريقة في حالة عدم سطوع الشمس وخاصة في فصل الشتاء

٢- يصفى الخليط جيدا

٣- يؤخذ كميته من الزيت وكمية وسط قاعدي المتوفر لديكم ويفضل دائما زبدة الككاو حيث يذوب الوسط القاعدي ثم يضاف كميته مناسبة من الزيت بالتدرج مع التحريك حتى تحصل على قوام ثخين
الإستعمال: لمشاكل الاكزيما والتهيجات

كريم الزعتر

١- يطحن الجزء المستخدم من نبتة الزعتر وهي الأوراق

٢- يعمل من الجزء المستخدم المطحون نقيع زيتي ينقع تحت أشعة الشمس لمدة ٢٤-٤٨ ساعة ويعمل على رج العبوة بين الفينة والفينة لحتى نعمل على امتزاج المواد الفعالة

٣- يصفى النقيع جيدا بكيس قماش لحتى نحصل على خلاصه صافية جدا بدون شوائب

٤- يذوب الوسط القاعدي (فازالين ، لانولين، زبدة ككاو) ويراعى هنا دواعي الاستعمال

٥- يسكب الكريم في العبوات وهو في حالة ميعان ليأخذ شكل العبوة
الإستعمال: يدهن به ليلا على الاصابة أو المفاصل

كريم القريص لعلاج البواسير

1. تؤخذ العشب المجففه بطريقه صحيحه وبشرط ان تكون من انتاج نفس العام.
 2. تطحن طحين خشن.
 3. تتقع في زيت زيتون لمدة اسبوع على الاقل او يعمل لها حمام مريم في حالة عدم توفر الحراره الكافيه وخاصه في فصل الشتاء.
 4. يصفى النقيع جيدا.
 5. يذوب الوسط القاعدي ويا حبذا في علاج البواسير ان يكون لانولين اصفر.
 6. يؤخذ كميته مناسبه من الزيت المستحلب.
 7. تضاف كميته الزيت على الوسط القاعدي بالتدريج مع التحريك حتى يثخن القوام.
- الإستعمال: دهاناً ليلا بعد قضاء الحاجه

جابر بن حيان

١- زيت جنين القمح: جيد لتغذية البشرة حيث يحتوي على فيتامينات مغذية لها

٢- زيت السمسم: جيد لتغذية البشرة حيث يحتوي على فيتامينات مغذية لها

٣- زيت اللوز: مفتح للبشرة يمنع تشققاتها وتقشفها

٤- زيت اللافندر: مهدىء للأعصاب ، ذو رائحة عطرية قوية

٥- زبدة الكاكو: وسط جامع للتركيبة ومرطب للبشرة

التحضير:

يؤخذ نسب متساوية من الزيوت ولنقل مقدار ملعقة صغيرة من الزيوت مخلوطا جيدا ، تُذوب وزبدة الكاكو في حمام مائي ثم تضاف الزيوت بالتدرج معالتحريك حتى يثخن القوام ثم نضيف أي من الروائح المطلوبة ويا حبذا ان يكون نقطين من زيت اللافندر العطري

الإستعمال: يدهن به على الاماكن المصابة يوميا مرتين

كريم جوزة الطيب

Nutmeg cream

التحضير :

1. تطحن القشور الخارجية المغلفة لثمرة جوزة الطيب (أكثره) وإذا لم تتوفر تُستعمل جوزة الطيب نفسها وعلى سبيل المثال يؤخذ من القشره او من الثمر ١٠٠ غرام ثم ترطب جيدا بزيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو ثم يُضاف كميته مناسبه من الزيت وينقع في الشمس لمدة على الأقل لمدة اربعة أيام مع التحريك يومي أو يستعمل حمام مريم.

2. يصفى النقيع بكييس من القماش مع العصر حتى نحصل على مستخلص يميل لونه إلى اللون الأحمر.

3. يدفىء قليل من الزيت المستخلص ويذوب فيه قليل من روح النعناع (متوفر في محلات العطاره).

4. يذوب قليل من الوسط القاعدي (لانولين أصفر ، زبدة كاكاو ، لانولين ابيض) كميته مناسبة ثم تخلط مع كميته مناسبة من الزيت المستخلص مع التحريك حتى نحصل على الكريم المطلوب.

الإستعمال: دهانا على مكان الإصابة

جابر بن حيان

كريم حشيشة الافعى

التحضير

1. يؤخذ من الاجزاء الهوائية من نبتة حشيشة الافعى وتطحن ثم تنقع في زيت اللوز الحلو لمدة من ٤-٥ أيام في الشمس أو عن طريق الحمام المائي ، الحمام المائي كالتالي (يؤخذ وعاء كبير ثم يعبأ نصفه ماء، ووعاء صغير يوضع فيه الزيت والاجزاء الهوائية المطحونه وتوضع في الوعاء الكبير ثم توضع على نار وسط لمدة ساعتين على الاقل) تستعمل هذه الطريقة في حالة عدم سطوع الشمس وخاصة في فصل الشتاء .

2. يصفى الخليط جيداً.

الزيت وكمية وسط قاعدي المتوفر لديكم ويفضل دائما زبدة الككاو يؤخذ كميته من 3. الوسط القاعدي ثم يضاف كميته مناسبة من الزيت بالتدريج مع التحريك حيث يذوب على قوام ثخين حتى تحصل .
الإستعمال: لمشاكل داء الصدف

جابر بن حيان

كريم حشيشة القلب

التحضير:

1. يؤخذ من الاجزاء الهوائية من نبتة حشيشة القلب وتطحن ثم تنقع في زيت اللوز الحلو لمدة من ٤-٥ أيام في الشمس أو عن طريق الحمام المائي ، الحمام المائي كالتالي (يؤخذ وعاء كبير ثم يعبأ نصفه ماء، ووعاء صغير يوضع فيه الزيت والاجزاء

الهوائية المطحونه وتوضع في الوعاء الكبير ثم توضع على نار وسط لمدة ساعتين
على الأقل)تستعمل هذه الطريقة في حالة عدم سطوع الشمس وخاصة في فصل
الشتاء .

2.يصفى الخليط جيدا

3.يؤخذ كميته من الزيت وكمية وسط قاعدي المتوفر لديكم ويفضل دائما زبدة الكاوا
حيث يدوب الوسط القاعدي ثم يضاف كميته مناسبة من الزيت بالتدرج مع التحريك
حتى تحصل على قوام ثخين.
الإستعمال: لمشاكل التهاب العضلات والتشنجات والمفاصل.

جابر بن حيان

كريم سنفره

الوزن ١٠ ك

٨ماءمقطره

كيلو استياريك اسد

٣٥٠ جرام شمع لنت

٩٥ جرام تراي

١٠٠ جرام زيت نعناع خام

٢٠ جرام منثول

١٠٠ جرام أكسيد التانيوم.

١٠ جرام ميتل بارابين

٥٠٠ جرام رمل ناعم

طريقه

يتم اذابه الشمع عالنار مع التقليب حتى الاذابه ثم اضافه التراي مع التقليب جيدا
خمس دقائق يتم اضافه النار ويبرد ثم اضافه زيت النعناع ونقليب وندوب أكسيد

التاتنيوم. وأضافت ونقليب والماده الحافظه ونقليب ثم منثول ونقليب والرمل ونقليب
جيدا

كريم لعلاج تشققات القدمين والعناية بهما (FOOT CARE)

ان نسبة كبيرة يشكون من مشاكل القدمين وهذا قطعاً ناشئاً وبدون ادنى شك من
الاهمال وقلة العناية بهما وسوء الاستعمال لهما مع الاخذ بالحسبان ان هناك آفات
وامراض تصيب القدمين فلا بد من الاستشارة الطبية في ذلك الوقت.
طرق العناية بالقدمين:

1. استعمال الاحذية الملائمة ذات التهوية المناسبة مع تغيير الحذاء في اليوم نفسه او
يوميًا حتى تتغير الضغوط التي تحصل على القدمين وعدم اصابتها بالكالو (أو
مايسمى بالقرون)
2. تقليل الاجهاد التي تتعرض له القدمين وخاصة الذين يمضون ساعات متواصلة
بالوقوف حيث يتبعون رياضة المشي عندما تحين الفرصة المناسبة.
3. استعمال الاحذية الطبية في حالة المشاكل الخلقية في القدمين.
4. تنظيف القدمين وتدليكهما عندما تحين الفرصة لمناسبة وخاصة قبل النوم.
5. تبديل الجوارب يوميًا حيث لبس الحذاء مدة طويلة تصيب القدم بالتعرق وقلة تبديلها
تصاب القدم بالفطريات.
6. قطعاً وبدون ادنى شك لنا في رسول الله قدوة حسنة حيث امرنا بتقليم الاظافر كل
يوم جمعة مع عدم قطع جانبي الاظافر حتى لا تنغرز في الاصبع.
7. استعمال مغلي الاعشاب في حالة الاصابة بالفطريات كغسول وخاصة البابونج ، لحاء
البوط.
8. عند اصابة القدمين بالاحتكاك او ما يسمى بالكالو نستعمل زيت الخروع أو زيت
الزيتون او خليط منهما وتدليك المنطقة المصابة.
اما في حالة الاصابة وخاصة التشققات فلا بد من عمل بعض التركيبات الميسرة لدى
الجميع وقليلة التكاليف فلا بد من التعرف على المرض.

تعريف المرض : هو عبارته عن تشققات تحصل في القدمين وخاصة منطقة الكعبين
وتختلف من شخص لآخر

اسباب المرض:

- 1.نقص بعض الفيتامينات في الجسم وخاصة فيتامين C ، فلا بد من مراجعة الطبيب.
- 2.امراض جلدية متفرقة منها الصدفية والاكزيما فلا بد من مراجعة الطبيب.
- 3.عدم استعمال الاحذية المناسبة مما يسبب التقشفات والتشققات.
- 4.الجو وعوامله من تقلبات.
- 5.قلة العناية بهما وخاصة قبل النوم.

التركيبه الاولى:

- 1.زيت اللوز: يعتبر زيت اللوز من الزيوت الهامة في منع التشققات سواء في القدمين او اليدين او البطن.
- 2.جلسيرين: تعتبر من المواد المرطبة للجلد وتخرقه بسرعه.
- 3.فازلين: وسط قاعدي جامع للتركيبه ، ومرطب للجلد.

التحضير: يخلط زيت اللوز مع الجلسيرين بنسب متساوية في وعاء ، ثم يُذوب كميته مناسبة من الفازلين على نار هادئه أو حمام مائي في وعاء آخر ثم يضاف على الوعاء الاول بالتدريج مع التحريك حتى نحصل على كريمه ونسكبها في الاوعية المناسبة مع امكانية اضافة بعض المعطرات والالوان المناسبه قبل ان تجمد تماما.

الاستعمال: تغسل القدمين جيدا في ماء دافىء وتجفف جيدا ثم تدهن مرتين في اليوم واهمها قبل النوم.

التركيبه الثانية:

التركيبه الثانية:

فقط على التركيبه الاولى نضيف زيت جنين القمح حيث يعتبر غني بالفيتامينات ومنها فيتامين E الذي يعمل على ترميم خلايا الجلد ، والذي يدخل في جميع الكريمات الخاصة بالعناية في الجلد والقدمين ، كما يمكن اضافة زيت البابونج الذي يعتبر من المهدئات والملطفات للجلد.

جابر بن حيان

كريم لعلاج حب الشباب

تركيبه رقم ١.

1. عكبر ٥ غرام: مضاد حيوي قوي.

2. كركم ٥ غرام: مضاد حيوي ، ومضاد للسرطان ، ومضاد للالتهابات ومضاد للأكسدة

3. ورد مجفف ٥ غرام: يحتوي على فيتامين أ ، ب ٣ ، ج ، د ، هـ ، حمض نيكوتينك

4. زيت زيتون ١٠ غرام: يحافظ على جمال البشرة ، ملطف للجلد ، مساعد في علاج التشققات

5. عسل (رخو) ١٠ غرام: مضاد حيوي قوي ، فيتامينات قال تعالى (...فيه شفاء للناس)

6. غذاء الملكات ٥ غرام: مضاد حيوي ، مغذي للبشرة ، يحتوي على فيتامينات ، معالج للأمراض الجلدية

التحضير: خليط أول: تطحن الأصناف ١ ، ٢ ، ٣ ، طحنا جيدا وتقلب جيدا حتى تمتزج المواد

خليط ثاني: الصنف ٤ ، ٥ ، ٦ تمزج جيدا وتقلب لمدة كافية ثم تضاف إلى الخليط الأول ويقرب الخليط النهائي حتى نحصل على كريمة قابلة للدهن

الاستعمال: يجب تحريك الكريمة قبل استعمالها جيدا لان من خصائص العسل يطرد المواد الغريبة على الوجه ثم دهن مكان الإصابة ليلا من المساء إلى الصباح ، أو على الأقل من ساعتين الى ثلاث ساعات.

التركيبه الداخليه: منقيه للدم

1. بابونج ٥٠ غرام: يحتوي على مواد مضادة للفيروسات ، والزيت الأزرق

2. حلفا بر ٢٥ غرام: مادة مدرة للبول ، ونافعة للدمامل

3. قشر رمان ٢٥ غرام: مادة قابضة نافعة للقرحة والتقرحات ويعمل على الزاقت الجراحات

4. بذر كزبرة ٥٠ غرام: تعمل على تحليل الدمامل ، والحبيبات الدهنية ، وتهدئة الحمرة الناتجة عن حب الشباب

5. يانسون ٢٥ غرام: يحتوي على زيوت طياره ، ومهدئ

6. عرقسوس ١٥ غرام: مضاد حيوي ، ويساعد على وقاية الجهاز الهضمي

7. حبة البركة ٢٥ غرام: تحتوي على معادن كثيرة وفيها مضادات حيوية وتقوي جهاز المناعة

8. حلبة ٢٥ غرام: تحتوي على معادن ، ومقوية ، وتصلح الأورام الحارة الباطنة والظاهرة منها

التحضير: تطحن جميع المواد من رقم ١-٨ طحنا خشنا يصلح لعمل شاي

الاستعمال: يشرب كالشاي قبل الإفطار وقبل العشاء يحلى بعسل أو سكر لغير مريض السكري

الحمية: يجب الامتناع او علناقل التخفيف من تناول الشوكلا، المكسرات ، البيض ، الدهون فترة العلاج

جابر بن حيان

كريم مانع تشنقات الحمل

التحضير:

1. يؤخذ نسب متساويه من الزيوت التاليه(زيت زيتون ، زيت خروع،زيت لوز حلو، زيت جنين القمح).

2. يؤخذ مقدار ملعقة صغيره من الزيوت المخلوطه جيدا وتدفيء لمدة دقيقه على نار هادئه.

3. يؤخذ مقدار ٥٠ غرام من زبدة الكاكاو وتذوب في حمام مائي ثم تضاف الزيوت بالتدريج حتى يمتزج الخليط ويأخذ قوام الكريم ، وفي حالة عدم الحصول على الزبد من الممكن ان تستعمل السيده الزيوت مباشره.

الإستعمال :يستعمل دهانا للاماكن المتشنقه ويا حبذا لو يُستعمل في بداية الحمل وخاصة يدهن به أسفل البطن للسيدة الحامل البكر من اجل عدم حصول التشنقات.

جابر بن حيان