

الملح سر جمال المرأة



إعداد: أشرف مرحلي

تطرب آذان النساء بلا استثناء عند سماع كلمات المدح والثناء على جمالها، وما من امرأة في العالم لا ترغب في أن تكون أجمل الجميلات وأكثرهن جاذبية، وتحب كل امرأة الاهتمام بنفسها وبكل تفاصيلها كي تشعر بجمالها الداخلي والخارجي أيضاً، وتحاول بكل طاقتها أن تعكس أكبر قدر من الجمال لتبدو جذابة ورائعة في عيون الآخرين، وتحب كل السيدات سماع كلمات الجمال التي تطرب لهن آذانهن وتشعرهن بالسعادة، وكم هي سعادتها عندما يقول لها أحدهم «كم أنت جميلة»، فللكلمة مفعول السحر عليها، وتعتقد كثيرات أن الجمال ينحصر في الوجه فقط، إلا أنه في الحقيقة صورة متكاملة تبدأ من الشعر مروراً بالوجه، واليدين، وانتهاءً بالقدمين

ويرى خبراء الجمال أن أجسامنا تحتوي على القدر ذاته من الأملاح المعدنية والمواد المغذية، مثل ملح البحر، ومن ثم فلا عجب إذا قال خبير متخصص إن ملح البحر يساعد المرأة على إحداث توازن الجسم، ويعزز وقايتها، ويستعيد إشراقه الوجه وصحة الجلد

ويختلف ملح البحر عن الملح العادي، وأهم اختلاف بينهما نسبة المعادن في كل منهما، فملح البحر غني بالأملاح المعدنية مثل المغنيسيوم، والكالسيوم، والصوديوم، والبوتاسيوم، وكلها عناصر تلعب دوراً مهماً في تعزيز صحة الجلد، ووظيفته.

ويصف خبراء الجمال طرقاً سهلة للحصول على فوائد ملح البحر التجميلية، منها ما يلي.

{ { قناع متوازن: يتميز الملح وعسل النحل بخواصهما المقاومة للالتهابات ويقدرتهما على تنعيم الجلد ومقاومة تهيجه، ويساعدان أيضاً في إحداث توازن إفراز الدهون واستعادة رطوبة طبقات الجلد، التي يؤثر فيها نقص معدلاتها. ولعمل قناع الملح والعسل، تخلط ملعقتان صغيرتان من ملح البحر، ويفضل أن يكون ناعماً، مع أربع ملاعق صغيرة من عسل النحل الصافي، لتشكيل عجينة يسهل دهن الوجه بها، توزع العجينة على الوجه بالتساوي لتنظيف البشرة وتجفيفها، مع الابتعاد عن منطقة العينين، يترك القناع على الوجه لمدة تتراوح ما بين 10 الى 15 دقيقة، قبل شطف الوجه بالماء، تنقع قطعة من القماش في ماء دافئ وتحرص على الوجه برفق، توضع قطعة القماش فوق البشرة وتترك لثلاثين ثانية، باستخدام الأصابع تقشر طبقات القناع برفق في حركات دائرية مع الشطف جيداً بالماء الفاتر، ولا يعني ذلك إهمال الروتين اليومي للعناية بالبشرة.

{ { تونر للدهون: التونر سائل خفيف يعمل على انقباض المسام الواسعة وإنعاش ملمس البشرة والتقليل من الإفرازات الدهنية الموجودة بها، ويساعد الملح على تنظيف المسام في العمق، ويوازن إفراز الدهون، ويقاوم البكتيريا التي تسبب حب الشباب وهياج البشرة.

{ { لعمل قناع الملح بالماء الدافئ، تخلط ملعقة صغيرة من ملح البحر مع أربع أوقيات ماء دافئ في زجاجة سبراي صغيرة، وترج حتى يذوب الملح تماماً، يرش السائل على البشرة بعد تنظيفها وتجفيفها، مع ضرورة الابتعاد عن منطقة العينين، تتبع الخطوات مرة أو مرتين يومياً.

{ { تقشير الجلد والحفاظ على نعومته: يعتبر الملح مقشراً طبيعياً معتدلاً للجلد حيث يخلصه من الخلايا الميتة، وتكسب أملاحه المعدنية الجلد نعومة وتستعيد رطوبته.

{ { ولاستخدام الملح في تقشير الجلد يتبع التالي: يخلط ربع كوب ملح بحر مع نصف كوب زيت زيتون، أو زيت جوز الهند المخفف، ليتكون معجون سميك، ويمكن، بحسب الرغبة إضافة عشر قطرات من الزيت العطري المفضل. وعند الاستحمام، يدهن الجلد بالمعجون باستخدام قطعة من القماش أو بالليفة، أو بكف اليد، على أن تكون الحركة خفيفة ودائرية.

{ { تجديد البشرة بالفرك: يساعد ملح البحر على استعادة نضارة الجلد ونعومته، فترطب منتجات الصبار الجلد وتحسنه، وتحسن حركة الخلايا، بينما يحفز اللافندر الدورة الدموية، علاوة على كونه مطهراً طبيعياً، ويمكن القيام بذلك بخلط نصف كوب ملح بحر مع ربع كوب من عصارة الصبار الصافي أو الجيل، مع ربع كوب زيت يختار حسب الرغبة، مع ملعقة كبيرة من اللافندر المجفف، وعشر قطرات زيت اللافندر العطري، حتى يصبح معجوناً سميكاً، وينصح بإضافة بضع قطرات أخرى من الزيت إذا كان المعجون جافاً.. يدهن المعجون برفق بقطعة من القماش أو بالليفة أثناء الاستحمام، أو بكف اليدين، ثم يفرك الجلد بخفة في حركة دائرية.

{ { حمام الملح: يقول المتخصصون إن للملح قدرة على امتصاص الأدران والسموم وينظف مسام الجسم في أعماقها، وتساعد الأملاح المعدنية في ملح البحر على استعادة حائط الجلد الواقي والحفاظ على ترطيبه، وربما نلاحظ عدم تجعد الجلد بعد الاستحمام في الماء المالح، ما يدل على قدرة الملح على الاحتفاظ برطوبة الجلد، كما يساعد المغنيسيوم في ملح البحر على تقليل احتباس الماء في الجسم، ولتحقيق ذلك يضاف ثلث كوب ملح بحر إلى حوض الاستحمام «البانيو» بعد ملئه بالماء الدافئ مع التقليب لإذابة الملح، ويبقى الجسم بأكمله في الماء لربع أو نصف الساعة.

علاج قشرة الشعر: يساعد الملح على تفكيك القشرة وإزالتها وفي الوقت ذاته يحفز الدورة الدموية لفروة الرأس فيعزز صحتها، كما يمتص الملح الدهون الزائدة والرطوبة فيمنع بذلك نمو الطفيليات واستقرارها في جذر قشرة الشعر.

وللتخلص من القشرة يفرق الشعر مرات وترش ملعقة صغيرة أو ملعقتان من ملح البحر على فروة الرأس، ثم تدلك برفق بأصابع مبللة لعشر أو خمس عشرة دقيقة، ويغسل الشعر بعد ذلك وتستخدم مكيفات الشعر المعتادة، وستتحقق نتائج مذهلة.

{ { مبيض أسنان: يعتبر ملح البحر وصودا الخبز «بيكربونات الصوديوم»، منظفات جيدة تساعد في التخلص من البقع فوق الأسنان وتلميعها، كما يحتوي الملح أيضاً على مصدر طبيعي لمادة الفلورايد التي تقوي اللثة والأسنان، وللحصول على أسنان متألئة، تخلط ملعقة صغيرة من ملح البحر مع ملعقتين من صودا الخبز، وتغمس فرشاة مبللة في الخليط وتنظف بها الأسنان بالطريقة المعتادة، وإذا كان مذاق الخليط منفراً، يمكن إضافة قليل من معجون الأسنان إلى الفرشاة قبل غمسها في الخليط.

{ { غسول طبيعي للفم: الملح مطهر طبيعي وقاتل للبكتيريا المسببة لرائحة الفم الكريهة والأمراض اللثة، ولغسل الفم يخلط نصف ملعقة صغيرة من ملح البحر مع نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم، مع ربع كوب من الماء، يقلب الخليط حتى يذوب الملح، وتتم المضمضة بالخليط وتخليله بين الأسنان، ثم يتفل من الفم ويشطف بالماء.

{ { الملح ملمع للأظافر: يعمل ملح البحر على ترطيب وتنعيم أهاب الأظافر، وتقوية الأظافر، وخليط الليمون وبيكربونات الصوديوم يقلل من اصفرار الأظافر ويزيل البقع عنها، فتكتسب مظهراً صحياً براقاً.

ولتلميع الأظافر، تخلط ملعقة صغيرة من ملح البحر مع مثلها من بيكربونات الصوديوم، وملعقة عصير ليمون، مع نصف كوب من الماء الدافئ، في وعاء صغير، وتنقع الأظافر في الإناء لعشر دقائق، ثم تنظف باستخدام فرشاة ناعمة، وتشطف اليدين بالماء مع استخدام مرطب مناسب.