

## الغواشا.. سر الجمال والصحة من الطب الصيني



الشارقة: سارة المزروعي

هل جَرِبتِ يوماً الغواشا؟.. هذه القطعة الصغيرة المصنوعة غالباً من أحجار طبيعية كالكوارتز الوردية أو اليشم، لم تعد مجرد موضة عابرة في عالم التجميل، بل تحمل معها إرثاً عريقاً من الطب الصيني القديم. يُعد اليشم حجراً كريماً عُرف منذ آلاف السنين في الحضارات الشرقية، مثل الصين والهند وأمريكا الوسطى، يتميز بلمسه الناعم وصلابته العالية، وأكثر ألوانه شهرة الأخضر بدرجاته المختلفة، إلى جانب ألوان أخرى كالأبيض والأصفر وحتى البنفسجي الفاتح. في تلك الثقافات، لم يُنظر إلى الغواشا كأدوات جمالية فحسب، بل كوسيلة علاجية تهدف إلى تعزيز تدفق الدم، وتهدئة البشرة، وتخفيف التوتر وآلام العضلات، وهو ما جعلها جزءاً من تقاليد راسخة في الطب الشعبي منذ مئات السنين. اليوم، تحولت الغواشا إلى أداة أساسية في روتين العناية بالبشرة، إذ تمنح الوجه مظهراً مشرقاً طبيعياً وتساعد على تخفيف الانتفاخ خصوصاً حول العينين والخدين. كما أن تصميمها المنحوت بدقة يجعلها آمنة على مختلف مناطق الجسم، بفضل حوافها الملساء التي تنزلق على الجلد بلطف دون أن تسبب أي أذى.

الفكرة الأساسية وراء الغواشا تقوم على تدليك الجلد بخطوات مدروسة، لتحفيز الأوعية الدموية الدقيقة وتنشيط إنتاج الكولاجين، ما قد يسهم مع الوقت في تقليل مظهر الخطوط الرفيعة، وتحسين مرونة البشرة، إنها ببساطة مزيج يجمع بين الحكمة التقليدية القديمة والاهتمام العصري بجمال طبيعي بعيد عن المواد الكيميائية. وبعيداً عن كونها مجرد أداة تقليدية، فقد أثبتت الغواشا فعاليتها بوضوح، سواء للعناية بالوجه أو حتى الجسم.

## فوائد الغواشا

إلى جانب دورها التجميلي، يمكن أن تخفف الغواشا من آلام الرقبة والظهر، وتساعد على استرخاء العضلات المشدودة، بل وتقلل من الصداع الناتج عن التوتر. وهكذا، فهي لا تقتصر على تحسين مظهر البشرة فحسب، بل تقدم راحة جسدية شاملة.

## خطوات الاستخدام

للاستفادة القصوى، ابدئي ببشرة نظيفة تماماً، ثم ضعي طبقة خفيفة من زيت طبيعي، مثل زيت الجوجوبا أو الأرغان، ليسهل انزلاق الأداة على الجلد، ثم مرري الغواشا بلطف من أسفل لأعلى أو من الداخل للخارج دون سحب البشرة بقوة، مع التركيز على مناطق مثل الفك والخدود وأسفل العين، وفي نهاية الجلسة، اغسلي الأداة جيداً للحفاظ على نظافتها ومنع تراكم البكتيريا. يُنصح باستخدام الغواشا بانتظام من مرتين إلى أربع مرات في الأسبوع، مع تنظيفها بعد كل جلسة، وهذا الالتزام، يضمن نتائج تدريجية وملموسة على مرونة البشرة وحيويتها.