



## طرق آمنة للحصول على الإسمرار

تشرح الدكتورة جومانا هاشم أبو مراد، إختصاصية في الأمراض الجلدية والتجميلية، عن أبرز الطرق التي تؤمن الإسمرار للبشرة، متطرقة إلى إيجابيات كل وسيلة وسلبياتها. كما تعطي نصائح عملية لإكتساب الهالة البرونزية بعيداً عن المشاكل الجلدية والأمراض.

### ما هي تعريف الإسمرار؟



إسمرار البشرة هو ببساطة تغيير لونها، بفعل تكاثر خلايا الميلانين في الجلد، التي هي مسؤولة عن تلوين البشرة. يوقر الإسمرار في آن معاً جانباً جمالياً وآخر صحي. فهو طريقة الجسم الطبيعية للدفاع عن ذاته ضد الشمس. ذلك أن الجلد يسكب ويؤمن حماية لجوهر الخلايا، فيغلفها ويغطيها. ويحدث ذلك عندما تتكاثر خلايا اللون الموجودة في البشرة ويزداد تكوين الحبيبات التي تحتوى على مادة الميلانين الملونة. عندها، يصبح من الصعب على أشعة الشمس أن تخترق طبقات الجلد غير السطحية، فيكسب الجسم المناعة اللازمة.

### ما هي الوسائل التي تمكن الإنسان من إكتساب لون البشرة البرونزي؟

بادئ ذي بدء، إن التعرض لأشعة الشمس، بشكل طبيعي ومعتمد ومدروس، مع تأمين الحماية المطلوبة من الأشعة ما فوق البنفسجية هو الكفيل بتلوين البشرة بصورة تلقائية. لكن، في بعض الحالات، قد لا يجد المرء الوقت الكافي لإرتياد الشاطئ بغية الإسمرار. لذلك، تتوافر وسائل "إصطناعية" تعطي النتيجة عينها، يمكن اللجوء إلى أسرة التسمير

أي Solarium لاكتساب الهالة البرونزية، كما يمكن الإستعانة بمستحضرات التسمير لدهنها على البشرة بهدف تلوينها. هذا، ويمكن تناول جرعات إضافية من مضادات الأكسدة، تحتوى على مادة البيتا-كاروتين التي تساعد على إكتساب اللون الأسمر بشكل أسرع، كما تساهم في الإبقاء عليه لمدة أطول.

### ما هي منافع التعرض للشمس وما مساوئها؟

للشمس منافع عديدة، منها النفسية ومنها الصحية. فمن المعروف أن التعرض للشمس يرفع المعنويات ويريح النفسية ويمنح الأمل والتفاؤل. بالإضافة إلى ذلك، تؤمن الشمس الطريقة المثلى والفضلى للحصول على لون البشرة الجذاب والسحنة السمرّة المائلة إلى لون "الشوكولا" المتألق. هذا، وتعمل الشمس كعلاج لبعض الأمراض الجلدية مثل الصدفية، وتطهر الجلد من السموم وتقضى على الميكروبات. كما أن الشمس تفيد العظام، بحيث تساعد على إنتاج فيتامين "د" الذي هو ضروري للجسم، إذ يساعد على إمتصاص مادة الكالسيوم التي تقوى العظم. وفي حال عدم التعرض لأشعة الشمس، فسوف يعانى المرء من نقص فى كمية الفيتامين التي يحتاجها الجسم، ما يؤدي إلى الشعور بالتعب وإلى ألم في العضل وإلى هشاشة في العظام. وقد تنشأ أوجاع عضلية ومفصلية خصوصا في منطقة الحوض. من جهة أخرى، إن التعرض المفرط لأشعة الشمس، من دون حماية، من شأنه أن يلعب دوراً بارزاً في التسبب بشتى المشاكل الجلدية وحتى الأمراض والسرطانات. فحسب الدراسات، الشمس هي المسبب الأول لشيخوخة البشرة المبكرة. كما يسبب التعرض للشمس إحمرار البشرة وتقشيرها، ويؤدي إلى ظهور التجاعيد غير المستوية، خصوصا في الوجه واليدين ومنطقة الصدر. إضافة إلى أن أشعة الشمس قد تسبب حرقاً قد تصل إلى الدرجة الثانية وحتى الثالثة أحياناً. وفي الحالات الأكثر تطورا، تتفاقم الأمراض الجلدية الناتجة عن التعرض للشمس، بطريقة عشوائية لتصبح سرطانياً جلدياً خطيراً ومميتاً أحياناً، ألا وهو سرطان الميلانوما. ناهيك عن موضوع ظهور البقع البنية والكلف والذبوغات على البشرة، إضافة إلى تسكير مسام البشرة، ما يسبب ظهور الزؤان بعد إنتضاء فصل الصيف وزوال وهج الشمس القوي. وتكون أشعة الشمس العشوائية المسبب الأبرز لبداية أوجاع المفاصل وإمتداد المشاكل إلى الكلي والرتتين وباقي أعضاء الجسم. وهي تضر كثيراً المصابين بنوع معين من الروماتيزم، ألا وهو الحمى الذؤتية. كما قد تكون الشمس أيضاً الدافع لإعادة تقاوم داء الروماتيزم في حال المعاناة منه أصلاً.

### هل إن إستعمال السولاريوم يعطى الإسمرار الطبيعي؟ وما صحة القول بأنه يسبب سرطان الجلد؟

إن الإستعانة بالسولاريوم لا تقل شأناً عن التعرض مباشرة لأشعة الشمس. لذلك، تنطبق المعايير نفسها، فالسولاريوم، أو أسرة التسمير تحتوى على أشعة الشمس لكنها "معلبة". وهذه الطريقة مفيدة للأشخاص الذين لا يملكون الوقت الكافي للتسمير طبيعياً، لأنها تؤمن الإسمرار عبر بضع جلسات تستغرق كل واحدة منها نحو عشر دقائق. أما فيما يخص التسبب بأمراض السرطان، فهذه المقولة ليست دقيقة. ذلك أن الشخص الذي لا يعانى من إستعداد للإصابة بسرطان الجلد، لن يعانى منه في حال إستعمال السولاريوم. أما الشخص الذي هو عرضة لهذه المشاكل أو عنده شامات في جسمه لا يجب تعريضها للشمس، فلا يجب أن يعرضها أيضاً لأشعة السولاريوم. إذ، نطبق المبدأ نفسه سواء في التعرض مباشرة لأشعة الشمس أو في إستعمال السولاريوم.

### ما الأشياء التي يجب أخذها بعين الإعتبار للحصول على الإسمرار بطريقة فعالة و آمنة؟

تجدر الإشارة إلى أن مفعول الشمس تراكمى. فبمر السنين، قد يتخطى المرء "رصيده" في إحتمال أشعة الشمس، فيحصل خلل في التركيبة الجينية للخلايا الجلدية، وتبدأ بالتكاثر بطريقة غير طبيعية، ما يؤدي إلى بروز كل أنواع المشاكل الجلدية والأمراض. لا يمكن لأحد أن يكون بمنأى عن التعرض لأشعة الشمس ما فوق البنفسجية. فمفعول هذه الأشعة سار وإن غابت حدة الشمس. كما أن الزجاج والأرض والمياه وحتى الرمل تعكس أشعة الشمس حتى إلى داخل المنزل والسيارة. يبقى أنه في الحالات القصوى، قد يتعرض الجسم للضفاف، ويعانى الإنسان من التهاب السحايا، أى من "ضربة شمس"، ما يسبب ألم رأس حاد ودوار مستمر وحرارة مرتفعة. لذلك يجب التأكد من وضع مستحضر واق من الشمس Sunscreen قبل التعرض لأشعة الشمس بنصف ساعة، وليس عند التعرض لها! كما يجب إعادة وضع الواقي كل ثلاث ساعات خصوصاً على الوجه والكتفين وبعد إنتهاء السباحة والخروج من الماء. كما من المحبذ عدم التعرض للشمس عندما تكون في أوجها، أى ما بين الساعة الحادية عشرة والثالثة من بعد الظهر. كما يجب شرب الماء منعاً لجفاف الجسم، ويجب إعتقاد قبة ووضع نظارات شمسية. وتجدر الإشارة إلى أن مستحضر الحماية من أشعة الشمس يجب أن يكون مدروساً طبيياً ومخصصاً لنوعية البشرة لتفادي المشاكل المنبثقة عن ذلك.

### ماذا عن استخدام المستحضرات الملونة Autobronzants والجرعات الإضافية؟

إن استخدام الـ Autobronzants فعال من ناحية إعطاء اللون لكنه ليس سهلاً وعملياً. ذلك أنه يجب إعادة تطبيقه وبسطه مستويا على كامل البشرة كلما إستحم المرء، لأنه يسيل ويبهت. كما أنه قد تظهر الخطوط غير المستوية على الجلد والألوان المتموجة في حال لم نعرف تماماً كيف نسطه. لكنه يخدم الغاية في حال إضطر الشخص إلى الإسمرار فوراً لمناسبة معينة خصوصاً في فصل الشتاء. أما الجرعات الإضافية من الحبوب التي تحتوى على مادة البيتا-كاروتين، فهي مضادة للأكسدة من جهة، وتؤمن إكتساب اللون الأسمر بطريقة أسهل جراء التعرض للشمس. كما أنها تحافظ على اللون لمدة أطول. ولا مضار أبداً من تناولها، بل ننصح بذلك، لما فيها من فوائد حماية للبشرة.

### من هم الأشخاص الذين لا يجوز أن يتعرضوا لأشعة الشمس من أي مصدر كانت؟

لايجوز مطلقاً للأشخاص التعرض لأشعة الشمس في حال تناولوا أدوية لمعالجة حب الشباب والزؤان، أو بعض مضادات الإلتهابات وأدوية الأعصاب. كما يجب ألا يتعرض الحوامل والأطفال كثيراً لمفعول الأشعة، لأن الحامل أكثر عرضة للإصابة بالكلف والذبوغات، والأولاد حساسون أكثر من سواهم للعواقب السلبية للشمس. يبقى أن إكتساب السمرّة أمر جميل، لكن يجب معرفة تفادي أضرار المبالغة في التعرض لأشعة الشمس، طبيعياً كانت، أو إصطناعية.



تقدم لك Guerlain مستحضرين جديدين لفصل الصيف من مجموعة Terracotta و Eau sous le Vent و Huile du Voyageur اللذين يضيفان المزيد من الجمال على السمرّة بفضل تقنية تعزيز الإسمرار Tan Booster. إستعملى الرذاذ المرطب Eau sous le Vent للوجه والجسم، الذي يرطب بشرتك ويغنى السمرّة. أما الزيت الجاف المغذى Huile du Voyageur فهو معزز مشرق للإسمرار مع مؤشر بدرجة 8 SPF للجسم. يغذى البشرة، يعطرها ويعزز الإسمرار بفضل وشاح متفرد بشكل مرهف.

إستعملى منتج العناية بالبشرة من الشمس Dior Bronze Voile de Monoi SPF 10 بتركيبته الزيتية الذي يحمي البشرة من الآثار الضارة للشمس ويعزز جمال لون بشرتك.





إن الاسمرار الجميل مرتبط بالصحة الجيدة. ومع أن المظهر الأسمر محبب دائماً، صيفاً وشتاءً، فإننا نعرف جميعاً مضار أشعة الشمس ما فوق البنفسجية. وهل للأسمرار المؤقت متعة تعادل خطر الشمس والتجاعيد وسرطان الجلد؟ طبعاً لا.

يمكنك أن تكسب الوقت وتتلافى هذه الأخطار مع لوسيون مسمر آمن. هناك الكثير من اللوسيونات الملونة التي ينصح بها، من خلالها تحصلين على اللون المطلوب وتحاررين الخطوط.

جربي المستحضر المرطب الملون Dior Bronze Tinted Moisturizer الذي يجعل بشرتك تشرق بنغمات توابلية بارعة فتبيض البشرة بالألوان ويريح كهرمانى نحاسي.

بداية استحمي واقتشري بشرتك. انتهى إلى مرفقك والركبتين والمناطق الأخرى القاسية، فهذه تمتص السائل وتصبح غامقة أكثر، إذا يجب التخلص من الكريم في هذه المناطق بتجفيفها نشفي وانت ترتبتين، وارفعي شعرك. ضعي لوسيون عادياً للجسم أو لليدين في الأماكن الجافة. انتظري بضع دقائق لتجف. يمكنك استعمال قفازات رقيقة لتسطي المسمر وتلافي تلطيخ اليدين.

ولكن إذا عملت دون قفازات فقد توزعين اللوسيون بتعادل أكثر. إدهني من الأسفل إلى الأعلى وركزي قدمك على كرسي. إفركي بهدوء. يمكنك وضع طبقة أخرى لاحقاً. لا تنسى المناطق التي تسمر تلقائياً في الشمس، أي ساقيك من الخلف والركبتين واليدين والرقبة. عندما تدهنين اللوسيون على وجهك، أسطيه أيضاً على الجفنين وعلى طرف الشعر، ولكن ابتعدى عن العينين.

لذوات البشرة الحساسة، هناك مسمر بتركيبة خاصة. وإذا كنت ترفعين شعرك، فلا تنسى أن تمرري المستحضر على الجهة الخلفية لرقبتك ووراء أذنك، من أجل مظهر طبيعي أكثر. وما إن تنتهي، أغسلي يديك جيداً إذا لم تستعملي القفازات، لئلا يتبدل لون راحة كفيك، ثم جففيهما جيداً بالمنشفة. قبل أن يجف اللوسيون، من الممكن أن يلطخ ما ترتدين، لذا أتركه يجف والبسي قطعاً واسعة. ولدى جلوسك على كرسي أو كنبه، ضعي تحتك منشفة لتلافي البقع.

#### تصيحة سريعة:

من أجل اسمرار عميق عشية حدث مهم، ضعي اللوسيون قبل أن تأوى إلى الفراش، ثم مرة أخرى في الصباح. وقبيل الخروج، قفي أما المرأة وصحفي بواسطة محرمة رطبة كل الخطوط. ولأسمرار إسطناعي مثالي، ضعي بودرة مسمرة على وجهك وكنتفك كلمسة نهائية.

استعملي بودرة الشمس Dior Bronze Sun Powder ضعيه بترتيبات على عظمتي الخدين أو على كامل الوجه فيضئ بشرتك ويعزز توهجها الطبيعي. هو مستحضر يتمتع بالنجومية وسيكون مثار إعجابك على مدار السنة.

#### وصفات السمرة من Shiseido

١. وصفة السمرة المتطابقة تماماً Exact Match Tan Formula: إنها وصفة تتمتع بدرجة ثبات ممتازة وتحقق للبشرة الجميلة أثراً ملوناً دون أية تفاوتات في اللون. استعملي كريم الاسمرار الذاتي الملون البرونزي المتألق Shiseido Brilliant Bronze Tinted Self - Tanning Cream.

يمر هذا التقدم الكبير في مجال الاسمرار بين عامل السمرة الذاتية وملون ذي سطح معالج معالجة خاصة. بصورة نموذجية، تفقد الملونات ثباتها عند مزجها مع عوامل السمرة الذاتية، فيؤدى ذلك بسهولة إلى تغير على صعيد الخصائص وإمكانية الاستخدام بسبب تغير في الرائحة، أو إلى التفكك الذي يؤدي بدوره إلى عدم تساوي السمرة عند وضع المستحضر.

لكن وصفة السمرة المتطابقة تماماً Exact Match Tan Formula المطورة أصلاً من قبل شركة Shiseido، تدمج تكنولوجيا تغلف الملونات بغلاف الثبات Stability Warp وتنثرها في الزيت، الأمر الذي يعزز الثبات والأثر الملون الذي يولد سمرة متوازنة تجعل البشرة تبدو أكثر جمالاً. بالإضافة إلى ذلك، تستمر آثار السمرة الذاتية الممتعة لساعات طويلة بعد غسل كريم الاسمرار الذاتي الملون البرونزي المتألق Shiseido Brilliant Bronze Tinted Self-Tanning Cream في إطار سمرة تدوم وتدوم.

٢. وصفة السمرة بواسطة الكريات المضيفة Shimmerbeads Tan Formula: إنها وصفة مبتكرة بواسطة جزيئات لؤلؤية تتمم اللون البرونزي بصورة رائعة الجمال دون أن تترك أية لطخات أو روائح كريهة. يعتقد بصورة عامة أن الجزيئات اللؤلؤية غير قابلة للامتزاج مع أصناف جل السمرة الذاتية بسبب تأثيرها السلبي على المكونات القابلة للذوبان في الماء مثل عامل الإصطباغ (Dihydroxyacetone) DHA.

يسبب الدمج المباشر للجزيئات اللؤلؤية اللطحات وصدور رائحة كريهة بسبب تدنى مستوى اللزوجة. لكن جل الاسمرار الذاتي الملون البرونزي المتألق Gel Brilliant Bronze Tinted Self - Tanning Formula يغلف الجزيئات اللؤلؤية في جل منعش وندي تم ابتكاره من خلال المزج بين الجل الدقيق (Gel Multi - affinity Micro) المبتكر أصلاً من قبل شركة Shiseido، وبين عامل شفت. تتجزأ الكبسولات فوراً عند تسيدها على البشرة للسماح بامتداد الجزيئات اللؤلؤية إمتداداً متساوياً، وتضيف مظهراً رائع الجمال إلى اللون البرونزي.

### الاسمرار الجميل مرتبط بالصحة الجيدة



إذا أردت ماكياجاً صيفياً برونزياً، استعملي تشكيلة الصيف الجذابة من The Body Shop التي تضم أحمر الخدود البرونزي Bronzing Powder اللامعة بتشكيلة ألوان معدنية جذابة Brush on Beads Shimmer Waves لعيون وخدود تشع جاذبية ومستحضر Body & Leg Shine لمسة برونزية على جسمك وقدميك. لإضفاء لمسة برونزية على جسمك وقدميك.



إحمي شفطيك من الأشعة فوق البنفسجية الضارة مع معالج الشفاه البروتيني Collagen Lip Treatment من Missha بعامل حماية SPF 10.

إذا أردت أن تكوني جميلة وتبدو بشرتك مشعة كما لو أن الشمس لمستها، استعملي مستحضر الترطيب والحماية Lait Hydratant Eau Ensoleillante من Clarins لمزيد من الترطيب والحماية، فهو يمنح بشرتك كل منافع الأعشاب لتبقى منعشة بصحة جيدة من خلال الميموزا والبابونج والTilleul المهدئ.



استعملي منتج Photoderm Bronz SPF40 للوجه والجسم من Bioderma الذي يعزز لون البشرة ويكثفه ويقدم مفهوماً مبتكراً سمير لون البشرة بفضل تركيبة متميزة لتكوين الميلانين في بشرة. منتج Photoderm Sensitive SPF50+ للوجه والجسم من Bioderma فهو مثالي للبشرة الحساسة بشكل خاص والتي يجب تجنب التعرض لأشعة الشمس فهو يمنع أشعة الشمس ويجمي بشرة من المخاطر التي يسببها التعرض للأشعة فوق البنفسجية. طفلك أيضاً استعملي Photoderm kid Bioderma المضاد سنياء.

إليك لوشن Re-Nutriv Sun Supreme Self-Tan للوجه والجسم من Estee Lauder الذي يمنح بشرتك وهجاً فوراً ويبدأ في تطوير وتكوين ظلاً لونياً أسمر في أقل من ساعة. خلال موسم الصيف يستخدم هذا اللوشن مع منتجات Re-Nutriv Sun Supreme لتعزيز اللون الأسمر الذهبي.

