

وصفات الجمال

Beauty Recipes

إزالة الشعر غير المرغوب فيه نهائياً
التخلص من السواد في المناطق الحساسة
مشاكل البشرة "تفتيح البشرة - الكلف - النمش - حب الشباب -"
مشاكل الشعر "الشعر الخفيف - القشرة - التقصف -"
حل مشكلات الكرش - زيادة الأرداف - النحافة - السلوليت ... وغيرها الكثير

منتدى مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com/vb

مايا شوقي

أسامة

د. عادل عبد العال

Dr. Adel Abdel Aal



منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



وصفات

الجمال



د/ عادل عبد العال

منتدى مجلة الإنسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



اسم الكتاب: وصفات الجمال
اسم المؤلف: د. عادل عبد العال
الناشر: شركة فجر الإسلام.
إشراف فني: أبو العز الشناوي
مشرف إنتاج: عماد السيد عبد المقصود
مراجع لغوي: مسعد خيري
الطبعة الأولى: ١٤٣١هـ - ٢٠١٠م
رقم الإيداع: ١٦٤٣٨/٢٠١٠
مقاس الكتاب: ٢١×١٤.٥
التجهيز الفني: مركز السلام للتجهيز الفني.
للتصميم: أسامة طه.

جميع حقوق الطبع محفوظة في مصر والعالم



٢ ش. جمال سالم امتداد ش. الطيران
الحي السابع - مدينة النصر - الدول الأولى
٠٠٢٠١١١٩٠٦٥ - ٠٠٢٠١٠٥٦٠٥٢٤٧ - ٠٠٢٠٢/٢٧٧٢٥٧٢١
٠٠٢٠١١١٩٤٤١٨ / ت/ ٠٠٢٠٢/٢٧٧٢٥٧٢١
EZ_ZZ2018@yahoo.com



الاهداء

إلى روح أبي الطاهرة وأمي

الصابرة .. اقبل يداك الضارعتان
بالدعاء لي في صلاة الفجر واقبل
قدماك حين تقترب خطواتك مني.

إلى زوجتي التي كافحت معي

كفاح الأبطال.

وإلى ابنائي الذين اقتصدوني

كثيراً لأنني كنت كثير السفر
والترحال.

إلى أفضل فريق عمل اشتغل معي عشرين سنة في دولة

الإمارات العربية المتحدة وكندا.

إلى الفريق الذي حقق أفضل النتائج والتجاري

والأبحاث الذين أسعدوا بها آلاف البشر في طول البلاد
ومرضها قدم لكم شكري وعظيم امتناتي.

للاتصال بالمكتب الفني

بالدكتور . عادل عبد العال

الإتصال من أي رقم أرضي : ٠٩٠٠٠٨٢٩

من خارج مصر

٠٠٢-٠١١١٩٠١٥٠٠

أو المراسلة على الإيميل

Adelem1960@hotmail.com

www.adelabdelaal.com

رسالة خاصة
من الدكتور عادل عبد العال
إلى كل امرأة



كان البحث عن الشباب الدائم هو حلمي منذ قرأت
كتاب عش مائة سنة .. لجابلورد هاوزر...
وكان عشقى للبحث .. عن إكسير الحياة.. والشباب
الدائم من نظرة واقعية هاجس يشغل فكري باستمرار ..
وحين سافرت إلى الصين ورايت رجالاً فوق المائة يلعبون
الكاراتية والتايكندوا ..
تأكدت أن ذلك ليس مستحيلاً .. وأن هناك أسباب
لجعل هؤلاء الناس .. يتمتعون بتلك الصحة وسروح
الفكاهة .. وحب الحياة ..
تيقنت .. أننا من الممكن أن نصل بفهم جديد لتلك
الحياة التي تقضى علينا بأن نعيشها بعيداً عن الواقع ..
ورايت أن التكيف هو عنوان الصحة والتمتع هو عنوان
الحياة .. التمتع حتى بشرب الماء .. وشم الهواء .. وتحصيل
الصعاب .. والبعد عن الضيق والأكتئاب هو عنوان الشباب
الدائم ..



والوجه والبشرة والشعر والجلد .. هم عنوان الصحة والرشاقة والجمال وحين قرأت بحثا يشير إلى أن متوسط عمر خلايا الإنسان يمكن أن يصل من 100 - 150 عام ... أصبحت متأكداً من أهمية المحافظة على هذا الجسد وتلك الأمانة الغالية التي هي هبة الخالق سبحانه.. وأصبح أمر الصيانة الدورية الشاملة .. واجب أخلاقي نحو هذا الجسد وتلك البشرية . فمن غير المعقول أننا نهتم بصيانة ونظافة وتلميع سياراتنا أكثر من أنفسنا .. إلى هذا الحد .. اهتمامنا بالملكات الخاصة . ونسينا أغلى ما يملكه الإنسان وهو صحته ورشاقته وجماله .. ويفقد الصحة يفقد الإنسان كل ممتلكاته ويفقد اهتمامه بالحياة ويفقد اهتمام الناس به..

فليحفظك أمانة بين يديك حافظ عليها .. وهذه رسالة للحفاظ على عنوان الجمال والصحة شعرك وبشرتك وجلدك..

فتعالوا معنا نتعرف على أسرار صناعه الجمال .

م. عادل عبدالجمال

قبل أن نقرأ هذا الكتاب



(كتابي هذا)

- ليس دعوة للاقتصاد فحسب بل هي محاولة للتغيير والعودة للطبيعة الأم .
- ليس شغلا لل الفراغ فقط ولكن دورة تدريبية على تصنيع مستحضرات الجمال والتجميل بنفسك .
- ليس مقاطعة للكيماويات والمستحضرات الصناعية فليس لكل المستحضرات الصناعية والكيماوية ضارة ولكنها دعوة لأن نصنع بأنفسنا .
- هي دعوة لحدوث نهضة صناعية منزلية من خلال التواصل بين ربات البيوت وتنمية مهاراتهم في اشياء مفيدة .
- تفنك في نفسك وأخلاقك هي رأس مالك فلا تهمل أبدا في نفسك



منتدى مجلة الإبتسامه
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

المقدمة

إن كل امرأة في الكون ما هي إلا زهرة لها جمالها الخاص ولكن هذا الجمال يختلف من زهرة إلى أخرى فهناك الورد الأحمر والأبيض وغير ذلك، ولكن الاهتمام بهذه الزهرة هو الذي يظهر جمالها، نعم هناك وردة قد تكون زابلة ولكن العيب ليس في الورد وإنما في عدم الاهتمام بها! سيدتي إذا زال الزيول فوردتنا ليست زابلة فالأصل في الزهر الجمال وكذلك الحال بالنسبة للمرأة فالأصل في المرأة الجمال ولكن بشرط الاهتمام.

فمثلا قد يكون شعرك جميلا ولكن باهمالك له صار ضعيفا ومتصف فإذا عرفنا كيفية الاهتمام به عاد إلى جماله وقوته. وكذلك الوجه والبشرة والجلد لا بد من الاهتمام بهم لنحصل على حياة مفعمة بالحُب والصحة والجمال.



وايائنا منا بأهمية الجمال في حياة المرأة نقدم لكى سيدتى هذا
الكتاب أملين من الله تعالى أن يساعدك على التعرف على أسرار جمالك
وكيفية الحفاظ عليه بأقل التكاليف وأفضل النتائج.
وكتابنا هذا ليس مجرد وصفات للتجريب وإنما هي وصفات للبحث والدراسة بقلم
الكاتب للمباحثين والدراسين والعلماء والمختصين.



الناشر

الباب الاول
جمال الشعر





منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

الفصل الأول

شعرك عنوان جمالك



أنواع الشعر

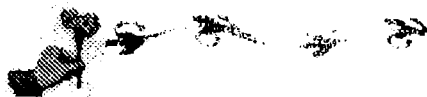
وهناك أنواع ثلاثة للشعر يحتاج لكل منها إلى طرق عناية خاصة، وهي: الشعر الجاف والشعر الدهني والشعر العادي.

الشعر الجاف:

يبدو الشعر الجاف فاقداً للبريق والحيوية ويعرضه الجفاف للتقصف الذي يظهر بأطرافه.

وجفاف الشعر قد يكون لضعف نشاط الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس، أو قد يكون لأسباب خارجية تسيء إلى الشعر وتؤدي إلى جفافه مثل: كثرة تعرض الشعر للكيمياويات من خلال عمل صبغات الشعر وغير ذلك.

أو قد تكون لتعرضه للسخونة بشكل متكرر مثل التعرض لـ (السيشوار) أو التعرض لأشعة الشمس مدة طويلة.



الشعر الدهني:

يظهر الشعر الدهني في فروة الرأس الدهنية، أي التي تفرز كمية زائدة من الدهون نتيجة لزيادة نشاط الغدد الدهنية بها عن المألوف. ومن أبرز مشاكل هذا الشعر أنه يتعرض بسرعة للاتساخ والأتربة والغبار.

وعالماً ما يصاحب الشعر الدهني مشكلة القشرة، مما يجعله في حاجة لعناية مستمرة ليبدو في صورة لائقة.

الشعر المادي:

وهو الشعر الذي يحاط بطبقة معتدلة من الدهون، ولا يحتاج لطرق عناية خاصة، إنما ينبغي الحذر من إصابته بالجفاف بكثرة الغسيل أو باستعمال مواد كيميائية ضارة، أو مع تكرار تعرضه للسخونة.

نصائح للعناية بالشعر



للمحافظة على شعرك وقوته ودوام نعومته عليك باتباع

النصائح التالية:

- غسل شعرك مرة أو مرتين على الأقل كل أسبوع.
- قد يسبب الشامبو في إزالة الطبقة الدهنية المحيطة بالشعرة.

ولكن سرعان ما تقوم الشعرة بتعويض ما فقدته وتكوين طبقة دهنية جديدة..

وأفضل طريقة لذلك استخدام الزيوت بعد الغسيل.. هذا إذا كان شعرك من النوع الجاف الذي لا يعوض الطبقة الدهنية المفقودة بسهولة.

● ضرورة تدليك فروة الرأس يوميًا - وهذا أمر مهم - حيث يفيد التدليك في تنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس، مما يزيد كمية الغذاء الذي يصل إلى الشعرة عن طريق الدم.

● استعملي المشط والفرشاة بلطف، واحذري العنف فإنه يؤدي إلى تقصف الشعر.

● عليك أن تعطي شعرك إجازة مفتوحة؛ لأن الشعر يتعب من كثرة تعرضه للسيشوار والصبغ والقرّْد... لذلك أنصحك أن تعطي شعرك إجازة لمدة ستة أشهر، وابتعدي عن كل المواد الكيميائية تمامًا، وأكثرِي من استخدام حمام الزيت، وأفضله زيت الزيتون والسّمسم مرتين أسبوعيًا.

● اختاري شامبو رقيقًا يتبعه اليلسم للمحافظة على توازن فروة الرأس.



• بعد إزالة البلم، اسكي ماء باردًا على فروة رأسك ودلكي برفق منبت شعرك بطريقة هادئة ودائرية، وشيئًا فشيئًا، مستشعرين ببعض الحرارة، وهذا يعني أنك تنشطين من دوران الدم، وهذا الأمر بالغ الأهمية بالنسبة إلى تغذية جذور شعرك وتقويتها، كما أنه يعطيك شعورًا بالاسترخاء والراحة النفسية..

كما أن هذا التدليك يساعد على تدفق الدم إلى بصيلات الشعر، فينمو الشعر بشكل صحي.

• يكون الشعر في أقصى حالات ضعفه عندما يكون مبتلاً، حيث يمكن أن تُكسر الشعرة بسهولة، لذا عند إزالة التشابك من شعرك المبلل لا تجري المشط من جذور الشعر حتى أطرافه، وإنما قسمي الشعر إلى أجزاء مع الابتداء دائماً بأطراف الشعر، ثم منتصفه والانتهاه بجذوره.

• استخدمي دائماً مشطاً عريض الأسنان، ولا تستخدمِي الفرشاة.

• إذا استخدمتِ الفرشاة فاحرصي أن تكون فرشاة ذات شعرات مرنة مستديرة الأطراف، فهذا سوف يجنبك خدش فروة رأسك، الذي قد يسبب التهابات. أو فرشاة ذات شعرات ناعمة من النايلون حتى تتزلق على شعرك فهي أفضل في التمشيط وأسهل في التنظيف.

• نظفي فرشاتك بانتظام حتى لا تعلق فيها الأوساخ والدهون التي سوف تتخلل بالتالي في شعرك.

• إن كنت تعاني من القشرة أو الصدفية فلا تمرري الفرشاة على الجزء المقشر بغرض إزالته، ولكن قومي بمعالجة المشكلة أولاً.

• عند تمشيط الشعر اضغطي بركة، ولا تثقلي الضغط؛ لأن ذلك سيوتر فروة الرأس، ويؤدي بالتالي إلى زيادة إفراز مادة دهنية تفرزها الغدد الدهنية مما سيجعل شعرك دهنيًا.

• حاولي ألا تمسطي شعرك في جو بارد للغاية؛ لأن ذلك سيوجد لمسات كهربائية.

• إن الأشعة فوق البنفسجية تضعف الشعر وتقوده إلى الجفاف وانحسار اللون، لذا فإن الحجاب يقي المرأة من هذه الأشعة الضارة.

• يجب غسل شعرك بعلء السباحة بالشامبو والبلسم لإزالة الملح والكلور اللذين يتلفان الشعر.

• قومي بتمشيط شعرك، خاصة قبل غسله، للتخلص من الغبار والقشرة، وللحد من تكوّن العقد الصغيرة بين خصلات الشعر.

تمشيط الشعر يساعد على تدليك جلد الرأس ومنبت الشعر، مما يؤدي إلى تنشيط دورة الدم، وعلى تفعيل إفراز الهرمونات المسؤولة عن تقوية وصحة الشعر، ولتسهيل هذه العملية، احرصي على استعمال مشط من الوبر الطبيعي، فهو يساعد على تدليك جلد الرأس بطريقة فعالة جدًا، ودون التسبب في جرحه.

لا تمشطي الشعر بعد غسله وهو مبلل، ففي هذه الحالة تكون مسامات جلد الرأس رطبة، وبالتالي فإن التمشيط يؤدي إلى اقتلاع الشعر أو إضعاف جذوره.

وإذا احتجبت إلى تمشيط الشعر وهو مبلل، للتخلص من عقد الشعر مثلاً، فعليك باستعمال مشط عريض جدًا، للحد من عمليات اقتلاع أو تساقط الشعر.

لا تمشطي شعرك عدة مرات في اليوم، لأن كثرة التمشيط تؤدي إلى تكسير الشعر، كما أنها تؤدي إلى زيادة تنشيط الغدد الدهنية الموجودة تحت جلد الرأس، مما يؤدي إلى إفراز كميات زائدة عن اللزوم من المواد الدهنية التي تسبب في تزييت الشعر بسرعة، وتؤثر سلبيًا في صحته وجماله.

احرصي بقدر الإمكان على قص أطراف الشعر مرة كل

الهدف الأول جمال الشعر

- شهرين؛ لأن ذلك يساعد الشعر على النمو بطريقة طبيعية،
ويسمح بتفادي اعوجاج أطراف الشعر أو تكسرها.
- احرصى على غسل المشط وتنظيفه بالصابون بطريقة دائمة
ومتظمة.
 - غيّر مشط الشعر بشكل منتظم مثلما تغيرين فرشاة الأسنان.

إياك والصبغات الكيماوية!!



تجنّبي استعمال الكريمات والمساحيق الكيماوية التي تؤدي حتمًا إلى
تقصف الشعر..

كما يجب أن تتجنّبي الصبغات الكيماوية، واستخدمي الطبيعية منها
فقط؛ لأن كثرة استعمال الأصباغ الكيماوية للشعر تتسبب بإصابة الجسم
بأنواع معينة من السرطانات أو أمراض أخرى، ذلك ما أثبتته العديد
من الأبحاث العلمية، وبعضها تسبب الحساسية للجلد..

وقد ينتج عن استعمال بعض الأصباغ ظهور تشوهات خلقية
للجنين، إذا استعملته الأم الحامل، كما أن هناك احتمال وجود علاقة
لهذه الأصباغ بسرطان الثدي.



كما بينت دراسة حديثة وجود علاقة بين هذه الأصباغ والإصابة بسرطان المثانة..

وبينت نتائج هذا البحث أن النساء اللاتي يستعملن الأصباغ الثابتة لمرة واحدة في الشهر من أكثر عُرضة للإصابة بسرطان المثانة من غيرهن من النساء.

وحتى الآن لم يظهر السبب الواضح لماذا تتأثر المثانة في هذه الحالة، لكن يعتقد أن المواد الصبغية المسببة للسرطان، التي تمتص من خلال الجلد إلى عموم الجسم تتجمع في المثانة قبل التخلص منها مع البول، وبهذا فإنها تؤثر في خلايا المثانة.

كما تبين أن نسبة الخطر تزداد عند الحلاقين بنسبة أكبر لتهامهم اليومي مع هذه المواد.

لذلك ننصح باستخدام الأصباغ الطبيعية، والتي ليس لها أي تأثيرات مضرّة على الشعر والجسم. بل على العكس نعتبر من العناصر المهمة التي يمكنك الاستعانة بها للعناية بالشعر.



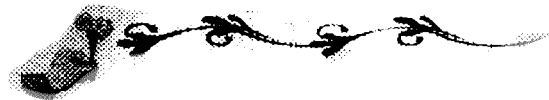
لا تهملو في شعرك فهو مقياس لصحتك



في مركز دبي الطبي للبحوث والعلاج بالأعشاب وحده لفحص الشعر تقوم بارسال عينة من الشعر بمركز أبحاث الشعر في أمريكا.. لكي تحدد الحالة الصحية للجسم ونسبة التلوث الموجود في الجسم سواء أكان تلوث بالرصاص أو المبيدات أو أى مؤثرات أخرى.. ويعطى هذا المركز تقارير علمية تبنى عليها برامج لعلاج أمراض عديدة ومزمنة وفي بعض الأحيان مستعصية .

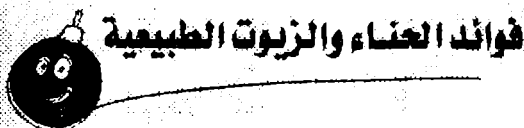
فالشعر الباهت المتقصف والمتساقط الضعيف ليس مشكلة للشعر فحسب بل هي مشاكل صحية يجب الانتباه لها ..





منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

الفصل الثاني



فوائد الحناء والزيوت الطبيعية

الحناء اقدم علاج فك الناريخ لمشاكل الشعر

إن لبنات الحناء خصائص تساعد على تغذية الشعر وحل بعض مشاكله خاصة الشعر الدهني، حيث تعتبر الحناء مهمة للتخفيف من مقدار الدهون الموجودة فيه، وذلك لما تحتويه الحناء من مواد قابضة تقاوم زيادة إفراز الدهون.

كما أنها تفيد في علاج قشرة الشعر، والتهاب فروة الرأس، وتقاوم سقوط الشعر، بالإضافة إلى أنها تحتوي على مواد مطهرة تعمل على قتل فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات.

ويوجد منها عدة أنواع منها البلدي والشامي والبيغدادي، وتعتبر الحناء البلدي أغنى أنواع الحناء بالمواد الملونة.

* تحكمي هي لون شعرك

كما تُستخدم أوراق الحناء لتلوين جميع أنواع الشعر بمختلف درجات لونه..



صبغ الشعر باللون الأحمر:

المكونات:

حنة مع عصير ليمون أو مع خل تفاح أو مع زبادي وتعجن جيداً وتترك لمدة ساعتين ثم بعد ذلك يوضع علي الشعر وفروة الرأس ويجب أن تكون الحناء تغطي الشعر كاملاً وفروة الرأس.

صبغ الشعر باللون الأشقر:

المكونات:

حناء مع كركم أو بابونج أو الشاي يعطي اللون الأشقر، ويجب أن تعجن الحناء قبل الاستخدام بساعتين.

صبغ الشعر باللون البني المحروق:

المكونات:

حناء مع قشر رمان أو قشر الباذنجان أو الشاي المركز يعطي اللون البني المحروق ويجب أن تعجن الحناء قبل الاستخدام بساعتين.

الحناء بالأعشاب:

لذوات الشعر الفاتح إذا أردن أن يغمقنه، نصف فنجان حناء حمراء، نصف فنجان حناء سوداء، فنجان من أوراق عشب البابونج مطحونة، ماء ساخن.

إذا وضعت الحناء على الشعر الأبيض فإنها تُكسبه اللون الأحمر الفاتح جدًا، ويقترّب من البرتقالي مثل لون الجزر.

وإذا وضعت الحناء على الشعر الأسود فإنها تعطيه اللون الأحمر الداكن.

ومن الممكن التحكم في درجة اللون المطلوبة بحسب كمية الحناء المستخدمة ونوعها، سواء كانت حناء سوداء أو حناء حمراء.

* طريقة استخدام صبغة الحناء على الشعر:

١- تترك الحناء لمدة ساعتين قبل وضعها على الرأس إذا وجدت

بعد الساعتين أنها غليظة القوام يوضع عليها كوب من السائل الذي أضيف إلى الحنة وتوضع الحناء على الشعر وهي فاتنة.

٢- ضعي الحناء على مفرق الرأس ودليكيها بأصابعك أرفعي

خصلة من شعرك بيدك اليسرى وضعي الحناء تحت الخصلة

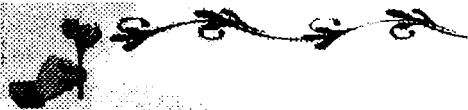
بيد اليميني وأرفعي خصلة أخرى من الشعر وضعي تحتها

الحناء وكرري ذلك في الأمام والخلف نعم الحناء على فروة

الرأس.

٣- مشطي بأصابع يدك الشعر حتى تتخلل الحناء في كل مكان في

الشعر.



٤- ارفعي شعرك فوق الرأس وأجعليه علي شكل دوامة.
٥- ضعي المتبقي من الحناء علي الشعر واضغطي عليه حتي يناسك بالراس.

٦- غطي شعرك بالبونيه لمدة ساعتين.

٧- لاتنسي وضع قطع قطنية في الأماكن التي تخافي أن تسيل منها الحناء علي وجهك أو وضع فازلين.

٨- بعد الساعتين ارفعي البونيه وأربطي شعرك بإشارب من التلي الأسود وانتظري حتي تجف الحناء بطريقة طبيعية حوالي ثلاث ساعات.

٩- يغسل الشعر بعد ذلك بالماء الدافئ ثم بصابون جيد مرة أخيرة.

١٠- يجفف الشعر جيداً علي الفور ثم يصفف.

ملاحظات استخدام الحناء:

١- في حالة استخدام الحناء علي الشعر الجاف يجب أن يوضع علي الحناء ٣ ملاعق زيت الزيتون.

٢- في حالة استخدام الحناء علي الشعر الدهني يجب أن يوضع علي الحناء عصير ليمونة.

* الحناء تغل كثير من مشاكل الشعر

حناء للشعر الجاف: نصف كأس حناء حمراء، كأس شاي ساخن غامق اللون غير محلى، ٣ ملاعق ريت زيتون.

نخلط ما سبق، ويغطى به الشعر لمدة ساعة، وإذا كانت الخلطة غليظة يضاف إليها مزيد من الشاي.

حناء للشعر الدهني: نصف كأس حناء، كأس شاي غير محلى، عصير ليمونة.

الحناء لإزالة القشرة: الحناء تحتوي على مادة قابضة تُسمى التين لذا فهي تساعد جذور البشرة الدهنية على الانقباض.

ولعلاج قشرة الشعر نضيف إلى حناء حمراء ماء ثم نعجنها ونتركها ساعتين على الأقل قبل استخدامها.

الحناء مع الرمان: قشر الرمان فعال في علاج الشعر المتساقط وذلك عن طريق نصف كأس حناء حمراء،



ونصف كأس مسحوق قشر الرمان، وكأس
وربع ماء دافئ.

الحناء بالبييض الحناء بالبييض تقوي الشعر وتطيله.

ونعدها بكأس حناء، وبيضتين، ونصف كأس
ماء أو شاي غير محلى.

حناء باللبن الزبادي: كأس زبادي، نصف كأس حناء
وهذه الوصفة توضع على الشعر مباشرة بعد
خلطها.

الحناء بالحلبة: هذه الوصفة تصلح لذوات الشعر الناعم جدًا،
إذ إنها تعطيه شيئًا من الصلابة وتمنع
تساقطه.

ونعدها بملعقتين من حبوب الحلبة التي تسلق في كأسين من الماء
حتى يبقى كأس واحد من الماء ثم نضيف نصف كأس من الحناء،
ونعصره ونترك لمدة نصف ساعة ثم نوضع على الشعر.

الحناء بالحبة السوداء: وهي تعالج سقوط الشعر.

ونعدها بثلاث ملاعق حبة سوداء مطحونة، مع نصف كأس

حناء.

وتعجن بثلاثة أرباع كأس ماء دافئ، ثم تخلط وتترك لمدة ساعتين ثم توضع على الشعر.

تنبيهات علي مستخدمي صبغة الحناء:

- ١- الكميات المكتوبة إذا كان الشعر طويلاً أو غزيراً.
- ٢- من الأفضل أن تتم عملية الحنة في الحمام.
- ٣- تعجن الحناء قبل وضعها على الشعر بساعتين.
- ٤- توضع الحناء على الشعر وهي مازالت ساخنة.
- ٥- يجب أن يغسل الشعر قبل استعمال الصبغة بمدة تكفي لكي يجف تماماً.
- ٦- يجب أن يمشط الشعر جيداً ويتم فرقة من المنتصف.
- ٧- ضعي فوطة غامقة اللون على كتفك.
- ٨- يدهن الجبين وحول الوجه بقليل من الفازلين حتي لا تصبغ البشرة.
- ٩- أرندي المريلة النايلون فوق الفوطة والسبي الففاز.
- ١٠- تقليب الحناء جيداً مع المضاف إليها قبل الاستخدام مباشر ثم توضع على الرأس.

فوائد الزيوت الطبيعية



إن الزيوت من أهم عوامل بقاء شعرك واستمرار نموه، لما لها من فائدة كبيرة جدًا في حماية الشعر وتغذيته ومعالجته وإطالته.

فهي من أهم مقومات الشعر الصحي البراق الطويل الخالي من الحبوب، فإن كنتِ تبغشين عن شعر بهذه المواصفات، فغذيته بأهم الزيوت وأجودها، وخصيصًا إذا تم تركيبها بمقادير معينة كي تجمعي أهمها وتحصرين فائدتها بخلطة واحدة يزداد بها شعرك قوة وصحة ولا أيضًا.

والكم بعض أنواع هذه الزيوت:

الزيوت التي تقضي على القشرة تمامًا

زيت الحبة السوداء + زيت الكتان + زيت حبة الرشاد + زيت السدر + زيت الصبار.

الزيوت التفاعلية للشعر للتطويل السريع

زيت الخروع + زيت الجرجير + زيت اللوز الحلو + زيت السدر + زيت النعنع + زيت البابونج + زيت الثوم.
زيت العود مفيد جدًا لتساقط الشعر.

قومي بدهن شعرك من الجذور ثم لفيه بمنشفة مبللة بهاء ساخن،
واتركيه لمدة ساعة ثم اغسليه وقومي بتكرار ذلك قبل كل استحمام
وستسرين بالنتيجة وسوف يتكاثر شعرك فضلاً عن إيقاف تساقطه.

أما زيت بذرة البصل فمفيد لعلاج الصلع غير الوراثي.

زيت السدر مفيد للشعر؛ لأنه يطيل الشعر ويكثفه ويغذيه وذلك
بوضعه على شعرك قبل النوم يومياً لمدة تتراوح بين أسبوع إلى أسبوعين
وستلاحظين الفارق.

حمام زيت الزيتون الساخن للشعر الجاف



وهو يستخدم لتحسين الشعر
وتقويته حيث يستخدم هذا الحمام
مرة أو مرتين كل شهر.

اغسلي قطعة من القطن في
زيت الزيتون وضعيها على شعرك
إلى أن تغطّي جميع أطراف فروة
الرأس بالزيت، ثم ابدئي بتدليك

فروة الرأس بالأصابع، ثم ضعي على رأسك منشفة مبللة بهاء ساخن،
واستبدليها بأخرى كلما بردت، واستمري بوضع المنشفة الساخنة على
فروة الرأس لمدة تتراوح بين عشرين دقيقة إلى ساعة.



تساعبو طبيعي لجمال شعرك



هذا الخليط يعد بمثابة شامبو طبيعي، وهو يناسب أنواعًا مختلفة من الشعر.. يتكون هذا الخليط من بيضة واحدة + كأس من الماء الدافئ، وذلك إذا كان الشعر قصيرًا، أما إذا كان متوسط الطول فنستخدم بيضتين + كأس ونصف ماء دافئ..

أما الشعر الطويل فنحتاج إلى ثلاث بيضات + كأس ونصف ماء دافئ.. يضرب البيض ويخلط جيدًا بالماء الدافئ، ثم تدهن فروة الرأس والشعر خصلة خصلة لمدة ٥ دقائق، ثم يوضع غطاء بلاستيك للرأس لمدة ٢٠ دقائق أخرى، ثم يغسل ويستعمل مرتين شهريًا.

منتدى مجلة الإبتسامه
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

الفصل الثالث

مشكلاتنا نواجه الشعر



- ١- مشكلة تساقط الشعر.
- ٢- مشكلة عدم كثافة الشعر (الشعر الخفيف).
- ٣- مشكلة خشونة الشعر وتقصفه.
- ٤- مشكلة القشرة في فروة الرأس.
- ٥- مشكلة الشعر الذي لا يطول (قصر الشعر).
- ٦- مشكلة الشعر الأبيض.
- ٧- مشكلة عدم لمعان الشعر.
- ٨- مشكلة قمل الشعر.





١- مشكلة تساقط الشعر



إن تساقط الشعر أمر طبيعي لشعر الإنسان، حيث يُقدر ما يسقط من شعر الإنسان بحوالي مائة شعرة يوميًا، وهذا لا إشكال فيه، ولكن المشكلة الحقيقية تبدأ عندما يزداد التساقط عن هذا القدر الطبيعي، وحينها يشعر الإنسان بحدوث مشكلة في الشعر.

وصفات لعلاج تساقط الشعر

لمنع تساقط الشعر:

٥٠ جرام زيت جرجير + ٥٠ جرام زيت صبار + ٥٠ جرام زيت نعنع + ٥٠ جرام زيت زيتون + ٥٠ جرام زيت سمسم يخلط كله مع بعضه ثم يوضع في زجاجة محكمة ويؤخذ منها قليل ويدهن به فروة الرأس فقط وبذلك لمدة خمسة دقائق وذلك بعد كل حمام يجفف الشعر جيدًا ثم يدهن بالزيت.

ملحوظة:

في حالة تساقط الشعر بكمية كبيرة يجب عدم الأكل من غسيل الشعر ويجب في حالة وجود قشرة التخلص منها أولاً ثم يستخدم الدمان ويجب أن يتناول عصير يتكون من (بنجر، جزر، تفاح، موز، ربيع مطبوخ بحميرة، ويشرب ٣ مرات في اليوم) مع الأكل من تناول

الحضرات والفواكه الطازجة خلال اليوم.

* نقيع إكليل الجبل والزعتر

ثبت أن نقيع إكليل الجبل مضاف إليه نقيع الزعتر يساعد على منع تساقط الشعر، وتغذية فروة الرأس.

ويتم استخدام النقيع في تدليك فروة الرأس بانتظام يوميًا قبل النوم.

* زيت الصبار لمنع تساقط الشعر

يُستخدم زيت الصبار في تدليك فروة الرأس يوميًا حيث ثبت أن الصبار يمنع تساقط الشعر، كما أنه يعالج القشرة ويمكن استخدام الصبار كزيت «زيت الصبار» أو كريم الصبار.

* حليب جوز الهند وعصير الليمون

من الوصفات الشعبية التي تصلح لمنع تساقط جميع أنواع الشعر إضافة 5 ملاعق من لبن جوز الهند المضاف إليه ملعقة من عصير الليمون، ومزج السائل الناتج، واستخدامه كدهان لفروة الرأس بمعدل مرة يوميًا لمدة أسبوع.

* وصفة سهلة لمنع التساقط

هناك وصفة سهلة وبجربة وممتازة لمنع تساقط الشعر وتكثيفه،



إضافة إلى أنها أيضًا تنقي البشرة وتقوي الجسم، حيث إن هذه الوصفة تساعد على حل المشكلة من أساسها؛ وذلك بتوفير العناصر الضرورية التي يحتاجها الجسم والبشرة والشعر..

وإذا واطببت عليها يوميًا لمدة تتراوح بين أسبوعين لشهر مستجدين نتائج إيجابية وجيدة إن شاء الله، ولكن أهم شيء هو المواظبة عليها يوميًا..

والوصفة هي:

ملعقة خميرة صغيرة - قليل من الماء الدافئ لإذابة الخميرة - كأس من الحليب - قليل من العسل للتحلية..

وتعد الوصفة بأن نذيب الخميرة في الماء الدافئ، ثم يسخن الحليب إلى الدرجة التي تفضلين تناوله بها، ويُصب على الخميرة المذابة في الماء، ثم يخلط بالعسل ويشرب على الريق صباحًا قبل الأكل..

استمري على تناول هذه الوصفة وستدهشك النتائج.

* السدر يمنع التساقط

السدر معروف بفوائده الكثيرة، كما أنه مع الاستخدام المستمر يوقف تساقط الشعر بل ويكثفه.

قومي بتخفيف السدر بالماء ثم اغسلي شعرك به مع مراعاة أن

يستخدم السدر طازجاً؛ لأن السدر إذا تركته أكثر من يوم سيتعفن.

* الثوم يقضي على سقوط الشعر

يؤخذ فصان من الثوم وبعصران، ويستخدم العصير الناتج في دهان فروة الرأس مساءً، لتنشيط نمو الشعر في المناطق ضعيفة النمو، ومثله أيضاً البصل النيئ.

* محلول الخبيزة ينبت الشعر

اغلي كمية من نبات الخبيزة في الماء، واستعمل المحلول الناتج في تدليك فروة الرأس، ويمكن كذلك استعماله لعلاج تساقط شعر الحواجب، ويستخدم هذا العلاج مرتين يوميًا حتى ينبت الشعر، ويجب المداومة لفترة لا تقل عن ٢١ يوم.

* زيت الخروع

يصنع خليط من ملعقة زيت خروع + ملعقة زيت زيتون + ملعقة زيت اللوز + صفار ثلاث بيضات، ثم يفرك الشعر جيدًا بالمخلوط، ثم يلف بمنشفة لعدة ساعات، ثم يشطف بالماء الفاتر.. ثم يغسل بشامبو من الأعشاب... ويكرر ذلك من مرة إلى مرتين أسبوعيًا.

* العسل وزيت الزيتون

يمزج مقدار من العسل مع زيت الزيتون ويسخن قليلاً ثم تدلك

به فروة الرأس مرة في الشهر ويغسل بعد وقت قصير.

الزعرتر يمنع تساقط الشعر

تتقع ملعقة زعرتر كبيرة في كأس ماء ساخن لمدة ٦ ساعات ثم يصفى، ويغسل الرأس بهاء الزعرتر، وهذه الوصفة تقوي الشعر وتمنع سقوطه.

*** الحلبة تحفز البصيلات**

يستخدم محلول مغلي الحلبة وعصير الثوم والبصل النيئ من أجل تحفيز البصيلات.

كما يستخدم أيضًا مغلي الحلبة مع البابونج والعسل ونخالة القمح وذلك بنسب متساوية.

ويغسل الشعر بهذا المغلي مرتين أسبوعيًا للشعر الدهني، ومرة للشعر العادي والجاف

*** منقوع الثوم يقاوم سقوط الشعر**

يهرس ٨ فصوص ثوم كبيرة، وتخلط مع ٨ ملاعق كبيرة من زيت الجرجير دافئ وتتقع به لمدة ٣٦ ساعة.. ثم يصفى الزيت، وتندلك فروة الرأس والشعر باستخدام أطراف الأصابع، ثم يلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ساعة، ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء.

يتميز هذا المستحضر بفوائده العديدة، فهو يعمل على إعادة الحيوية، والبريق للشعر الجاف المجهد الضعيف، كما أنه يقاوم سقوط الشعر.

* وصفه مهمة لتعويض الشعر المتساقط

لتعويض الشعر الذي تساقط طبقي هذه الطريقة مرة شهرياً، وهذه الوصفة مفيدة لغزارة الشعر وهي ..

صفار خمس بيضات + نصف كأس زيت خروع .. يخلط جيداً ثم يدهن به الشعر مع التدليك، وتترك لمدة ٥ ساعات ثم يُغسل.

نصائح آخر لتجنب سقوط الشعر

- إن مسح فروة الرأس بزيت مثل زيت الزيتون من شأنه أن يعيد إلى حد ما تساقط الشعر، لذا سخني مقداراً بسيطاً من أي زيت عشبي ثم امسحي به فروة الرأس، ثم غطيه بكيس بلاستيكي، واتركيه إلى الصباح ثم اغسله.
- اخلطي ملعقتين من زيت الخروع مع أربع نقاط من الزيت الأساسي لإكليل الجبل وبعد تدفئته امسحي به الشعر، واتركه ثم اغسله وهذا الخليط له مفعول قوي في منع تساقط الشعر.
- كما أن تدليك الرأس بعصير البصل يفيد في حماية الشعر عن طريق



- شرب العسل الأسود والحليب وخميرة الخبز يمنع تساقط الشعر.
- تدليك أصول الشعر بعصير الخيار مع الإكثار من أكل الخيار.
- تدليك الشعر بعصير البقدونس.
- أكل الفجل والكراث مفيد في إطالة الشعر.
- عليك بالحناء فهي ممتازة لمنع تساقط الشعر، ولكن يجب عليك دهن الشعر بالزيت بعد الحناء حتى لا يجف الشعر.



٢- مشكلة عدم كثافة الشعر
(الشعر الخفيف)



مع تغيرات الجو، ومرور الزمن قد تطرأ تغيرات في الشعر إلى أن يصبح الشعر خفيفاً.

وعادةً فإن أكثر ما يكون الشعر خفيفاً يكون في مقدمة الرأس. واليكم وصفات تساعد على علاج مشكلة الشعر الخفيف ليصبح شعرك كثيفاً.

لشعر كثيف..

ملعقة من العسل الأبيض - بياض بيضة إذا كان الشعر دهنيًا - وصفار بيضة إذا كان الشعر جافاً أو عادياً - ملعقة كبيرة من زيت الزيتون. تُخلط المكونات السابقة خلطاً جيداً وتوضع على الشعر نصف ساعة أسبوعياً لمدة شهرين.

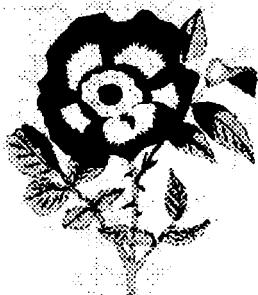
طريقة لتكثيف الشعر

اغسلي شعرك جيداً بالماء والشامبو ثم جففي شعرك جيداً ثم ادثبي أربع ملاعق عسل بأربع ملاعق أو ستة من الماء ثم دلكي جذور الشعر

جيداً، وذلكي بقية شعرك واتركيه على شعرك لمدة تتراوح من ساعتين
للى أربع ساعات ثم اغسلي شعرك بالماء فقط.

وصفة لقلة الشعر

- ضعي ملعقتين من العسل الطبيعي، ومثلها من زيت الزيتون،
ثم ضعيها على شعرك نصف ساعة مع تعريضه لحرارة، وتكرر
التجربة لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل.



٢- مشكلة خشونة
الشعر وتقصفه



إن الشعر الخشن أو الجاف يمكن أن يصاحبه قشر خفيف يتناثر على الملابس.

لذا ننصح بالعناية بهذا النوع من الشعر، وذلك باستعمال فرشاة الشعر الجاف ويمشط الشعر وهو جاف عدة مرات، دون اللجوء إلى العنف في ذلك.

كما ينصح باستعمال الشامبو الخالي من الصابون، ويغسل مرة كل ثمانية أيام أو كل أسبوعين بالماء مع بعض عصير الليمون الحامض أو الخل.

كما أن السدر ينعم الشعر، وهو مفيد جدًا؛ فهو منظف فعال سواء للشعر أو للوجه، فهو ينعم وينظف الوجه.

- وصفة التخلص من جفاف الشعر وتقصفه:

يوضع ٣ ملاعق زيت زيتون + ٣ ملاعق زيت لوز حلو + ٣ ملاعق زيت خروع + ٣ ملاعق زيت جوز هند يخلط كله مع بعضه جيدًا ثم يوضع في زجاجة مغلقة ثم يدهن بقليل من الزيت على فروة



الرأس والشعر ويدلك به الشعر جيداً وذلك بعد كل حمام غسيل للشعر.

خلطة للشعر الخشن والمتقصف..

هذه الخلطة تعطي للشعر لمعاناً وحيوية ومكوناتها متوفرة، إذ نخلط بنسب متساوية (عسل، زيت زيتون، بيض) ثم نضع هذا الخليط على الشعر مدة ليلة ثم يُغسل.

لتنعيم الشعر

إليك هذه الخلطة الرائعة والمجربة بهذا الخصوص:

قشر ٧ حبات موز + تين مجفف + ٣ أكواب زيت زيتون + ٣ أكواب زيت جوز الهند..

تقطع قشر ٧ حبات من الموز إلى قطع صغيرة ثم تغليه بالماء حتى لين ويصير طرياً، ثم نقوم بغلي تين مجفف مع الماء بنفس الطريقة السابقة، ثم نخلط الخليطين بالخلط ثم نضيف ثلاثة أكواب من زيت الزيتون وثلاثة أكواب من زيت جوز الهند ثم نغليها لمدة ١٠ دقائق.

لشعر ناعم كانه مستشور

تخلطين مايونيزاً يكفي لطول شعرك مع كمية من البلسم الذي تستعملينه لشعرك في العادة، ويكون المايونيز أكثر من البلسم يعني مقدارين من المايونيز يقابله مقدار من البلسم..

ثم ترطبين شعرك بالماء ثم تضعين الخلطة على شعرك كله وخاصة الأطراف، ثم تغطينه بمنشفة، وتنتظرين ساعة كاملة، ثم تغسلين شعرك بالماء فقط.

ملحوظة:

يجب علي صاحب الشعر الجاف والمتقصف أن يزيد من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة خلال اليوم.

يجب عدم استخدام الحنة والصبغة على الشعر الجاف مع عدم الأكتثار من غسل الشعر ويجب أن نقص أطراف الشعر التي يوجد بها تقصف.



٤- مشكلة القشرة في فروة الرأس



قشر الشعر أحد العيوب التي تطيح
بعرش جمال الشعر، وتنتشر القشور بصفة
خاصة في الشعر الدهني..

وعلاج القشور يتوقف على معرفة نوعها وما إذا كانت دهنية أو
جافة، وللتعرف على نوعها نضع قليلاً منها على ورقة شفاقة ونضغط
عليها فإذا تراكمت بقعاً على الورقة كانت دهنية، والعكس صحيح.

وصفات من الطب الشعبي

ويصف الطب الشعبي عدة وصفات لعلاج قشور الشعر منها:

خل التفاح للقضاء على القشرة نهائياً

يوضع ١٠ فصوص ثوم مع كوب خل تفاح مع كوب سبيرتو
ويضرب في الخلاط ثم يوضع في زجاجة ويترك لمدة ثلاث أيام ثم
يصفى بالشاش بعد ذلك ويوضع في زجاجة نظيفة مغلقة ثم يدلك
بقليلها فروة الرأس لمدة خمسة دقائق ثم يترك على الفروة لمدة نصف
ساعة ثم يشطف الشعر بالماء والشامبو وذلك مرة في اليوم.

إكليل الجبل لعلاج القشور الدهنية

من أفضل الوصفات التي نجحت في القضاء على القشور غسول عشبة إكليل الجبل، وهو ما يُعرف باسم حصي اللبان..

وذلك بتقع ملعقتين من عشبة إكليل الجبل في كأس ماء مغلي لمدة ساعتين، ثم التصفية والاستخدام كدهان لفروة الرأس.

زيوت الأعشاب لعلاج قشور الشعر

من الوسائل الفعالة للقضاء على قشور الشعر استخدام زيوت الأعشاب والنباتات الطبيعية كدهان لفروة الرأس مساء.

وثبت نجاح زيت الزيتون وزيت اللوز وزيت الصبار في تلك المهمة؛ لأن هذه الزيوت تساعد على إعادة التوازن لفروة الرأس، وتغذيتها بالطريقة الصحيحة على أن يتم التدليك بأحد هذه الزيوت مساء، مع لف الشعر بمنشفة للتدفئة، وغسل الشعر بالماء العادي في صباح اليوم التالي.

ملحوظة:

في حالة وجود قشرة بضررة الرأس يجب عدم الأكتثار من استخدام الزيوت على الشعر وعدم ترك فروة الرأس مدة طويلة بدون غسيل وعدم استخدام أي كريم على الشعر وغسله بغسيل الشعر يجب تدليك فروة الرأس جيدا وقت الغسيل ثم يجفف الشعر جيدا بالقطوطة بعد غسله.



٥ - مشكلة الشعر الذي لا يطول
(قصر الشعر)



إذا أردت أن تحسلي على شعر طويل، فلا تقومي بقص شعرك إلا في الحالات التي يكون فيها الشعر مقصف النهايات. أيضًا حاولي أن تبقي شعرك منسدلاً قدر الإمكان حتى يستطيع النمو بحرية.

قومي بتغذية شعرك بعد تنظيفه عن طريق حمام الزيت كما أن الشعر الصحي يبدأ من عنايتك بجسمك، فالأغذية التي تناوليتها تؤثر بشكل أساسي في الحصول على شعر صحي، لذا حاولي تناول الكثير من الخضروات والفواكه التي تحوي السكر الطبيعي. كذلك تناولي منتجات الألبان كالحليب واللبن، وكذلك جوز الهند.

إطالة الشعر..

عزمة جرجير أخضر + ملعقة زيت زيتون + ملعقة حناء.

احضري الجرجير جيدًا ونقيه من الأوراق الفاسدة أي تستخدمين الأوراق الخضراء فقط ثم ضعيها في الخلاط مع الزيت والحناء وقليل من

الماء (ولا تكثرين الماء) ثم ضعيه على شعرك وحاولي توزيعه على فروة الرأس والشعر كله واتركيه طوال الليل مع تغطية الرأس بكيس نايلون، وتأكدي من أنه مغطى بالكامل ثم اغسليه في اليوم التالي وكرريه أسبوعيًا، وخلال عدة أشهر ستلاحظين الفرق .

• وصفات لإطالة الشعر

• وصفة لإطالة الشعر في شهر ونصف.. وهي عبارة عن غلي حبة ثوم مهروسة في زيت جوز الهند لمدة عشر دقائق ثم تركيته ليبرد ثم تضعينه بالكلاجة وتدهتين منه ثلاث مرات أسبوعيًا.

• ربع حزمة جرجير طازج + علبة كاملة من زيت جوز الهند السذي يُعرف باسم (النارجيل) ثم تضعينها في الخلاط وتتركينها ليوم كامل، وستجدين الزيت طفى على حصى الجرجير..

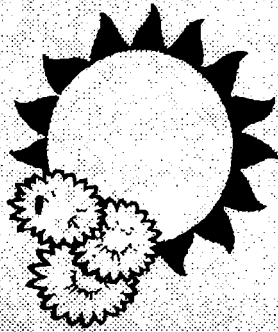
وعليك أخذ هذا الزيت الطافي لتدعيه على شعرك مع التدليك ثم تركينه ساعتين، وتغطيه بكيس ثم تغسلينه بالشامبو.

• للشعر الجاف نستخدم زيت الخروع، أو زيت حبة البركة، أو زيت الجرجير، أو زيت الزيتون، مع صفار البيض.

• للشعر الدهني نستخدم بياض البيض ونفيس الزيوت الحارة سبق ذكرها مع الشعر الجاف.



- لتطويل الشعر نستخدم خلطة من زيت الخروع وزيت الجرجير، وزيت الزيتون، وزيت جنين القمح، تخلط كل الزيوت مع بعضها البعض، ويدهن به الشعر.
- الحناء مع العسل أو زيت اللوز مع العسل مفيد كثيرًا للشعر.
- زيت الخردل يطيل وينعم الشعر؛ وذلك باستخدامه كحمام زيت مرتين أسبوعيًا، مع مراعاة أن يكون الزيت دافئًا، كما يجب تدليك فروة الشعر ثم ضعي منشفة ساخنة لمدة ساعة، ثم يغسل.



٦- مشكلة الشعر الأبيض



حينما تبدأ الشعيرات البيض في التسلل إلى رؤوسنا، يتسلل معها الخوف إلى نفوسنا، ونبدأ نتساءل: هل هذه الشعيرات البيض هي المشيب؟ وهي حقاً بداية الطريق إلى الشبخوخة؟

إن المشيب هو فقدان الشعر للونه الطبيعي الذي يظهر نتيجة وجود مادة ملونة تفرزها خلايا متخصصة موجودة في بصيلات الشعر، وهذه الخلايا يخضع نشاطها للعوامل الوراثية.

وعند سن معينة يقل نشاط هذه الخلايا تدريجياً، حتى تتوقف عن إفراز هذه المادة الملونة.

إن هذه السن تختلف من شخص لآخر ولكنها تبدأ عادة بعد سن الثلاثين .

ولذلك نلاحظ ظهور بعض الشعيرات الرمادية أولاً، ثم تتبعها شعيرات بيضاء.

علاج الشعر الأبيض

إن أفضل الأعشاب الطبيعية التي يمكن الاستعانة بها لتغذية الشعر

وصفات الجمال

الشعر ههذبات المريمية ، ويمكن استخدامها لهذا الغرض من خلال
وصفة فعالة:

٤ ملاعق كبيرة من أوراق المريمية + نصف فنجان من الماء + ٢
ملعقة كبيرة من الحناء + ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل + نصف
فنجان من الشاي المغلي بشدة.. يغلى نبات المريمية جيداً ثم يترك المغلي
ليبرد ثم يصفى.. يضاف القرنفل والشاي إلى المغلي مع التقليب ثم
تضاف الحناء، ثم يوضع هذا الخليط على الشعر وفروة الرأس لمدة ٣٠
دقيقة، ثم يشطف بالماء العادي.

للخض من الشعر الأبيض:

يوضع ٢٠ جرام كتم + ٣٠ جرام مريمية مطحونة + ٣٠ جرام
أس زرق + ٢٠ جرام أملج يطحن مع بعض كلهم ثم يضاف له زيت
سجسج ويعجن جيداً ثم يوضع على فروة الرأس مساءً ويترك لمدة
ساعتين ثم يشطف الشعر بمغلي المريمية ثم يجفف جيداً ثم يدهن بقليل
من زيت المريمية ويترك على الشعر حتى اليوم الثاني وهكذا يومياً.

ملحوظة:

يجب على صاحب الشعر الأبيض:

شرب ٣ أكواب من مغلي المريمية محلي بالعسل الأسود ٣
مرات يومياً كوب قبل كل وجبة.

ثانياً: عدم الأكتار من استخدام الملح الأبيض بكمية في الوجبات.

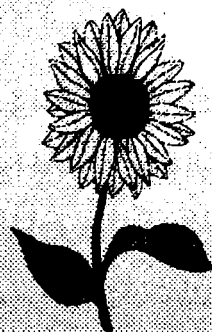
ثالثاً: الأكتار من تناول الخضراوات الورقية في الوجبات.

وصفة أخرى:

تنقع 4 ملاعق من أوراق المريمية في كوبين من الماء المغلي لمدة ساعتين، ثم يستخدم هذا المنقوع بعد أن يبرد، ويصفى ويدهن كل مساء قبل النوم..

مع ملاحظة أن يدهن الشعر خصلة خصلة ابتداءً من الجذور وحتى الأطراف.

منقوع السمسم: خذي ملعقتين من حبوب السمسم وانقعها في كوب ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة ثم استخدمها هذا المنقوع في دهان الشعر خصلة خصلة.





٧- مشكلة عدم لعان الشعر



تواجه الكثير من النساء في الوطن العربي مشاكل عديدة متعلقة بضعف الشعر وعدم لعانه، ناتجة عن عوامل بيئية أو سلوكية ضارة قد تعرضه لحالة من الضعف والتلف وذهاب لعانه حيث يصبح الشعر (باحث اللون).

لعان الشعر..

بلسم البيض وزيت الزيتون:

ملعقتان كبيرتان من زيت زيتون، ملعقة كبيرة من خل التفاح، صفار بيضة واحدة.

توضع المكونات السابقة في إناء، وتخلط جيدًا ببعضها البعض لعمل خليط متجانس.

يستخدم هذا الخليط في عمل تدليك للشعر مع التركيز على فروة الرأس ونهايات الشعرات الجافة، ثم يلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يُغسل الشعر بالشامبو ويُشطف بالماء.

ويستعمل لعان شعرك، كما أن تلك الوصفة تزيد من نعومة شعرك.

للحصول على شعر لامع وكثيف وناعم وطويل

مقدار ملعقتين كبيرتين من كل من الزيوت التالية:

زيت الزيتون، زيت الذرة، زيت اللوز، زيت الصبار، زيت
الجرجير، زيت السمسم، زيت جوز الهند، زيت الخس، زيت الخروع،
زيت النخاع، زيت الثوم، زيت الحية، زيت الحلبة.

بالإضافة إلى ملعقة عسل سدر، ملعقة حناء، بصلة، ٨ فصوص

ثوم، ملء قبضة يد جرجير، ٣ ملاعق خميرة، كيسولة زنك.

قومي بهرس الثوم والبصل والجرجير في الخلاط مع إضافة قليل

من الزيت إليها حتى يصبح ناعمًا جدًا كأنه رغوة، ثم ضعيه في إناء

وأضيفي إليه باقي المكونات، واخلطيها جيدًا ثم اتركيها يوماً كاملاً قبل

استعمالها..

ضعي الزيت على شعرك، ودلكي فروة الرأس جيدًا لتحريك

الدورة الدموية، واتركيه ساعتين، ثم اغسلي شعرك جيدًا، واستخدمي

مرة أسبوعياً إلى أن تصلي إلى النتيجة التي تعجبك.

وستلمسين النعومة واللمعان على شعرك من أول استعمال، لكن

حتى تلاحظي نمو الشعر وزيادته وتوقف تساقط الشعر فستحتاجين

صبراً لمدة أربعة أشهر أو ربما أكثر قليلاً.

قد تكون رائحة الزيت كريهة لكن النتيجة رائعة.



وصفة اخرى

ملعقة من الرشاد الناعم، ملعقة من الثوم المطحون، ملعقة كبيرة من العسل، كأس من الماء ثم تخلط المكونات مع بعضها ثم تدلك بها فروة الرأس يوميًا لمدة ٢٠ يومًا.

لشعر اسود لامع

للحصول على شعر أسود لامع يستخدم نقيع البقدونس وإكليل الحبل والقصعين لغسل الشعر عدة مرات بعد استخدام الشامبو.

لشعر فاتح

للحصول على شعر فاتح يستخدم نقيع الكاموميل "البابونج" والقصير واللافحوان بنسب متساوية لغسل الشعر عدة مرات بعد استخدام الشامبو.

للشعر الداكن

يستخدم عصير الليمون الصافي المخفف بالماء كغسول للشعر، للتغناء على قشوره والحفاظ على لمعانه وإعطائه اللون الفاتح المرغوب.

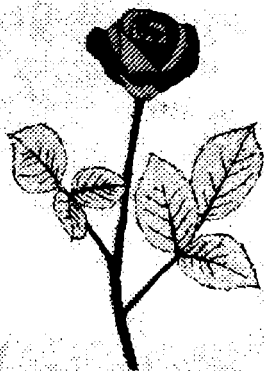
للشعر الفاتح

إذا كان شعرك من النوع الفاتح وتريدين جعله بدرجة لون أفتح أكثر يستخدم نقيع قوي من أعشاب زهرة الكاموميل "البابونج" وذلك

يوضع حوالي ٥ ملاعق من أعشاب زهرة الكاموميل في كأس من الماء،
ثم يغلى ويصفى ويستخدم.

لتفويق الشعر القامق

في حالة الرغبة في الاستمتاع بشعر غامق بدرجة أكبر، فيمكن
ذلك باستخدام نقيع قوي من نبات القمصين الذي يمكن تحضيره
بوضع حوالي ٥ ملاعق من أعشاب زهرة القمصين على كأس ماء،
وغليه مع إضافة بعض أوراق الشاي الأسود إلى المغلي وترك الغسول
لمدة ساعتين في الماء المغلي، ثم التصفية والاستخدام كفسول.



٨- التخلص من قمل الشعر

١- يغلي ٥٠ جرام ينسون في لتر ماء لمدة ١٠ دقائق ثم يترك يبرد ثم يصفى ويؤخذ الماء منه ويغسل به الشعر وذلك عند النوم ويترك حتي الصباح ويستمر علي ذلك لمدة ٢١ يوم مع عدم استخدام زيوت علي الشعر نهائياً في ذلك الوقت.

٢- يضرب ٥ فصوص ثوم مع كوب خل تفاح ثم يدهن بقليل منه علي فروة الرأس ويترك لمدة خمسة دقائق ثم يشطف الشعر جيداً وذلك مرة واحدة في اليوم.

ملحوظة:

يجب الاهتمام بنظافة الشعر يومياً من غسل وتسريح جيداً ويجب عدم استخدام أي زيوت أو كريمات علي الشعر نهائياً حتي يتم التخلص من القمل وآثاره بالشعر وفروة الرأس.

الباب الثاني
بشرة الوجه





منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



الفصل الأول



أنواع البشرة وعلاجها

أنواع البشرة:

بشرك من أى نوع؟

قبل الأجابة عن هذا السؤال ، يجب أن نعلم بأن نوع البشرة قد يتغير من الدهني الي الحساس أو من العادي الي المتعدد ، لهذا يجدر معرفة نوع بشرك ، لاسيما اذا أخذت تتغير بسرعة أو باتت حساسة لنوع معين من المستحضرات أو الصابون ،،.

البشرة العادية:

هي البشرة المثالية ، فهي ناعمة وملمسها مخملي ، كما أنها لا تجف ولا تفرز الدهون أو البثور أو البقع. ويتمتع الأطفال عادة بمثل هذه البشرة التي تتطلب عناية خاصة للمحافظة عليها حتي سن الشباب وطول العمر.

البشرة الجافة:

قد يكون ملمس هذا النوع من البشرة ناعماً وقد تكون ملمسها



ولكنها مهددة دائماً بتكون تجاعيد مبكرة وخطوط في الوجه ، لذلك ينبغي عدم تعريضها لعوامل الطقس كالحر أو البرد أو الريح ، ومن الضروري استعمال المرطبات بشكل مستمر لحمايتها.

البشرة الحساسة:

هي بشرة ناعمة وملساء ، لكنها قد تكون شفافة، إذا قد تظهر من خلالها أوردة دقيقة ، وقد تصاب هذه البشرة بالأحمرار والحكاك لذي تعرضها للهواء ولستحضرات التجميل ، لذا ينبغي إبقاؤها محمية من الطقس كالبرد القارس أو الحر الشديد ومن مستحضرات التجميل ذات التركيبات المتعددة.

البشرة الدهنية:

من سمات هذه البشرة أنها تبدو لامعة تقاوم التجاعيد وتميل الي تكوين البثور عليها ، وهذه الكمية الزائدة من الدهون المفرزة تسبب فيها هرمونات التستوستيرون الذكورية وتكون هذه البشرة أكثر سماكة وذات مسام واسعة يمكن ان تتكون فيها بثور أو رؤوس سوداء وهي عرضة لظهور حبوب الشباب.

صاحبة هذه البشرة يجب أن تتعد عن استعمال المنظفات الخشنة التي من شأنها أن تضاعف إفراز الدهون بدلاً من التقليل منها ، والأفضل تنظيف البشرة بنعومة للحفاظ على توازنها.

البشرة المتعبة الأنماط :

يكثر إنتشار هذه البشرة عند الأشخاص أعمارهم ما بين العشرين والأربعين ، إذا تكون مناطق الذقن والأنف والجبين أكثر إفرازاً للدهون من بشرة مناطق الوجه الأخرى.

أما المناطق المحيطة بالعينين وعند الخدين والعنق ، فتكون جافة ومن الأفضل في هذه الحالة عدم استعمال مستحضرات مخصصة للبشرة الدهنية للمناطق الواقعة خارج إطار الذقن والأنف والجبين.

من هنا نوضح أن نوعية البشرة تعيل الي الجفاف مع التقدم في السن واذ كانت بشرتك دهنية في سن المراهقة أو حتي في سن العشرينيات أو الثلاثينيات ، فلا يعني هذا أنها حتماً تبقى كذلك.

تفحصي جيدا نوعية بشرة وجهك وذلك من غير وضع أي مكياج وبواسطة مرآة مكبرة ، وذلك لكي تتبين أفضل وسيلة لعلاجها.



علاج أنواع البشرة



البشرة العادية:

للمحافظة عليها يجدر استعمال المنظفات الناعمة والمرطبات بشكل دائم وقناع (ماسك) مرطب مره في الأسبوع.

وصفة لنضارة البشرة العادية

وصفة البيض و البقدونس

هذا المزيج عبارة عن حزمة صغيرة من البقدونس تفرم جيداً مع كرافة الماء المغلي عليها أو نغليها ويضاف عليها كمية مساوية من بيض البيض ويقلب جيداً ويدهن على الوجه لمدة عشر دقائق.

وصفة الكافور

يوضع بعض أوراق الكافور في الخلاط بالإضافة إلى نصف كوب ماء مغلي ويترك حتى يبرد ويصفى ويوضع الخليط على الوجه لمدة ربع ساعة مرة كل أسبوع.

البشرة الجافة:

تحتاج للحماية من عوامل الطقس، تجنبي كذلك الصابون واستعمل بدلاً منه المنظفات المرطبة والحالية من الكحول والمرطبات

الخاصة بالنهار (كريم نهار) ويفضل استعمال كريم الليل بشكل دائم
و(ماسك) مرطب مره في الأسبوع.

وصفة للبشرة الجافة

تعتبر الفراولة من الفواكه المغذية جدًا للبشرة الجافة وتمنحها الكثير
من الحيوية.

كيفية التحضير:

ملعقة صغيرة من اللانولين مع ملعقة
صغيرة من الشوفان في إناء وأرفعه على النار حتى يسخن المزيج ثم
أضيفي إليه نصف كوب من عصير الفراولة واركبه حتى يبرد ثم
توضع على البشرة لمدة ربع ساعة قبل الغسل بماء دافئ.

البشرة الحساسة:

هذه البشرة تحتاج لعناية خاصة حيث يجب ان تبقي بعيدة عن
الملوثات المتشرة في الجو وعن المستحضرات التجميلية، يجب أن
تستعملي لها المنظفات والكريات المرطبة والخالية من الكحول والعطور
واللانولين، ولايستعمل مركبات كيميائية متعددة، وتجنبي كذلك
الماسك الخاص بالوجه والمراهم المقشرة.

وصفة للبشرة الحساسة

تغسل بمغلي ورق الخس والبقدونس الأخضر مرتين أسبوعيا.



البشرة الدهنية:

يفضل عدم إستعمال المستحضرات الخشنة والتي يمكن أن تزيد المشاكل سوءاً، ويفضل استخدام الصابون أو المرطبات الخالية من الزيوت، ونستخدم مرهم ومقشر مرة أو مرتين في الأسبوع وماسك منظف للوجه مرة في الأسبوع، ومن الممكن أن يكون مغطس البخار مفيداً للبشرة الدهنية مرة في الأسبوع.

وصفة للبشرة الدهنية

٢ملعقة ردة+٢ملعقة عصير خيار+عصير ليمونة تخلط المكونات وتوضع على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة مرتين أسبوعياً

البشرة المنعدمة الانماط:

يجب الوقوع في فخ معالجة هذه البشرة كما لو كانت دهنية وأستعملي لها كريمات مرطبة خالية من الزيوت مع الأنتباه إلى عدم المساس بالمناطق الأكثر جفافاً، استعملي كذلك ماسك مقشر للمنطقة الدهنية (الأنف والجبين والذقن) مرة واحدة في الأسبوع أو مرتين على الأكثر.

ومهما يكن نوع بشرتك، عليك أن تستعملي (جل) خاص للعينين أي المنطقة المحيطة بالعينين وكذلك مرهما خاصاً للشفتين وكريماً للوقاية من أشعة الشمس إذا كنت ستعرضي لأشعة الشمس وحوامل العنق المنطقة.

الفصل الثاني

العناية اليومية بالبشرة



التنظيف:

هو أولي مراحل عنايةك اليومية بالبشرة وهدفة التخلص من الاوساخ المتراكمة خلال اليوم من الغبار والعرق والمكياج وغير ذلك من المواد التي تتسرب داخل مسام البشرة ولا تزال بالماء العادي ، من هنا يجدر استعمال منظفات خاصة ببشرة الوجه شرط أن تكون ناعمة ولطيفة وتناسب بشرتك منها مواد يمكن تحضيرها بنفسك.

ثمة تشكيلة واسعة من منظفات البشرة موجودة في الأسواق تتنوع بين الصابون العادي وصولاً إلى المواد الغالية الثمن ، والكريمات الباردة يمكنها في مقابل ذلك أن تكون ثقيلة بالنسبة إلى البشرة الرقيقة والحساسة وقد لا تنظف جيداً..

أما السوائل المنظفة وعلي عكس الكريمات له فيجب استعمالها للبشرة الجافة لأنها يمكن أن توضع بلمسة خفيفة ، ومن أصول وضع السائل المنظف تدفئة بعض السائل في راحة يديكي ومن ثم تدليك بشرة الوجه برفقه ، بعد ذلك امسحي السائل بقطن خاص للوجه.



المطهر:

من شأنه أن يبرد البشرة ويزيل آثار المنظف تمهيداً لاستعمال المرطب ، بعض المطهرات تحتوي علي كحول فمن الأفضل اختيار مطهر خالي من الكحول والعمطور وبذلك يكون ملائم لكل أنواع البشرة ، وطريقة استعماله تكمن في صب قليل منه علي قطعتي قطن ومسح خد واحد لكل منهما.

المرطبي:

الترطيب مرحلة أساسية للعناية اليومية للبشرة ، حتي بالنسبة الي صاحبات البشرة الدهنية ويمكن أن يكون المرطب سائلاً أو كريماً ، لكن بعض أنواع الكريمات المرطبة من شأنها أن تزيد الخطوط بالبشرة الجافة ، في حين أن المرطب السائل مفيد للجميع والأفضل وضع تماسك الخيار المعصور هذا أفضل وأحسن.

تتمثل طريقة استعمال المرطب بوضع القليل منه علي الوجه بواسطة أطراف الأصابع مع الانتباه الي تجنب منطقة العينين التي يجب استعمال جل خاص بها.

برنامج تنظيف البشرة:

بعد أخذ الدوش والحمام يتم غسل الوجه جيداً ثم نقوم بعمل ستر للوجه بالمنشفة النظيفة الجافة وتبدل الفوطة يومياً.

عمل اللب:

يخلط كوب ماء مع عصير عنب (كمية الثلث ماء والثلثان من عصير العنب) حيث تغسيل البشرة بهذا الخليط ثم تترك لتجف ويعد 5 دقائق يتم مسح الوجه بقطعة قطن مبللة بالماء والكولونيا ثم يغسل الوجه بالماء العادي ويتم استخدام صابون طبي لغسل الوجه في وقت لاحق لعملية التنظيف.

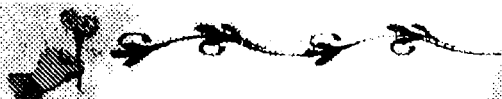
ماسكات الجمال



إن عمل القناع ضروري جداً لخدمة جمالك، فهو ينشط الدورة الدموية، ويعيد الحيوية للبشرة المتعبة.

وهذه الأقنعة تُستخدم أكثر في الصيف لعلاج جفاف البشرة من أشعة الشمس.

استعملي هذه الأقنعة مرة كل أسبوع أو مرتين فقط أو في أي مناسبة تودين حضورها لأن القناع بمدك بنضارة وحيوية ويضفي على وجهك جمالا طبيعيا.



واليسع هذه الأقنعة

قناع الموز مع العسل
قطعي الموز قطعًا صغيرة، واغمسي كل قطعة بالعسل وضعيها
على وجهك لمدة (١٥) دقيقة ثم اغسلي وجهك بالماء.

قناع الحليب والبيض
خذي بياض بيضة وملعقة حليب وملعقة عسل، واخلطيهما جيدًا،
وضعيه على الوجه لمدة (١٥) دقيقة ثم اغسلي وجهك بالماء.

قناع الفراولة والموز
هرس الموز جيدًا، ثم يضاف إليه عصير الفراولة، ثم يوضع على
الوجه لمدة ربع ساعة ثم يشطف الوجه بالماء.

قناع البيض والعسل
عصير بصليتين مع ملعقة عسل تمزج جيدًا، وتوضع على الوجه لمدة
(٢٠) دقيقة، ويشطف الوجه بالماء الفاتر، ويغسل بالصابون ويشطف
بالماء البارد ويرش بياض الورد.

قناع الحبوبية الوجه
اخطلي مملقتين حليب بودرة، ومعلقتي ماء ورد، ثم توضع على
الوجه لمدة ٢٠ دقيقة، بهذا القناع يعطي الوجه الحيوية والجمال.

قناع الشوفان

يستخدم قناع الشوفان لمن يعاني من التجاعيد ويتم عمل قناع الشوفان بإضافة ملعقتين من نيات الشوفان إلى ١٥٠ ملليمترًا من الماء مع الغلي برفق لمدة ٥ دقائق وتصفية السائل واستخدامه كقناع على الوجه والعنق ليجف ثم يغسل بالماء الفاتر.

ومن فوائد هذا القناع أنه منظف جيد للبشرة، ويشد البشرة ويزيل التجاعيد.

وصفة يابانية لشد الوجه بماء الأرز

هذا القناع رائع لشد البشرة، ويتكون من:

كوب أرز مصري، ٢ كوب ماء، والأفضل أن تجريه بعد عمل حمام بخار للوجه لمدة خمس أو عشر دقائق بإضافة بعض النعناع للماء المغلي.

طريقة عمل ماء الأرز

اسلقي الأرز لمدة ١٠ دقائق بدون غسيل حتى نستفيد من النشاء الموجود فيه، وبعد ذلك صفّي الأرز من الماء واخلطي قطعة قطن وبلليها بالماء المصفى وضعيها على الوجه لمدة ربع ساعة حتى يجف الماء على الوجه تمامًا، ثم اغسليها بالماء البارد.



قناع تصحيح البشرة

لكي تصحح بشرتك نظيفة و فاتحة استخدمى وبالتدرج هذه المواد:
اغلي البطاطا حتى تصبح قابلة للهرس (احترسي من حرقها) ومن
ثم امرسيها في صحن مع قليل من الروب وملعقة من النشاء (نشاء
البررة) وبذلك تصبح متوسطة لا مائية ولا غليظة..

ثم افردىها على وجهك أول مرة لمدة ربع ساعة في كل أسبوع ومن
ثم ٢٠ دقيقة وهكذا حتى يتعود وجهك إلى أن تصبح لمدة ساعة
وستجدين الفارق كبيرًا.

قناع الزيوت والليمون

هذا القناع يمنع ظهور التجاعيد كما أنه يصفى البشرة ويتكون من
زيت الزيتون، زيت اللوز، زيت السمسم، زيت المشمش، زيت جنين
القمح، لانولين.

نأخذ مقدار ملعقة صغيرة من كل نوع، ثم يسخن اللانولين
والزيوت في إناء، ثم يضاف إليه عصير الليمون، ويترك حتى يبرد
ويوضع على الوجه لمدة ساعتين، ثم يغسل.

قناع النشاء

وهذا القناع يستخدم مع البشرة ذات المسام الواسعة، وهو عبارة
عن ملعقة كبيرة نشاء، نضيف إليها نصف كأس من الماء، ثم نسخنها

على نار هادئة لمدة دقائق قليلة، حتى يصير قوامه مثل الكريم، ثم ندهن به الوجه ونتركه لمدة ٢٠ دقيقة.

فناع العسل والبابونج

قومي بغلي معلقتين من عشبة البابونج على النار ثم صفيه، وبعد تصفيته أضيفي ملعقة صغيرة من العسل الأبيض ثم ادھني به وجهك واتركيه لمدة ربع ساعة، ثم اغسلي وجهك بياء دافئ يليه ماء بارد.

فناع العسل وحليب البودرة

ملعقة صغيرة من عسل نحل + ملعقة كبيرة حليب بودرة + ربع كأس ماء.

ذوي ملعقة كبيرة من اللبن البودرة في ربع كأس من الماء، ثم أضيفي ملعقة صغيرة من العسل الأبيض، ثم ضعي هذا الخليط على النار وقلبي باستمرار حتى يذوب العسل في اللبن تمامًا، ثم اتركه يبرد ثم ادھني به وجهك.. وكلما شعرت أن وجهك بدأ يجف ادھني مرة أخرى وهكذا لمدة ٢٠ دقيقة ثم اغسلي وجهك بعد ذلك بياء دافئ ثم ماء بارد.

يجب عليك تجنب وضع المرطبات خصوصًا بعد فناع العسل

فناع العسل بالحليب

اخلطي ثلث ملعقة خميرة مع ملء معلقتين من الحليب الطازج

وصفت العسل

حتى تذوب ثم أضيفي إليها العسل مع التقليب الجيد، ثم ادھني المزيج على الوجه والعتق وتركه لمدة لا تقل عن ٣٥ دقيقة، ثم اغسل البشرة بالماء الدافئ، ثم البارد، ويصلح هذا القناع التنظيفي القوي للبشرة الدهنية والعادية والمختلطة..

وهو ينظف الوجه تمامًا ويضفي عليه التماسك والنضارة ويمنحه الحيوية، ويعالج حب الشباب، كما يطمس آثار البثور عند تكراره على المدى الطويل، ويستخدم مرة واحدة أسبوعيًا.

قناع الأرز المطحون
نطحن قليلًا من الأرز طحنًا جيدًا حتى يصبح مسحوقًا، ثم نضيف له الحليب الطازج حتى يصير خليطًا متجانسًا ثم ندهن به الوجه وتركه لمدة ٢٠ دقيقة على الوجه، ثم اغسل الوجه بالماء.

عصول قشر البرتقال
يغسل قشر ثلاث حبات برتقال جيدًا ثم يقطع لأجزاء صغيرة، ويضاف إليه لتر ماء مغلي، ثم يترك لينقع بالماء لمدة ساعتين، ثم يُصفى هذا المشروب، ويعبأ في بخاخة.

هذا المستحضر ينعش البشرة ويكسبها نضارة وحيوية.

فوائد الطين البركاني



الطين البركاني من أكثر العلاجات الطبيعية فعالية في حل مشكلات البشرة لاحتوائه على مجموعة من المعادن والأملاح الضرورية والمفيدة للبشرة حيث يكسب البشرة النضارة والحيوية والشباب الدائم

فوائد الطين البركاني

- ١- يغذي البشرة ويرطبها.
- ٢- يحافظ على كيراتين البشرة فيحافظ على نضارتها.
- ٣- يقلل آثار التجاعيد ويؤخر الشيخوخة.
- ٤- يعمل على شد جلد البطن بعد الولادة وكذلك شد الثدي.
- ٥- يصفى البشرة من الحبوب والبثور.
- ٦- يفتح البشرة بشكل طبيعي وآمن.

وأيضا

- يساعد على التخلص من قشرة الشعر.
- يخلص الجسم من السموم (خاصة اليوريك المترسب بالقدم)
- يفيد في تقوية مناعة الجسم.
- يخفف آلام المفاصل والعضلات.



طرق الاستعمال حسب الغرض

ملاحظات	طريقة استعمال الطين البركاني	الغرض
ينفذ ذلك مرة واحدة يوميا	١- ملعقة كبيرة طين + ملعقة كبيرة ماء مغليو يخلط جيدا ٢- يضاف ملعقة كبيرة زيت لوز حلو ويخلط جيدا ٣- يوضع المخلوط على البشرة لمدة نصف ساعة ٤- يشطف الوجه بالماء الدافئ ثم البارد	تفتيح البشرة
ينفذ ذلك مرة واحدة يوميا	١- ملعقة كبيرة طين + ملعقة ماء مغلي + ملعقة نخالة قمح ٢- يخلط الجميع جيدا ثم يوضع على البشرة نصف ساعة ٣- يشطف الوجه بالماء العادي	ازالة آثار حب الشباب
ينفذ ذلك مرة واحدة يوميا	١- ملعقة كبيرة طين + ملعقة ماء مغلي + عصير ليمونة ٢- يخلط جيدا ويوضع على البشرة لمدة نصف ساعة ٣- يشطف الوجه بالماء العادي ٤- يوضع على البشرة عصير خيار لمدة ربع ساعة	حب الشباب

ملاحظات	طريقة استعمال الطين البركاني	القرص
ينفذ ذلك مرة واحدة يومياً	<p>١- ملعقة كبيرة طين + ملعقة ماء مغلي + ملعقة زيت جنين القمح</p> <p>٢- يخلط جيداً ثم يدهن به ويترك لمدة ساعة</p> <p>٣- يشطف جيداً ثم يمسح الجلد بعصير ليمونة ويترك</p> <p>٤- بعد ٥ دقائق يشطف بالماء العادي</p>	ازالة السواد تحت الأبط وي الفخزين
ينفذ ذلك مرة واحدة يومياً	<p>١- ملعقة طين كبيرة + ملعقة بودرة لسان البحر + ملعقة خل تفاح</p> <p>٢- يخلط جيداً ويدهن على البطن ويترك لمدة ساعة</p> <p>٣- يشطف بالماء البارد ثم يجرى تمارين رياضية للبطن</p>	شد البطن
ينفذ ذلك مرة واحدة يومياً	<p>١- ملعقة طين كبيرة + ملعقة بودرة لسان البحر + ملعقة خل تفاح</p> <p>٢- يدهن به الثدي ويترك لمدة نصف ساعة</p> <p>٣- يشطف بالماء البارد</p>	شد الثدي



ملاحظات	طريقة استعمال الطين البركاني	الأمراض
ينفذ ذلك مرة واحدة يوميا	١- ٢ملعقة طين + ٢ملعقة زيت كافور ويخلط جيدا ٢- يدهن به الركبة ويترك لمدة نصف ساعة ثم يشطف ٣- عمل تمارين خاصة بالركبة لمدة ربع ساعة	الام الركبية
ينفذ ذلك مرة واحدة يوميا	١- ٣ملاعق طين + ٣ملاعق ماء مغلي ويخلط جيدا ٢- يوضع على القدم لمدة ساعة ثم يشطف بماء مغلي مع خردل ٣- يدهن القدم بزيت كافور ويترك حتى الصباح	الام القدم والنقرس

الفصل الثالث



مشكلات تواجه البشرة.

- ١- تفتيح البشرة
- ٢- وصفات وجه القمر (تنعيم-نقاوة-
- ٣- نحاقة الوجه
- ٤- ازالة البقع السوداء وتقشير الجلد والتخلص من الخلايا الميتة
- ٥- حساسية البشرة
- ٦- تجاعيد الوجه والرقبة
- ٧- لمنع الشعر بالوجه نهائيا
- ٨- مشكلة حب الشباب
- ٩- مشكلة الكلف
- ١٠- مشكلة النمش



١- تفتيح البشرة



١- يوضع ٣٠ جرام زيت جنين القمح + ٣٠ جرام زيت لوز حلو + ٣٠ جرام زيت ذرة ويخلط مع بعضه ويدهن به علي البشرة مساءً ويترك حتي الصباح ويكرر ذلك يوماً لحين تفتح البشرة جيداً.

٢- يوضع ملعقة طحين الفول + ملعقة طحين محلب + ملعقة طحين شوفان + ٣ ملاعق عسل نحل ويدهن به علي البشرة ويترك لمدة نصف ساعة مرة في اليوم.

٣- ٢ ملعقة فازلين + ٢ ملعقة جلسرين + ٢ ملعقة زيت زيتون ويخلط مع بعضه ويدهن علي البشرة ويترك لمدة ساعتين ثم يغسل.

ملحوظة: للشخص الذي يرغب في تفتيح البشرة:

١- الأكل من تناول العصائر الطازجة بدون تحليه.

٢- التخلص من الأسماك أن وجد.

٣- عدم التعرض لأشعة الشمس لوقت طويل.

٤- الأكار من تناول الماء خلال اليوم.

لبيض ولصفيه البشرة:

١- ٢ ملعقة لوز مطحون ناعم + ٢ ملعقة زيادي ويوضع على البشرة ويترك لمدة ربع ساعة مرة في اليوم ثم يغسل الوجه جيداً ويجفف بعد ذلك.

٢- ٢ ملعقة زيت زيتون + عصير ليمونة + ملعقة عسل + ملعقة سكر ويوضع على البشرة والوجه ويدلك جيداً ويترك لمدة ربع ساعة ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر.

٣- ٢ ملعقة زيت خروع + ٢ ملعقة زيادي + ٢ ملعقة عصير فراولة ويوضع على البشرة مساءً ويترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل بالماء الدافئ ويجفف جيداً.

٤- ٢ ملعقة عسل نحل + ٢ ملعقة خميرة + ٢ ملعقة عصير ليمونة ويخلط مع بعض ويوضع على الوجه لمدة خمس دقائق ثم يغسل الوجه بالماء الدافئ ثم بالبارد ثم يجفف جيداً بالفوطه.

لبييض وشه الوجه:

٢ ملاعق ماء ورد + ٢ ملعقة نشا كبيرة + نصف كوب ماء ويخلط مع بعضه على النار قليلاً ويترك حتى تبرد وتوضع على الوجه وذلك لمدة ٢ أيام فقط.

٢- وصفات وجه القمر

(تنعيم - نقاوة - تورد - حيوية - نضارة البشرة)



لتنعيم بشره الوجه:

ملعقة نشا + ملعقة عسل + ملعقة عصير خيار + ملعقة زبادي
متزوج الدسم + ملعقة ماء ورد يخلط كل مع بعضه ثم يوضع علي
البشرة لمدة ربع ساعة ثم يغسل الوجه بالماء الدافئ وتكرر هذه الوصفة
مرتين في الأسبوع .

لنقاوة وشفاء البشرة:

بياض بيضة + ملعقة عصير ليمون + ملعقة كبيرة عسل نحل
وتوضع علي البشرة وتترك لمدة ربع ساعة ويكرر ذلك مرتين في
الأسبوع .

الشمندر لنورده البشرة وحيويتها:

ملعقة عسل + ملعقتين لوز مطحون + نصف ملعقة عصير ليمونة
عصيرة وعصير بنجر (شمندر) ويخلط مع بعضه ثم يدلك به الوجه والرقبة
وتترك لمدة ربع ساعة ثم يغسل بالماء الدافئ ثم يجفف الوجه جيداً .

لنضارة واحمرار الوجه:

١- ٢ ملعقة حبة البركة مطحونة + ٢ ملعقة زيت زيتون ويوضع علي الوجه مع التعرض لأشعة الشمس قليلاً ثم يغسل الوجه ويجفف جيداً يعطي الوجه نضاره أحمرار جيد.

٢- ٢ ملعقة عسل نحل + ٢ ملعقة عصير خيار + بياض بيضه + ٢ ملعقة عصير نعناع + ٢ ملعقة زيادي ويخلط كله مع بعضه ويوضع علي البشرة لمدة ربع ساعة ثم يغسل الوجه بالماء الدافئ ويجفف جيداً بعد ذلك.

٣- ٢ ملعقة عسل + ٢ ملعقة ماء ورد يخلط مع بعضه ويوضع علي البشرة لمدة نصف ساعة ثم يغسل الوجه بعد ذلك بالماء الدافئ ثم يجفف جيداً.

٤- ٢ ملعقة عصير ليمونة + بياض بيض ويخلط مع بعضه ويوضع علي البشرة لمدة ربع ساعة ثم يغسل الوجه جيداً بالماء الدافئ ثم يجفف جيداً بعد ذلك.

عصير البرتقال لانعاش ونعومة البشرة:

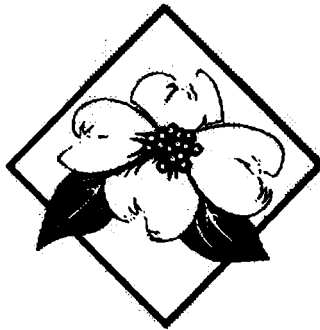
عصير نصف برتقالة + ثلاث ملاعق عسل نحل ويوضع علي البشرة لمدة ربع ساعة إلي نصف ساعة ويكرر ذلك ثلاث مرات في الأسبوع.



وصفان لجمال وشدة البشرة:

١- ملعقة ونصف عسل نحل + ملعقة عصير جزر + نصف ملعقة كربونات الصودا ويوضع علي الوجه ويترك لمدة ربع ساعة أو نصف ساعة وذلك مساءً ثم يغسل الوجه بالماء الدافئ واليمون.

٢- ٢ ملعقة عسل نحل + ٢ ملعقة زبادي يخلط مع بعضه ويوضع علي البشرة مساءً ويترك لمدة ربع ساعة ثم يغسل الوجه ويحفف جيداً.



٢- نحافة وشحوب الوجه



لتسمين الوجه

لدينا وصفة ممتازة لتسمين الوجه (الخدود) وهي عبارة عن كأس حليب دافئ مع ملعقة عسل وملعقة خيرة تخلط هذه المكونات ثم تشرب على الريق يومياً، لمدة شهر.

مع تدليك الخدود بزيت زيتون لمدة ١٥ دقيقة يومياً لمدة لا تقل عن شهر.

لنفخ الوجه

لوجة ممتلئ اخلطي مقادير متساوية من زيت الخروع وزيت الحلبة وزيت العنبر وضعي هذا الخليط في علبه مغلقة ثم ادھني به الوجه قبل النوم يومياً.

لوجه ممثلك

للتخلص من نحافة الوجه أضيفي ملعقة خيرة مع ملعقة عسل مع زيت لوز حلو ادھني به وجهك لمدة ساعة، ثم يغسل الوجه بـ ماء دافئ ثم يدلك الوجه بزيت دوار الشمس مع زيت الذرة وزيت الحلبة بنسب متساوية.

نصائح لتسمين الوجه بشكل طبيعي

١ - أكل البطاطا نيئة لمدة ثلاثة أيام تسمن الوجه (تناولي ثلاث حبات كل يوم حبة).

٢ - وضع الحلبة على الوجه.

٣ - وضع الخميرة على الوجه.

٤ - تدليك الوجه ثلاث مرات يوميًا بخليط من زيت الزيتون ودوار الشمس واللوز الحلو.

٥ - أيضًا كثرة السجود لأن وضع السجود يساعد على تدفق الدم للبشرة.

٦ - دهان الوجه بخليط من زيت العنبر وزيت جنين القمح، مع الاهتمام بتناول الخيار والموز والعنب والتمر.

٧ - أكل كوب زبادي مضاف إليه ملعقة عسل أسود (عسل قصب السكر) مع ملعقة خميرة البيرة الطبيعية لمدة ٢١ يومًا.

خميرة البيرة يجب أن تكون طبيعية، وعادة تتوفر لدى محلات الأطعمة الصحية، وهي تأتي على عدة أشكال (مسحوق، كبسول، سائل).

وصفة كوكليل الجمال [وصفة إمارانية]:

تقوم بعمل خلطة من العنب الأحمر - الكرز - الرمان - الشمندر الأحمر (البينجر)، ثم يشرب قبل الأكل لمدة شهر.

٤- إزالة البقع السوداء
بالوجه وتقشير الجلد والخلايا الميتة



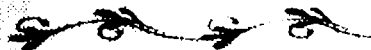
١- ٣ ملاعق عسل نحل + ملعقة حناء (بودرة) + مطحون الكركديه ويخلط مع بعضه جيداً ثم يوضع علي البقع بالوجه ويترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل بالماء الدافئ ثم الماء البارد ويكرر ذلك مرتين في اليوم.

٢- ملعقة عدس مطحون + ملعقة مستكي + ملعقة نشا يطحن جيداً وينخل ثم يضاف له ٣ ملاعق خل ثم يدهن البقع ويترك لمدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء الدافئ ثم الماء البارد.

وصفات لتقشير الجلد والتخلص من الخلايا الميتة:
١- دهان الوجه بزيت اللوز الحلو مع زيت خروع مع عصير نصف ليمونة ويترك لمدة ساعتين ثم يغسل فإنه يخلص الجلد من الخلايا الميتة.

٢- ملعقة زبادي + ملعقة عسل ويوضع علي البشرة لمدة ساعة مرة في اليوم ثم يغسل الوجه جيداً بالماء الدافئ ثم يجفف جيداً.

٣- ملعقة عسل + ملعقة زيت زيتون ويدهن به البشرة ويترك لمدة ساعة ثم يغسل ويجفف جيداً.



٥- حساسية البشرة



التهاب واحمرار الوجه:

٢ ملعقة زيت زيتون + ٤ ملاعق عصير طماطم + ملعقة عصير
ليمون ومخلط مع بعضه جيداً ويدهن علي الوجه ويترك لمدة نصف
ساعة ثم يغسل الوجه بماء البابونج أو ماء البقدونس الأخضر.

حساسية البشرة:

٢ ملعقة عصير بطاطس + ٢ ملعقة عصير خيار ومخلط مع بعضه
ويوضع علي البشرة لمدة نصف ساعة ثم يغسل الوجه بمغلي البابونج أو
مغلي البقدونس.

إكزيما الوجه:

يوضع ٢ ملعقة طحين ورق التوت علي مكان أكزيمة الوجه
ويترك لمدة ساعة ثم يغسل بمغلي البابونج أو البقدونس الأخضر.

حروق الوجه:

يوضع علي الوجه المحترق بالنار فوراً زلال البيض ويترك حتي
يبرد الجلد فإنه جيد بأمر الله أو يوضع ماء بارد علي الوجه المحترق فإنه
مفيد جداً لمح القفايع.

نسلخ بشرة الوجه والرقبة:

١- يوضع ٢ ملعقة عصير خيار + ٢ ملعقة عصير جزر ويوضع علي البشرة أو الرقبة ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يغسل بمغلي البابونج أو الحلبة.

٢- يوضع ١٠ ملاعق مطحون المر + ٧ ملاعق زيت زيتون ويخلط مع بعضه جيداً ثم يدهن به مكان التسلخات ويترك لمدة ساعة ثم يغسل المكان بمغلي الحلبة أو البابونج ويجب علي الشخص استخدام ملابس من القطن وتكون الملابس واسعة لتسهيل الحركة وعدم الاحتكاك لعدم زيادة التسلخات بالرقبة أو غيرها.

الدمامل بالوجه والجسم:

١- يوضع ملعقة حناء (خام) + ملعقة عسل نحل وتوضع علي الدمامل من المساء حتي الصباح ثم تغسل صباحاً وتمسح بمطهر مثل السبيترو أو ماء وملح.

٢- يوضع ملعقة نشا + ملعقة بابونج مطحونة (مغلي) + ملعقة عسل نحل ويوضع علي الدمامل من المساء حتي الصباح ثم يغسل صباحاً ويظهر بالسبيترو أو ماء وملح.

٣- ملعقة كركم + ملعقة حناء + ملعقة عسل نحل ويوضع علي



الدمامل من المساء حتي الصباح ثم يظهر بسبيتر أو ماء
وملح.

ملحوظة للشخص الذي يوجد عنده دمامل:

- ١- يغسل الدمامل بمغلي البقدونس الأخضر مرتين في اليوم.
- ٢- التخلص من الأمساك أن وجد.
- ٣- تنظيف الجسم من الداخل بالعصائر الطازجة (فواكه مع
خضار).
- ٤- يشرب كوب مغلي البابونج مرتين في اليوم بون تحليه.



٦- تجاعيد الوجه والرقبة



لشبه تجاعيد الوجه والرقبة:

ملعقة زيت زيتون + ٢ صفار بيض + نصف ملعقة عصير ليمون
يخلط مع بعضه ويوضع علي البشرة لمدة ربع ساعة يغسل الوجه بالماء
الدافئ ثم الماء البارد ويجفف بعد ذلك.

١- ٢ ملعقة عسل + ٤ ملاعق دقيق أبيض من القمح أو الأرز أو
القول + ٣ ملاعق حليب ثم يوضع علي الوجه والرقبة ويترك
لمدة نصف ساعة ثم يغسل بالماء الدافئ ثم الماء البارد ثم
يوضع عصير خيار علي البشرة لمدة ربع ساعة ثم يغسل بالماء
وذلك مرة في اليوم.

٢- ٢ ملعقة جليسرين + صفار بيضة ويخلط مع بعضه ويوضع علي
البشرة لمدة نصف ساعة أو عشرين دقيقة حين أن تجف علي
البشرة ثم يغسل الوجه بالماء البارد.



٧- لمنع الشعر بالوجه نهائياً



إزالة شعر الوجه بدون ألم:

١- يدهن الوجه بقليل من عسل النحل قبل التخلص من الشعر بخمسة دقائق ثم يتم التخلص بعد ذلك من الشعر بالطريقة الخاصة لك فهذا سيخفف من ألم التخلص من الشعر بالوجه.

٢- أولاً عليك أن تبلي وجهك بالماء، ثم ضعي كمية من معجون الأسنان على وجهك حتى يجف، ثم اغسليه بالماء أو بقطعة من القطن المبلل، ثم أزيل الشعر بالطريقة المعتادة لك، ولن تشعر بأي ألم.

الترمس المجروش للتخلص من شعر الوجه

ملعقتان كبيرتان من الترمس المجروش المغلي الذي تم تصفيته في كأس ماء، ملعقتان كبيرتان من مغلي زهرة البابونج في كأس ماء، ملعقتان كبيرتان من الردة بعد غليها وتصفيته في كأس ماء.

أي أننا نعد كأساً من كل نوع من الأنواع الثلاثة السابقة، وتوضع في الخلاط، وتسخن عند الاستعمال كدهان يدللك به الوجه لمدة من نصف ساعة إلى ساعة لمدة عشرة أيام مستمرة.

وهذا الدهان يستخلم بعد إزالة الشعر وسيعوق نمو أي شعرة في الوجه، وخاصة الذقن بإذن الله.

لمنع الشعر بالوجه نهائياً:

١- يوضع كوب خل تفاح مركز علي كوب سبرتو وتوضع علي النار حتي يتبخر ثلثين المركب ويبقي الثلث فقط ثم ينزل من علي النار وبعد ذلك يوضع ٣٠ جرام نشادر في زجاجة ثم يوضع عليها المركب السابق قليل فقليل ثم يغطي الزجاج جيداً وتترك لمدة ٧ - ١٠ أيام ثم يدهن بها بعد كل عملية تنظيف للشعر مع الرجاء غلق الزجاج جيداً بعد الاستخدام ثم يطحن قشر فول جيداً ويضاف عليه عسل نحل بمقدار ٣ ملاعق قشر فول مطحون + ٣ ملاعق عسل نحل ويدهن به علي الوجه بعد عملية الدهان بالمركب السابق ويترك لمدة ساعتين علي الأقل ثم يغسل وهكذا يكرر بعد كل عملية تنظيف لحين التخلص من الشعر بالوجه نهائياً بأمر الله ويجب أولاً ضبط هرمونات الجسم إذا كان هناك خلل لأن لا يحصل الشخص علي أي نتائج إذا كان يوجد خلل هرموني.

٢- يوضع ٧ ملاعق مطحون نبات السعد علي نصف كوب زيتنا زيتون وتوضع علي نار هادئة وتقلب جيداً بطريقة خفيفة ثم

يزال الشعر بأي طريقة ثم يدهن بهذه الخلطة علي الوجه أو علي أي مكان وتترك لمدة ساعتين علي الأقل ويكرر ذلك لحين التخلص من الشعر بالوجه نهائياً ويجب أيضاً ضبط هرمونات الجسم لأن في حالة وجود خلل هرموني فلا نتيجة له.

للخاخص من الخلل الهرموني:

أولاً: يوضع ١٠٠ جرام مريمية + ١٠٠ جرام يانسون + ١٠٠ جرام بردقوش + ١٠٠ جرام زنجبيل + ١٠٠ جرام قرفة يطحن كله مع بعضه ثم يوضع ملعقة كبيرة علي كوب ماء مغلي ويغطي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويحلي بالعسل الأسود (عسل قصب) ويشرب كوب قبل كل وجبة بربع ساعة.

ثانياً: يوضع ٢٠٠ جرام قرنفل + ٣٠٠ جرام سكر نبات ويطحن مع بعضه ثم يوضع ملعقة صغيرة علي كوب حليب منزوع الدسم مغلي أو علي كوب ماء مغلي زيتك ليبرد ثم يشرب كوب صباحاً وكوب مساءً.

ثالثاً: يوضع ٢٠٠ جرام حناء + ١٠٠ جرام حلبة ويطحن مع بعضه ثم يوضع ملعقة علي كوب ماء مغلي ويشرب مرتين في اليوم.

رابعاً: الاكثار من أكل اللوز والأناناس والبنجر والخس والشيت والبقونس والكزبرة والجزر والبروكلي.

خامساً: الأبتعاد عن المواد الحافظة والمعلبات والمعجنات والمشروبات الغازية والوجبات الجاهزة والعصير الجاهز والألبان والدهون والحلويات وخاصة الشوكولاتة.

سادساً: الأكتثار من تناول الخضراوات والفواكه والوجبات الطازجة ويشرب ينسونج والمريمية والزنجبيل والجهان والقرفة والبابونج والبردقوش.

سابعاً: عدم تعاطي أي علاج الانحت أشراف الطيب المختص وبالجرعة المحددة لك من الطيب.

للتخلص من المسام الواسعة بعد التخلص من الشعر

بالوجه:

١- يدهن الوجه بقليل من زيت الزيتون ثم يوضع ٢ ملعقة طعام كبيرة + قليل من الماء الدافئ ثم توضع علي البشرة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ثم يغسل الوجه بالماء الدافئ ثم الماء البارد وهذه للبشرة الدهنية.

٢- يوضع ٤ ملاعق عصير طماطم + ملعقة عصير ليمون ويوضع علي البشرة لمدة ربع ساعة ثم يغسل الوجه بالماء الدافئ ثم الماء البارد وهذا للبشرة الدهنية.

٣- يوضع ٤ ملاعق عصير كمثري + بيض بيضه + ملعقة عسل



نحل وتخلط جيداً مع بعضها ثم توضع علي البشرة لمدة ربع ساعة ثم يغسل الوجه بالماء العادي وذلك للبشرة الجافة.

٤- ملعقة عصير ليمون + نصف ملعقة ماء ورد + ملعقة عصير خيار يخلط كله مع بعضه ويوضع علي البشرة لمدة نصف ساعة ثم يغسل البشرة بالماء العادي.

٥- ٢ ملعقة عسل نحل + ملعقة زيت زيتون يخلط مع بعضه ثم يوضع علي البشرة لمدة نصف ساعة ثم يغسل الوجه بالماء الدافئ ثم الماء البارد.

٦- ٢ ملعقة عصير خيار + ٢ ملعقة طحين النشا + ملعقة ماء ورد + ٢ ملعقة عسل نحل يخلط كله مع بعضه ويوضع علي البشرة ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يغسل البشرة بالماء الدافئ ثم الماء البارد ثم يوضع شرائح خيار أو عصير خيار لمدة ربع ساعة ثم يغسل وهذا مناسب لجميع أنواع البشرة للتخلص من المسام الواسعة في الوجه أو ندبات آثار الحبوب بالوجه.
شدد الوجه بعد التخلص من الشعر بالوجه:

يوضع ٣ ملاعق قشطة + ٣ ملاعق حليب ويوضع مع بعضه في الخلاجة داخل الفريزة ويترك حتي يتجمد ثم يوضع علي الوجه ثم تزال بعد أن يصبح الوجه دافئاً ثم يغسل الوجه بالماء البارد.

٨- مشكلة حب الشباب



بداية نؤكد أن حب الشباب ليس مرضاً معدياً، ولكنه يُعزى إلى تفاعل بين البكتيريا التي تعيش اعتيادياً (طبيعياً) على الجلد وبين المواد الدهنية التي تنتجها الغدد بشكل غير طبيعي كما ونوعاً. وصفات للتخلص من حب الشباب

حب الشباب:

١- يوضع ٢ ملعقة نخالة القمح + ٢ ملعقة زبادي + عصير ليمونه ويوضع على الوجه ويترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل ثم يضرب خيارة في الخلاط بالقشر وتوضع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة ثم يغسل الوجه ويكرر ذلك حتي التخلص من الحبوب تماماً ويؤخذ حبة خميرة البيرة بعد كل وجبة بربع ساعة.

٢- يوضع ملعقة خميرة الخبز + ملعقة نخالة القمح + ٢ ملعقة عسل + عصير ليمونة ويدهن به على الوجه وتترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل الوجه بمغلي البابونج ويؤخذ حبة خميرة بعد كل وجبة.

٣- يضرب خياراً في الخلاط ثم يوضع عليها ملعقة بابونج مطحون ثم يوضع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة ثم يغسل الوجه بمغلي البقدونس الأخضر ويؤخذ حبة خميرة بعد كل وجبة.

ملحوظة: للشخص الذي يوجد عنده حب الشباب:

- ١- الامتناع عن الحلويات والسكريات.
- ٢- الامتناع عن الحار مثل الفلفل والشطة.
- ٣- الامتناع عن الوجبات السريعة والمعجنات.
- ٤- التخلص من الأمساك أن وجد.

وصفات طبيعية لحب الشباب من العسل:

١- ٦ ملاعق عسل + ملعقة جليسيرين + ملعقة عصير ليمون ثم يدهن على حب الشباب ويترك لمدة ساعة ثم يغسل بالماء بعد ذلك ويكرر مرة كل يوم.

٢- ٢ ملعقة عسل + ٢ ملعقة عصير خيار + ٢ ملعقة عصير بقدونس ويوضع على البشرة لمدة نصف ساعة ويكرر ذلك مرتين في اليوم.

٣- ٢ ملعقة عسل + ٢ ملعقة حلبة مطحونة + ٢ ملعقة حليب ويطبخ ويوضع على البشرة لمدة ربع ساعة ويكرر هذا القناع

مرتين في الأسبوع فقط.

٤- ٢ ملعقة عسل نحل + ٢ ملعقة كبريت عمودي + ٢ ملعقة مطحون الترمس المر ويوضع علي البشرة لمدة نصف ساعة ويكرر ذلك كل يوم لحين التخلص من الحبوب تماماً.

برنامج للعناية بالبشرة

١- عدم لمس الوجه نهائياً باليد.

٢- ٣ حبات خميرة علي الريق مع عصير كوكتيل من (بصل وجزر وتفاح).

٣- يوضع ماسك الخيار المقشر ويضرب بالخلاط ثم يلمن علي الوجه لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف بالماء العادي.

٤- يعصر حب الرمان ويخلط بمثله خل ويمسح به فوق الحبوب مرتين في اليوم عند الاستيقاظ صباحاً ومساءً.

٥- ممنوع التوابل والبهارات والقلقل والأكلات المسبكة.

النشاء يقضي على حب الشباب

إليك وصفة بسيطة وفعالة في التخلص من حب الشباب وكذلك تعطي نضارة وشفاء للبشرة.

انخلطي ملعقة من النشاء مع ماء الورد ثم ادھني وجهك بهذا

الخليط وبعد أن يجف اغسله بالماء.

يمكنك استعماله مرتين يوميًا، وستلاحظين الفارق إن شاء الله،
ولكن ينبغي أن تتجنبي استعمال أي علاج آخر مع هذه الوصفة.

البقدونس

يستخدم منقوع البقدونس في تنظيف البشرة الدهنية أو البشرة
المصحوبة بظهور حب الشباب، لما له من أثر فعال في تخليص المسام من
الدهون الزائدة والقاذورات المترسبة بها.

أوراق الفراولة

ضعي أوراق الفراولة على حبوب الشباب لتخفيف الانتفاخ
والاحمرار.

مشان المر والعسل

١- يؤخذ من المر ٣٠ جرامًا وتسحق وتضاف إلى ٧٥ عسل نحل
ويدهن به الوجه يوميًا قبل النوم وفي الصباح ويتم تجنب أكل
الموالح والأطعمة الحريفة.

مضغ الخس

٢- لتنعيم البشرة وإزالة حب الشباب وأثاره يؤخذ عصير مغلي
للخس ويغسل به الوجه ويترك عليه حتى يجف ويعددها يمسح

الوجه بقطنه مبللة من زيت الورد ويستمر حتى زوال الآثار.

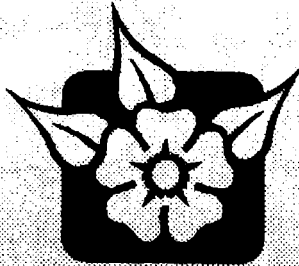
طبيخ بذر الكتان.

يطبخ بذر الكتان بعد غسله ودقه واستعماله كلبخة من الخارج
للأمراض الجلدية المتقيحة والدمامل والقروح الصلبة.

الطريقة: يؤخذ من مسحوق بذر الكتان مقدار ملعقة كبيرة مع
ربع لتر من الماء ويغلى لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمدة ١٠ دقائق ويحرك
كله ويشرب ساخناً بمقدار كوبين في اليوم، كما يمكن تحليته بعسل أو
سكر.

شراب التفاح

إذا عُصر التفاح وقطر ماؤه وسد عليه في زجاجات فإنه يقي على
حالته من غير فساد وقد يفيد شرب كأسين منه لداء النقرس وأمراض
الجلد.



٩- مشكلة الكلف



إن الكلف هو ظهور بقع داكنة، أغمق من لون البشرة وتظهر هذه البقع غالبًا في الوجه، ويكون لها حدود واضحة ومتعرجة.

ويرجع سبب الكلف إلى الزيادة الموسمية في إنتاج صبغة (الميلانين) في منطقة الجلد التي يظهر فيها الكلف.

أما الأسباب التي تزيد من إفراز (الميلانين) مما يسبب الكلف

- ١- الحمل وما يصحبه من تغيرات هرمونية.
- ٢- تناول حبوب منع الحمل، أو الحبوب التي تؤدي إلى اضطراب هرموني.
- ٣- الحثل في بعض الغدد الصماء.
- ٤- سوء التغذية.
- ٦- التعرض للحساسية من المكياج أو من مواد معينة.
- ٧- التعرض لاشعة الشمس كثيرا

وصفة من افضل الوصفات الطبيعية لتنظيف البشرة
ومنع الكلف والتمش:

- عصير بطاطا حلوة.

- عصير خيار.

- عصير بصله.

- ملعقة خل تفاح.

- ملعقة عصير ليمون.

- توتيا زرقاء (قطعة صغيرة).

تخلط كل هذه المكونات وتوضع على البشرة لمدة ١٥ دقيقة

وصفات للنخلص من الكلف

١- يؤخذ من بلدر البطيخ المقشر وجزء من القسط الحلو نصف

جزء ومن بلدر الجرجير ربع جزء ويخلط بهاء العفص (يسحق

العفص ويطبخ في الماء على النار ويصفى) ويضاف ماؤه إلى ما

تم ذكره ويغسل به الوجه بالنهار.

إزالة الكلف والتمش:

١- يوضع ملعقة عسل نحل + ملعقة خل تفاح + نصف ملعقة ملح

طعام ويدهن به على مكان الكلف ويترك لمدة ساعتين ثم يغسل

الوجه بعد ذلك ويكرر ذلك حتي التخلص من الكلف تماماً.

٢- يوضع ملعقة جلسرين + ملعقة خل تفاح + ملعقة ملح طعام ويخلط مع بعضه ويدهن به علي مكان الكلف ويترك لمدة ساعتين ويكرر ذلك حتي التخلص من الكلف نهائياً.

٣- يوضع ملعقة مطحون الترمس + ملعقة مطحون الشوفان + ملعقة مطحون المحلب ويضاف لها ٣ ملاعق عسل نحل ثم يدهن به علي الكلف ويترك لمدة نصف ساعة وذلك مرة في اليوم ويكرر حتي التخلص من الكلف.

ملحوظة:

يجب علي الشخص الذي يوجد عنده كلف أن يقوم بتنظيف البطن والتخلص من الأمساك أن وجد مع الأكتار من تناول العصير الطازج.

١٠- مشكلة النمش



إن النمش يظهر أكثر في فصل الصيف بسبب التعرض لأشعة الشمس ويختفي تدريجيًا، ولكنه قد يحدث في حالات قليلة في فصل الشتاء.

وأكثر المصابين بالنمش عمومًا هم ذوو الشعر الأصفر والعيون الزرقاء، وأيضًا ذوو الوجوه البيضاء المشوبة بالحمرة؛ وذلك نتيجة لعوامل وراثية.

النمش هو بقع بنية داكنة تظهر على الوجه، ويتج عن سوء التغذية التي تصيب الإنسان عند عدم تناوله الكمية الكافية من فيتامين (أ) من (هـ) الموجودة في الفواكه والخضراوات كالجزر والشمام.

وينصح بتناول السلطات وخصوصًا سلطة الملفوف وشراب النعناع مع دهن البشرة بعصير الملفوف..

وصفات طبيعية للتخلص من النمش

قناع الزبادي

قلنا إن التعرض لأشعة الشمس من العوامل التي تؤدي إلى

النمش؛ لذا ينصح باستخدام قناع يتركب من لبن الزبادي، حيث يستخدم الزبادي كمنظف جيد للبشرة الدهنية، وذلك بدهان الزبادي على الوجه، ثم غسل الوجه بالماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة، ويستحب عمل هذا القناع قبل الخروج والتعرض للشمس.

زيت الزيتون

ادهني به البشرة قبل الخروج والتعرض للشمس.

قناع الترمس

لحماية بشرتك من النمش ينبغي أن تنظفي بشرتك بالماء والصابون المناسب للبشرة، والحرص على استخدام أقنعة طبيعية ومغذية كقناع الترمس، وذلك بنقع نصف كأس من الترمس المطحون وتركه يغلي حتى يتم نضجه، ثم يدهن به النمش مرتين يومياً.

قناع الخميرة البيرة

وهناك أقنعة أخرى مثل قناع الخميرة البيرة الطبيعية مع الزبادي وعصير الليمون بحيث تخلط المكونات جيداً ثم تُدهن به البشرة مرة كل أسبوع.

وهذا القناع يعمل على جمال ونضارة ونعومة وتغذية البشرة وتنظيفها من جميع الشوائب.

البقدونس

ينصح باستخدام مغلي أوراق وجذور البقدونس في علاج النمش والكلف أيضًا الذي يصيب الوجه، ويكون ذلك بغسله بهذا المغلي الذي يحضر بوضع أوراق البقدونس في كل فنجان من الماء المغلي.

عصير الليمون

يستخدم عصير الليمون في علاج البشرة حيث يمكن للمرأة أن تعالج به بعض عيوب البشرة كالنمش الذي يعمل عصير الليمون على إخفائه..

ضعي طبقة من عصير الليمون الطازج على النمش واتركيه حتى يجف ثم اغسلي وجهك بماء، كرري ذلك مساء كل يوم حتى يختفي النمش.

كما أن عصير الليمون يحسن لون البشرة فتصبح أكثر إشراقًا ولمعانًا.

عصير البصل

يفيد عصير البصل في علاج النمش وذلك باستعمال نصف كأس عصير بصل مضاف إليه ملعقتان من الخل، ثم يغسل به الوجه 3 مرات يوميًا لمدة أسبوع.



الحبة السوداء

اطحني نصف كأس من الحبة السوداء، ثم انقعها في مقدار مناسب من زيت الزيتون لمدة ثلاثة أيام، ثم صفّي هذا المنقوع وادهني به الوجه مع التعرض قليلاً لأشعة الشمس.

الفجل الحار

قومي بنقع ملعقة صغيرة من الفجل الحار المشور في عصير ليمونتين لمدة ٤٨ ساعة في حجرة دافئة، ثم عبئي في زجاجة، وادهني به البقع يوميًا باستخدام قطعة قطن.

عصير الفجل وشرش اللبن

امزجي ملعقة كبيرة من عصير الفجل مع ملعقة صغيرة من شرش اللبن، وملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج، ثم قومي بوضع طبقة من الخليط على النمش، ثم اغسلي وجهك بعد أن يجف.



الباب الثالث
جمال العين

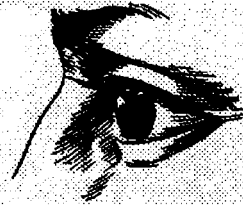




منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

مقدمة

تستحق العيون أن تعطى
 باهتمام وعناية، ليس لأنها عضو
 الرؤية فحسب، ولكن لأنها أيضاً
 عضو جمالي له جاذبيته الخاصة فيما
 تنطق به من نظرات.. وفيما يظهر
 بها من ألوان.. وفيما يزينها كذلك
 من حواجب ورموش وأجفان..



فليس غريباً أن يكون للعيون مكانة بارزة في وصف جمال النساء
 في كتاب الله تعالى وفي قصائد الشعراء..
 ففي كتاب الله تعالى وصف للحوار العين في أكثر من موضع، ومن
 ذلك:

قوله تعالى في ذكر جزاء أهل الجنة: ﴿وَحُورٌ عِينٌ * كَأَمْثَالِ اللُّؤْلُؤِ
 الْمَكْنُونِ﴾ [الواقعة: ٢٢، ٢٣].

قال السعدي رحمه الله: أي: ولهم حور عین، والخوراء: التي في
عينها كحل وملاحة، وحسن وبهاء، والعین: حسان العين وضخامها،
وحسن العين في الأثى من أعظم الأدلة على حسنها وجمالها.



الفصل الأول



٨ نصائح للعناية بالعين

- شرب ١٠ كؤوس من الماء يوميًا على الأقل.
- تجنب الإرهاق والضغط النفسية
- يجب مراعاة النوم لشئان ساعات يوميًا، وهذا أمر ضروري لراحة العين وبالأخص لمن يشتكي من المهالات السوداء.
- تغميض العينين ووضع شريحة من البطاطس النيئة أو شريحة من الخيار لمدة تتراوح بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة..
- ضعي بعضًا من القطن الدائري المحصوص للعين في خليط مكون من عصير البطاطس وعصير الخيار بنسبة ١:١ يعني ملعقة عصير بطاطس لكل ملعقة عصير خيار ثم ضعي القطن على الجفون لمدة ٢٠ دقيقة، ثم اغسلي العينين والجفنين بماء بارد.
- كمادات ساخنة وباردة على التوالي تحت العين لمدة ١٠ دقائق.



- لبياض ناصع لبياض العين ولعة جذابة :
استخدمي أكياس شاي البابونج، بعد نقعه في ماء الورد،
وضعيه في الفريزر لمدة ١٠ دقائق، ومن ثم استخدامه على العين
ككمادات.
- القطن المغموس في ماء الورد المثلج له سحر على لمعان العينين.

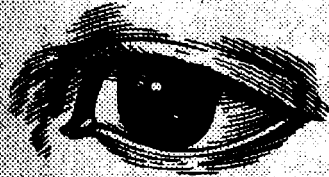
العناية برموش العين



- ١- للعناية بسلامة العينين والرموش يجب تجنب استعمال
(الليفتكارا) لأن ذلك يضر بسلامة الجفون والرموش
- ٢- ويجب تجنب استعمال مستحضرات المكياج تمامًا في حالات ظهور
أي أعراض تشير للحساسية مثل احمرار العينين أو تهيج الجفون.
- ٣- التخلص من فقر الدم أن وجد.
- ٤- التخلص من أي مشاكل صحية أن وجدت.
- ٥- الأكل من تناول الخضراوات الورقية.
- ٦- الأكل من تناول الفواكه الطازجة خلال اليوم.
- ٧- تجنب الأنفعال والتوتر والاجهاد.

وصفات للعناية بالرموش

زيت الخروع



يعتبر زيت الخروع من أفضل

المواد الطبيعية للعناية بـرموش العين..

فهو إذا ما استخدم بطبقة رقيقة في دهان الرموش بصفة يومية كل مساء

أنى بنتائج باهرة تظهر في زيادة سُمك الرموش وطولها.

لرموش جميلة

عليك بالكحل البلدي إذ يعتبر من أفضل الوسائل الطبيعية

لتجميل العينين والرموش.

بالإضافة إلى استعمال الكحل المصنوع من اللبن الذكر.

طريقة إطالة الرموش

إليك طريقة سهلة تجعل رموش العين طويلة وأكثر كثافة وهي

عبارة عن مزج ملعقة كبيرة من زيت اللوز الأصلي مع ملعقة صغيرة

من العسل جيداً، ثم نأخذ كمية بسيطة من المزيج ونضعها على الرموش

وذلك باستخدام فرشاة الرموش (فرشاة ماسكارا نظيفة)..

داومي على هذه الوصفة لمدة ثلاثة أيام قبل النوم وسترين بإذن الله

رموشك طويلة.



الكمامات تريح الرموش

كمامات مغلي الشاي الاخضر أو مغلي أوراق الجوز أو البابونج
تفيد في العناية بالرموش وتريح العين المجهدة.

كما أن زيت الشعر مقوٍ جيد للرموش، ولكن حاولي أن لا يلامس
العين لأنه يؤذيها.

طريقة لجعل الرموش أكثر كثافة

هذه الوصفة لإطالة الرموش وتكثيفها، وهي عبارة عن خلط
زيت خروع مع زيت اللوز وزيت الذرة وزيت الصنوبر..

تُحاط هذه الزيوت مع بعضها بمقدار ملعقة من كل نوع وتستهمل
ليلا قبل الذهاب إلى النوم، وتكرر العملية يوميًا لحين ظهور النتيجة.

الترشي (ماسكارا) قديمة وقومي بتنظيفها جيدًا، ثم ضعي الخلطة
السابقة بداخلها، وقومي بوضعها على رموشك كأبي (ماسكارا) ليلاً.

إطالة الرموش في أسبوع

تحمص نواة تمر على النار إلى أن تحترق ثم تدق جيدًا والأفضل أن
تطحن؛ لأنها صلبة وبعد ذلك توضع في زيت الخروع، وتستهمل
بوضع القليل على الرموش والاستعمال يكون فقط عند النوم، بحيث
تكون العين مغمضة، وذلك لتجنب دخول شيء من الخليط إلى العين
فؤذيها.

الفصل الثاني



مشكلات تواجه العين

- مشكلة الهالات السوداء
- مشكلة التجاعيد أسفل العين
- مشكلة انتفاخ العين والجفون

الهالات السوداء



من مشاكل العيون الجمالية الشائعة خاصة بين الفتيات الشكوى من وجود اموداد بالجلد أسفل العينين أو ما يُسمى بالهالات السوداء. وعلاج هذه المشكلة سهل وميسور..

أسباب الهالات السوداء

- التدخين والمنبهات.
- الإمساك الذي يعتبر السبب الرئيسي في ظهور الهالات السوداء.



أيضاً الضغوط النفسية أو التهيج العصبي.

• الإجهاد والتعب، وعدم انتظام النوم أو قلة النوم مما يسبب الهالات السوداء.

• سبب يرجع لأمراض عضوية.. كالأنيميا أو النقص في بعض فيتامينات الجسم والغازات والانتفاخات وسوء الهضم.

• قد يكون احتقان الأنف سبباً في هذا اللون الداكن.

• كذلك قلة الرياضة.

• التعرض الزائد لأشعة الشمس.

• أيضاً الدورة الشهرية أو الحمل.

والنحو ما يساعد على تخفيفها:

• الرياضة في الهواء الطلق إذ تزيد من مستوى الأكسجين في الدم، الذي يعطيه اللون الأحمر الزاهي ويكسب الجلد لوناً وردياً.

• الحرص على النوم باكراً لأن كل ساعة نوم قبل العاشرة ليلاً تزيد الجمال بشكل مضاعف مقارنة بالنوم بعد منتصف الليل.

• عدم التدخين؛ لأن النيكوتين يؤدي إلى قبض الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى تلونات جلدية داكنة، وكذلك تؤدي المركبات

الكربونية إلى تقليل كمية الأوكسجين في الدم، فيصبح لون الجلد مضطرباً.

● عدم التعرض لأشعة الشمس مدة طويلة، فإن كان لا بد من ذلك، فقي طرفي النهار.

● بالنسبة للسيدات اللاتي يضعن المكياج يجب عليهن غسل الوجه قبل النوم.

● تناول كميات كبيرة من الماء أو السوائل على هيئة عصائر فواكه طبيعية.

● تجنب المواد الغريبة على الجسم والبشرة مثل الألوان الصناعية الموجودة في المشروبات الغازية، والأطعمة والمعلبات.

● التقليل من المقلبات والأطعمة المعلية أو المجمدة.

● التخلص من التهاب الجيوب الأنفية أن وجد.

● عدم الأرهاق في العمل والسهر أمام التلفزيون.

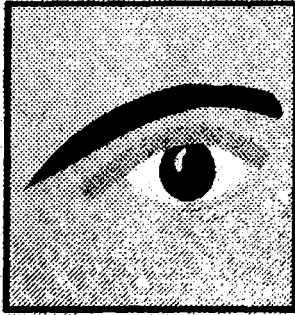
● التخلص من الأمساك ومشاكل القولون.

● التخلص من فقر الدم (إنخفاض الهيموجلوبين).

● التخلص من أي أعراض صحية بالجسم.



١٥ وصفة للتخلص
من الهالات السوداء



٢ ملعقة زيت جنين القمح + ٢
ملعقة زيت لوز حلو ويدهن به
حول العين ويترك من المساء حتي
الصباح.

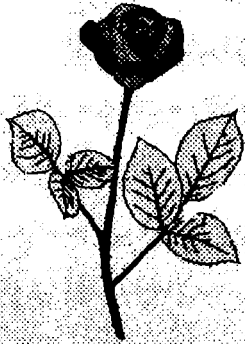
٢ ملعقة لانولين + ٢ ملعقة زيت
لوز حلو ويوضع علي النار حتي
الدوبان ثم يترك ليبرد ويوضع في برطمان ثم يدهن به كل يوم
مسلة ويترك حتي الصباح.

وضع خيارة في الخلاط + ملعقة بابونج مطحون ويضرب مع
بعضه جيداً ثم يوضع حول العين (ماسك) لمدة ٢٠ دقيقة
وذلك لشدة الهالات السوداء حول العين.

للدائمة على عمل كمادات من شرائح الخيار الطازج للعينين...
وذلك بتغميض العينين، ووضع شريحة الخيار فوق كل عين بحيث
تلامس الجلد المحيط بالعين... مع الاسترخاء لمدة ١٥ دقيقة.

- كما يمكن علاج هذه المشكلة بوسائل أخرى، مثل عمل كمادات من عصير الخيار المضاف إليه بضع نقاط من عصير الليمون.
- كمادات شرائح البطاطس كبديل لشرائح الخيار.
- كمادات عصير النعناع.
- كمادات شاي دافئة لمدة ١٠ دقائق تليها كمادات شاي باردة لمدة ٥ دقائق.
- يدهن السواد أسفل العين بزيت الورد لمدة ساعة ثم يُغسل بالماء الدافئ ويدهن بزيت اللوز المر.
- تدهن المhalats الغامقة بخليط مكون من ملعقة صغيرة من زيت اللوز و ١/٤ ملعقة صغيرة من عصير النعناع.
- كما يجب علاج هذه المhalats بتجنب الإجهاد النفسي أو الجسدي وأخذ قسط كافٍ من النوم والاهتمام بتناول غذاء صحي متوازن في عناصره الغذائية، وغني بمعدن الحديد على وجه الخصوص.. إذ إن اضطراب هذه الأمور هو الذي يؤدي لظهور المhalats السوداء في أغلب الحالات.
- اخلطي نسبًا متساوية من عصير الليمون وعصير الطماطم وضعيه على المhalats السوداء مرتين في اليوم.

- ضعي عجينة مكونة من كركم (بودرة) الذي يستخدم في الطبخ وعصير أناناس حتى تتكون عندنا عجينة متجانسة القوام.. وتوضع على المهالات السوداء التي تحت العين فقط..
- اسحقي بالهون بعض أوراق النعناع الطازجة وضعيها على محيط العين.
- ولكي يحيط العين وتحت العين بزيت اللوز وقت النوم يوميًا، لمدة أسبوعين وستلاحظين الفارق..
- فاللوز يساعد على إزالة المهالات السوداء وهو يسمى غذاء البشرة



مشكلة التجاعيد أسفل العين



تتعرض زاوية العين الخارجية لظهور التجاعيد بصورة أكثر من غيرها من مناطق الوجه؛ وذلك لتعرض الجلد بهذه المنطقة للشد المتكرر أثناء تعبيرات الوجه المختلفة.

وصفات لعلاج التجاعيد حول العينين

- تطحن حبة البركة جيداً وتخلط بعسل النحل ويدهن بها الجفن لمدة ساعة.
- كمادات البابونج للعين.. وهذه الكمادات بمثابة مرطب طبيعي للعين، كما أنها تعمل على صفاء ونضارة الجلد المحيط بالعين.
- تُسخن ملعقتان كبيرتان من اللاتولين على نار هادئة حتى يذوب، ثم يضاف إليه ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو، وتقلب جيداً حتى تتكون عجينة متماسكة، ثم تدهن منطقة التجاعيد بهذه العجينة يومياً، مع مراعاة ألا يصل المستحضر إلى فتحة العين.

ويساعد استعمال هذه الوصفة بصفة منتظمة على مرونة الجلد حول العين مما يجعله أشد مقاومة لظهور التجاعيد والانكماش.



نصائح لتلافي التجاعيد حول العين

ولكل من تعاني من بداية ظهور الخطوط حول العين أو التجاعيد، إليك هذه النصائح المهمة لشد تلك المنطقة، والحفاظ على مرونتها ورشائها، وإزالة خطوطها وتحويلها من منطقة مسنة مجمدة إلى محيط عين مثالي ومشدود يبرز جمال عينيك..

التزمي بالنقاط التالية واجعليها من ضمن نظامك اليومي..

● وضع منشفة مبللة بياض دافئ كل مساء قبل النوم على العين لمدة دقيقة وذلك لتنشيط المنطقة.

● أخذ مكعب ثلج ومسح محيط العين به لمدة دقيقة.

● استخدام زيت فيتامين (E) أو كبسولات فيتامين (E). وذلك بأخذ ثلاث نقاط من الزيت الخالص أو فتح كبسولة بإبرة وتوزيع مكوناتها على محيط العين مع تدليكها بالإصبع برفق؛ وذلك لتنشيط الدورة الدموية في المنطقة وتحفيزها لامتصاص محتوى الزيت والاستفادة منه.. ويجب تركه حتى الصباح.

● وضع منشفة مبللة بياض مثلج بعد الاستيقاظ من النوم على العين لدقيقة، وهذا علاج مكمل للمساج الليلي.

● مع الاستمرار ستلاحظون شد المنطقة ومحيط العين واختفاء الخطوط ولحمة بالعين.

مشكلة انتفاخ العين والجفون



هناك بعض الأشخاص عندما يستيقظون من النوم تجد جفونهم وعيونهم منتفخة، ولا شك أن هذا الأمر مزعج وبالأخص لكل عروس، إذ سيراهما الزوج صباحًا منتفخة العيون.



إن التورم الذي يظهر تحت العينين قد يرجع لأسباب بسيطة مثل قلة النوم، أو كثرة البكاء، أو لاحتجاز كمية من الماء بالجسم لأي سبب، وقد يتعلق كذلك بوجود مشاكل في الكلي.

وصفات لعلاج انتفاخات العين

- عمل كمادات للعين بمحلول ملح دافئ.
- مسح العينين بالماء المثلج.. ثم تحفف، وتوضع شريحة من البطاطس فوق كل عين مع الاسترخاء.
- نستخدم مسحة من زيت الزيتون على الجفون.
- مبشور البطاطس يوضع في شاش على العين لمدة ٢٠ دقيقة.



• كما يمكن أخذ قطعة ثلج والارتخاء على السرير مع استخدام وسادة عالية، ووضع الثلج في قطعة قماش قطني أو منشفة وترطيبها بالماء، وضعها على العين لمدة ١٠ ثوان.. كل عين عشر مرات.

• يمكن العمل على زوال هذا التورم بالمداومة على عمل كمادات للجلد المتورم بهذه العجينة المكونة من أوراق نعناع طازجة، شرائح خيار طازجة، أوراق كزبرة، أوراق شاي..

تخلط هذه المكونات مع بعضها البعض، ثم تُفرم لعمل عجينة

سليسة



للاتصال بالمكتب الفني

بالدكتور . عادل عبد العال

الإتصال من أي رقم أرضي : ٠٩٠٠٠٠٨٢٩

من خارج مصر

٠٠٢-٠١١١٩٠١٥٠٠

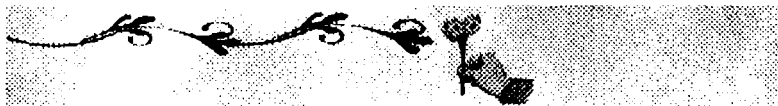
أو المراسلة على الإيميل

Adelem1960@hotmail.com

www.adelabdelaal.com



منتدى مجلة الإبتسامه
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



الباب الرابع

جمال الفم والاسنان



منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

الفصل الأول



العناية بالشفاه

٨ خطوات بسيطة للعناية بالشفاه

- دلكي الشفاه بلطف، ثم ضعي فازلين على شفتيك واتركيه بضع دقائق، ثم امسحي الشفاه بمنديل وستجدين شفتيك مشدودتين وناعمتين.
- امتنعي عن ترطيب شفتيك بلسانك لأن من أسباب جفاف شفتيك ترطيبها باللسان.
- عدم تعرض الشفايف للهواء مع وجود ماء عليها.
- تناول غذاء متوازي (يحتوي علي خضار وفواكه).
- التخلص من الامساك أن وجد.
- عدم استخدام أي مواد كيميائية علي الشفايف.
- عدم استخدام أي علاج للشفايف كيميائي الا تحت أشرف الطيب.
- مشاكل القولون تؤثر في الشفايف وعليكم بالتخلص منها بالتنظيف الداخلي لو مرة في الشهر.



ننعيج الشفايف:

- ١ - غسل الشفتين بمغلي بذور الحلبة مرة في اليوم.
- ٢ - يدهن غسل التحل علي الشفايف ويترك وقت كافي.
- ٣ - ملعقة مستكة + ملعقة زيت زيتون ويدهن به الشفايف المتشققة فيسرع من شفائها.
- ٤ - يوضع زيت لوز حلو مع شمع العسل مع غسل ويدهن به الشفايف مهم جداً.
- ٥ - زيت لوز حلو مع زيت ذرة ويدهن به الشفايف.
- ٦ - يدهن الشفايف بدهن حيواني مساءً ويترك ساعتين ثم يغسل.

لشفاه وردية

للحصول علي الشفاه الوردية الطبيعية..

ضعي عصير الشمندر قبل النوم على شفتيك، كما أن طحن أوراق الورد ووضعها على الشفاه يكسبها اللون الوردى.

لشفاه وردية مخملية في ٣ خطوات

اول خطوة: التقشير، وذلك بوضع طبقة كثيفة من الفازلين ثم تفركين بفرشاة الأسنان بخفة.

ثاني خطوة: التغذية، وذلك بوضع مسحة عسل على الشفاه قبل النوم.

الخطوة الاخيرة: وضع كمية بسيطة من مسحوق الورد وهو متوفر عند العطارين وهو يختلف عن ماء الورد، مع قليل من الجلوسرين على الشفاه وذلك قبل النوم وتركه طوال الليل.

مرطب طبيعي للشفاه

اطلي شفتيك بزيت اللوز الحلو، مع عمل تدليك خفيف بطرف اصبعك.

واستخدمي زيت اللوز حتى تكون رانحته خفيفة جداً، وستكون شفاهنا ندية ورطبة وناعمة وغير متشققة.

مقشر للشفاه من صنع يديك

لإزالة الطبقة الخشنة المتشققة، وإزالة الخلايا الميتة، امزجي زيت الزيتون مع السكر حتى يشم النجانس ثم ضعيه على شفتيك مع تدليكها.



علاج نشق الشفنين

يُمزج زيت الورد، وزيت البنفسج، وزيت اللوز الحلو مزجًا جيدًا،
وتدهن به الشفتان كل يوم مرة واحدة لمدة ثلاثة أيام.



منتدى مجلة الإبتسامه
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

الفصل الثاني

الأسنان



ما أجل الابتسامة على شفاء متوردة، بأسنان بيضاء كاللؤلؤ، فجمال
الأسنان وبياضها وسلامتها من التسوس هو حلم كل امرأة ورجل..



وقد ننفق الكثير من الأموال
لاسترجاعها دون جدوى، في حين
أن بالقليل من العناية والوقاية يمكن
تفادي الوقوع في المرض، وفيما يلي
ستتناول أولاً: كيفية العناية
بالأسنان، كما سنقدم بعض
الوصفات البسيطة لتبييض وتنظيف الأسنان والحفاظ عليها..

أولاً: كيف نعتنين بأسنانك؟

- ١- اهتمي باستخدام فرشاة الأسنان بشكل أساسي يوميًا
بحيث لا يقل عن مرتين في اليوم كحد أدنى.
- ٢- تجنبي الأطعمة اللزجة التي ربما تلتصق بالأسنان، أو



أحرص على تنظيف الأسنان بعدها مباشرة.

٣- حاولي تناول العصائر والمشروبات الغازية بالمصاص..

حتى نتجنب مرورها على الأسنان، كما نتجنب احتمالية الصبغة التي يمكن أن تحدثها.

٤- حاولي استخدام المناديل لتنشيف الأسنان يدويًا، لأن هذه الطريقة تزيل صفائح البكتيريا وبقايا الطعام.

٥- استخدممي اللبان العربي، فهو منشط للغدد اللعابية؛ حيث يسيل اللعاب الذي يعتبر الغسول الطبيعي للضم.. كما يرفع اللعاب معدل حموضة الفم، ويعادل الأحماض البكتيرية.

٦- علينا استخدام السواك الذي له أهمية كبيرة في إزالة طبقة البكتيريا عن الأسنان، ودائمًا نلاحظ أن الذين يستخدمون السواك ينعمون بأسنان بيضاء ونظيفة.

٧- الاهتمام بتناول عصير الفراولة.

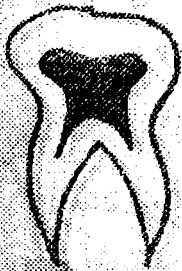
العناية بأسنان الأطفال

١- تجنب الحلويات..

إن تناول الحلويات بكثرة (كأقراص الحلوى، والسكر،

(والبومبوني أو الملبس)، والقهوة والشاي مع السكر والكولا والمشروبات الأخرى) يؤدي إلى تسوس الأسنان بسرعة.

لذا إذا أردت الحفاظ على أسنان أولادك لا تعودهم على أكل الحلويات، وشرب المشروبات الحلوة.



٢- استعمال فرشاة الأسنان جيداً كل يوم.. ويكون ذلك فوراً بعد أكل الحلويات..
ابدئي بتنظيف أسنان أولادك بالفرشاة فور نمو أسنان الحليب..

علمي أولادك فيما بعد أن ينظفوا أسنانهم بأنفسهم، واحرصي على أن يقوموا بالعمل بطريقة صحيحة.

٣- لا ترضع كبار الأطفال بزجاجة الحليب.

إن الامتصاص المستمر لزجاجة الحليب يغطي أسنان الأطفال بسائل حلو، مما يشجع على تسوس الأسنان المبكر.

أخيراً اعلمي ان زيارة

عيادة طبيب الأسنان مرتين في

السنة أمر ضروري.



منظفات طبيعية للأسنان



أوراق المريمية وصفة شامية

تعد أوراق المريمية منظفًا سريعًا للأسنان، حيث تستخدم أوراق المريمية في دك الأسنان كوسيلة سريعة للتنظيف.

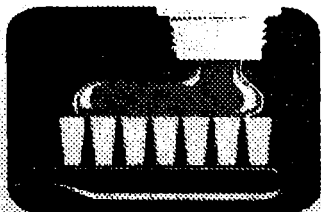
وتعد بودرة المريمية على النحو التالي:

ملعقتان كبيرتان من أوراق المريمية الطازجة + ملعقتان كبيرتان من ملح الطعام..

تُطحن الأوراق مع الملح، ثم يُسخن الخليط في الفرن (أو على نار هادئة) حتى يتماسك ثم يُطحن مرة أخرى لعمل بودرة..

تستخدم هذه البودرة في دك الأسنان لإزالة الأصباغ عنها كما أنها تعطر الفم، وتساعد على الوقاية من التسوس.

معجون أسنان



لعمل معجون أسنان بالمتزل مُخلط ملعقة كبيرة من بيكربونات الصوديوم، أو ملعقة كبيرة من فحم مطحون

أو ملعقة كبيرة من جذور فراولة مطحونة، مع نقطتين من زيت النعناع وكمية مناسبة من الماء لعمل عجينة تدعك بها الأسنان لإزالة أصباغ الأسنان يمكن كذلك استخدام ماء الورد مع ماء النعناع كفسول منعش للفم.

وصفة مصرية قديمة لتبييض الأسنان

إنها وصفة جميلة وسهلة ومجربة تعمل على تبييض الأسنان..

خذي قطعة خبز محمص (توست أو بقسماط) واحرقها تمامًا على النار..

تطحن جيدًا حتى تتحول إلى مسحوق ثم يمزج مع ملعقة عسل نحل، ثم ادعكي به أسنانك..

وصفة أخرى لتبييض الأسنان

مغلي السواك، كأس نعناع، كأس ماء، تطهى لمدة ١٥ دقيقة، وتغسل بها الأسنان كل يوم قبل النوم.

بيكربونات الصودا

لأسنان بيضاء ناصعة اخلطي قليلاً من بيكربونات الصودا مع بيروكسيد الهيدروجين المعروف باسم ماء الأكسجين لتحصلي على معجون واستخدميه مرة كل شهر على الأسنان لإزالة طبقة البلاك والبقع الصفراء..



أيضاً يمكن استخدام الهيدروجين بيروكسيد كغسول للفم لكن لا بد ألا يزيد تركيزه عن ٥, ٣٪.

بديل معجون الأسنان

يمكنك وضع مسحوق بدلاً من معجون الأسنان عن طريق خلط الملح مع الكربونات بكميات متساوية..

ولجعل هذا الخليط متماسكاً نبلل الفرشاة قبل وضعها في المسحوق.

إن مزيج الملح والكربونات فعال كالمعجون الخاص بتنظيف الأسنان.

وفي حالة عدم توفر الكربونات.. يمكنك استعمال ملح عادي فقط..

لأسنان بيضاء كالثلج

اضيفي معجون أسنان على ملء فنجان قهوة غسل بحيث تكون كمية المعجون أكثر من كمية العسل بقليل ثم ادعكي أسنانك بهذا الخليط ثلاث مرات يومياً، وإن شاء الله خلال ٣ أيام ستصبح أسنانك بيضاء كالثلج.

العسل منظف للأسنان

ضعي قليلاً من العسل الأبيض على فرشاة الأسنان، ثم ضعي معجون الأسنان عليه، ثم اغسلي أسنانك جيداً.

عصير الليمون منظف طبيعي للأسنان

اعصري ليمونة على فرشاة الأسنان ثم ادعكي أسنانك جيداً.

قشر البرتقال وقشر الليمون

نقوم بتجفيف قشر البرتقال وقشر الليمون ثم نطحنها ثم نضيف كمية من بيكربونات الصوديوم مساوية لكمية القشر ونحتفظ بهذا المسحوق في زجاجة ثم نستخدمه ونستجدين بياضاً غير عادي، كما أنه يعطي للفم رائحة زكية.

البيكنج بودر

ضعي البيكنج بودر الذي نستخدمينه في صنع الكيك على فرشاة الأسنان وافركيها مثل المعجون، وكسرري هذا مرتين أسبوعياً وستلاحظين بياض أسنانك خلال أيام قليلة.

وصفة بسيطة

لكي تكون أسنانك بيضاء من أول مرة..



تفرك الأسنان بالمسواك المغموس في الفحم الطبيعي المطحون
والمضاف إليه الملح الناعم، ثم غسله بعد ذلك.

منظف ومطهر ومعطر

نخلط ملعقة قرفة مطحونة مع ثلاث ملاعق من معجون الأسنان
وملعة صغيرة من بيكربونات الصوديوم ثم نحفظها في علبة زجاج
ونستخدمه مثل المعجون.



الفصل الثالث



رائحة الفم الكريهة

إن مشكلة رائحة الفم قد تكون دليلاً على وجود مشاكل صحية، مثل مرض السكر، أو مشاكل في المعدة أو اللثة والأسنان.

تعتبر رائحة الفم الكريهة من المشكلات التي تسبب إحراجاً لصاحبها.

إنها حقيقة موجعة ومؤلمة للسيدات، وللرجال أيضاً، وحرى بنا أن ننتبه إلى هذه المشكلة، التي باتت منتشرة على نطاق واسع، دون أن يلتفت لها بعضنا بالآ.

يمكن التغلب على هذه المشكلة بعدة وسائل منها:

التحقق من السبب المؤدي إليها والتخلص منه، والعناية بنظافة الفم، وشرب ما يكفي من السوائل، كما أن تناول الأوراق الخضراء

كالحس والبقدونس يعد وسيلة للتخلص من رائحة الفم الكريهة.

نصائح عامة تساعد على التخلص من رائحة النفس الكريهة:

١- العناية بنظافة الفم.

لذا عليك باستخدام فرشاة الأسنان باستمرار؛ وذلك لأن بعض الروائح الكريهة يمكن الحد منها مؤقتاً أو إلى الأبد إذا استخدمت الفرشاة بعد تناول كل وجبة مباشرة.

إن المسئول الأول عن الرائحة الكريهة هي البكتيريا الحية والميتة التي تلتصق باللثة والأسنان، حيث توجد بلايين البلايين من الكائنات الحية الدقيقة التي تستوطن كل ركن في الفم.

لذلك فإن استخدام الفرشاة بعد كل وجبة، يقلل كثيراً من انتشار وبقاء هذه البكتيريا.

٢- يجب تناول ثلاث وجبات يوميا.

قد يكون السبب في الرائحة الكريهة عدم تناول الطعام، فإن رائحة الفم السيئة هي إحدى الآثار الجانبية لسوء النظام الغذائي، أو عدم تناول الأكل، وهو ما يلاحظه الجميع في الصباح.

٣- لتناول الكثير من الماء.

الماء يغسل الفم والجوف فعند الشعور بالجوع وأنت على معدة خاوية يتقبل تناول الماء الدفاع.

1- يجب عدم تناول طعام لكثر فيه اللوابل والثوم والبصل.

وذلك لأن الأطعمة المتبلّة تترك أثرًا لفترة طويلة بعد تناولها، فاللوابل تبقى وتعيد دورتها مع الدهون الأساسية الموجودة بالفم، لذلك قد تبقى الرائحة ٢٤ ساعة معها غسلت فمك أو أسنانك... لهذا فإنه عليك تقليل أكل البصل والثوم والفلفل وبعض أنواع اللوابل الأخرى.

٥- لجنب بعض أنواع اللحوم.

كالحوم الباردة مثل البسطرمة والسجق، لأنها تترك أيضًا الدهون في الفم لفترة طويلة بعد تناولها، فإذا كنت ستلتقيين صديقاتك أو قريباتك، فتجنبي تناول هذه اللحوم قبل ٢٤ ساعة على الأقل، كي لا تدعيها تتحدث بالنيابة عنك.

٦- لجنب أنواع من الجبن.

هناك بعض أنواع الجبن التي تترك أثرًا قويًا بعد تناولها وفترات طويلة، خاصة المصنعة سابقًا (كالجبن الفرنسي والرومي وغيرهما)، كما أن هناك بعض منتجات الألبان التي لها نفس التأثير السلبي.

٧- الامتناع عن تناول المشروبات كريهة الرائحة.

ومن بين هذه المشروبات القهوة التركية رغم جودة رائحتها قبل



تناولها والتي قد تترك رائحة غير جيدة تبقى لفترة طويلة في الغشاء المخاطي للقم، وتعمل على عدم تنقية جهازك الهضمي، وبهذا فإنها تخرج الرائحة السيئة مع كل نفس.

٨- تجنب التدخين تمامًا. فهو يترك رائحة سيئة للغاية في الفم لوقت طويل، لذلك يتمتع المدخن برائحة كريهة جدًا، تفوح منه في أي مكان يدخله، دون أن يحس هو بذلك، لأن أنوفهم تعودت هذه الرائحة تمامًا.

٩- غسل اللسان. إن اللسان مغطى بغشاء يشبه الشعر، والذي يبدو تحت الميكروسكوب وكأنه غابة من عيش الغراب، وتحت هذا الجزء تختبئ بعض الأشياء مما نأكل، فتسبب الرائحة الكريهة لذا ننصح أثناء غسل الأسنان بغسل اللسان برفق، للتخلص من البكتيريا التي قد تسبب في وجود الرائحة الكريهة مع المضمضة بماء الأكسجين المخفف.

١٠- مضغ اللبان العربي بعد تناول الأطعمة المعتادة، يعطى للقم رائحة زكية.

وصفات لتعطير الفم



البقدونس

عليك بالبقدونس حيث يؤخذ ثم يمضغ..

إن البقدونس معروف بأنه يحتوي على نسبة عالية من الكلوروفيل المعروف برائحته المعطرة والذي يدخل في تركيب معطرات الفم التجارية.

البردقوش

أيضاً البردقوش أو اللافندر أو الزعتر أو حصى لبان..

كل ما سبق يُستخدم ماؤه كغسول مطهر ومنعش للفم ومقتطوع للرائحة الكريهة.

الغرغرة

الغرغرة تخلص الفم من الرائحة الكريهة لمدة ٢٠ دقيقة.

وهناك أنواع زكية من السوائل التي يمكن أن تستخدم في الغرغرة، كالعنبر..

والغرغرة بالسوائل التي تحتوي على نكهة بعض الزيوت
الأساسية، كالزعر والنعناع، وذلك يقوم بالحد من الرائحة الكريهة
للغم.

طيدلية معطرات للغم من منزلك

هناك بعض الأعشاب والتوابل التي تحتفظ بها في مطبخك، يمكن
أن تكون كمحسنات للرائحة، كالقرنفل والقرفة واليانسون، امضغي
بعضها بعد تناول الوجبات.

واخيرا

برامج التنظيف الداخلي تلعب دورا
هاما في التخلص من رائحة الفم الكريهة
فقد لا تكون رائحة الفم المستمرة
بسبب مشكلة في الفم، بل قد تشير إلى
مرض خطير (في الهند والصين يتم تحليل
رائحة الفم لمعرفة الامراض).

قد يكون ذلك بسبب روائح او غازات
ناجمة عن مشكلات بالجهاز الهضمي،
ولكن إذا استمرت الرائحة لأكثر من ٢٤
ساعة، فيجب استشارة الطبيب.



للاتصال بالمكتب الفني

بالدكتور . عادل عبد العال

الاتصال من أي رقم أرضي : ٠٩٠٠٠٨٢٩

من خارج مصر

٠٠٢-٠١١١٩٠١٥٠٠

أو المراسلة على الإيميل

Adelem1960@hotmail.com

www.adelabdelaal.com



منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



الباب الخامس
جمال القوام



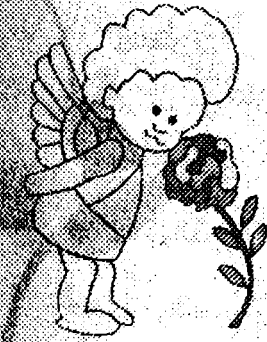
منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

الفصل الأول

كوني كالفراشة



على المرأة التي تريد النجاح في الرشاقة والجمال أن تركز على هدفين: رشاقة الجسم وقوته، إذ لا يكفي أن يكون الجسم رشيقيًا ولكنه ضعيف خامل غير قادر على الحركة والنشاط، بل يجب أن يكون رشيقيًا قويًا يتفجر حيوية ونشاطًا وصحة.



وحتى تحقق المرأة هذين الهدفين لا بد لها من بذل الجهد والعمل بجد بالأسباب الموصلة إلى هذين الهدفين؛ ويمكن حصر هذه الأسباب في سببين اثنين فقط هما:



أولاً: الغذاء الصحي

إن الجسم يحتاج إلى: غذاء طبيعي، سليم، متوازن، متنوع، ومنتظم.

وإليك بعض النصائح العامة لغذاء صحي متوازن:

لحم الإكثار من تناول الخضرة الطازجة، مع جميع الوجبات، نيئة ومطهية.

لحم تناول الفواكه الطازجة والناضجة يوميًا باعتدال.

لحم تناول اللحوم أو الدجاج أو السمك أو البيض مرة واحدة يوميًا.

لحم تناول الحليب ومشتقاته يوميًا وبكميات معتدلة.

لحم تناول الخبز الأسمر (خبز النخالة) بدلاً من الخبز الأبيض باعتدال.

لحم تناول الحبوب النشوية البروتينية:

كالحمص، والبقول، والعدس، والبازلاء، من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًا.

تناول الشويبات:

كالبطاطا، والأرز، والبرغل، والقمح، والذرة، بكميات معتدلة يوميًا.

شرب الماء بكميات كافية.

لا بد من نيل قسط كافٍ ومنتظم من النوم والاسترخاء، كالنوم قبل الساعة الحادية عشرة ليلاً والنهوض ما قبل الساعة صباحًا.

الاسترخاء بعد تناول طعام الغداء لفترة وجيزة.

كما يجب أن يحصل الجسم على نشاط جسدي يومي حيوي ومنتظم، بدون إرهاق، كتفادي الوقوف أو الجلوس المطول.

أيضًا يجب عدم ارتداء ملابس ضيقة أو أحزمة مشدودة.

ثانيًا: ممارسة الرياضة

لا بد من ممارسة رياضة المشي يوميًا..

ويجب أن يواظب الشخص على حركات وتمارين رياضية يومية مناسبة، مع تطبيق عملية التنفس عن طريق البطن.



نصائح عامة للجسم الرشيق

- ☞ يجب ان يكون هناك استقرار وهناء نفسي.
- ☞ عدم التدخين نهائياً.
- ☞ عدم شرب الكحول والمرطبات والعصائر الصناعية.
- ☞ عدم تناول المعلبات والأطعمة المصنعة.
- ☞ عدم الإفراط في تناول المنبهات، كالبهارات، والقهوة، والشاي.



الفصل الثاني

مشكلة السمعة



جميع النساء يطمحن لأن يكن ممشوقي القوام، وبالتالي يتبعن وصفات ريجيم مختلفة تمنعهن من تناول ما يجيبن من أصناف الطعام اللذيذة والشهية فسرعان ما يتوقفن عن الريجيم ليعدن أسوأ مما كن عليه.

لكننا نصادف مشكلة كبيرة عندما نتفاجأ بكبر الكرش أو الكثرين أو الارداق.

ولقد أكد الدكتور عادل عبد العال أن العامل الأول والأساسي لتخفيف الوزن والحصول على قوام رشيق هو تناول 6 وجبات يوميًا، وليس الامتناع الكلي عنه.

لهذا استقدم لك عدة وصفات تساعدك على تقليل شهيتك في الإفراط من الطعام.. فإليك هذه الوصفات.



لتقليل الشهية



إن الأعشاب المغلية مثل (المريمية أو الكمون أو الشمر أو السابونج) تعمل على تقليل الشهية، وتساعد على امتلاء الأمعاء والإحساس بالشبع، كما أنها تنظم عملية الهضم، لذا هي ممتازة لمن يعاني مشاكل في الجهاز الهضمي حيث تعمل على إزالة الغازات وإدرار البول.

شرب ٦ أكواب ماء عادي يوميًا.

الشاي الأخضر أو النعناع بعد كل وجبة له مفعول عجيب..

شرب الزنجبيل مع النعناع الأخضر.

قوام مثالي

لدينا وصفة لا تؤثر في الشهية بقدر ما تساعد في الحصول على قوام مثالي بعيدًا عن السمنة المفرطة.. مع الأكل بالطريقة الطبيعية..

وهي عبارة عن ملعقتين من النعناع + ملعقتين من الشاي الأخضر + ملعقتين من قشر الرمان المطحون + ملعقتين من زنجبيل + ملعقتين من الكمون.

تغلي جميع المكونات في نصف لتر من الماء لمدة ربع ساعة تقريباً، ثم يشرب كأس منه ثلاث مرات يومياً قبل كل وجبة.

وستلاحظين زوال البطن والمناطق المترهلة بإذن الله بعد أسبوعين من اتباع تلك الطريقة.

برنامج غذائي لتنظيف الجسم
من الدهون المتراكمة في الجسم



الافطار:

كوب زنجبيل بدون سكر ثم ٢ حبة فاكهة ثم ٢ حبة خيار + ٢ حبة جزر + خمسة كاملة.

الغداء:

كوب قرفة بدون سكر ثم صحن سلطة يتكون من (خس + ملفوف + شبت + بقدونس + طماطم + خيار + بصل + ثوم + عصير ليمون) ثم صحن فاصولياء مسلوقة أو صحن لوبيا مسلوقة مع صدور دجاج مسلوقة أو سمك مشوي أو صحن خضار مسلوقة بدون زيت ولادهن مع خبز أسمر أو مع صحن أرز مسلوقة دون زيت ولادهن مع تناول صدر دجاج مسلوقة بدون جلد أو سمك مشوي أو مسلوقة.

العشاء:

كوب مغلي البردقوش بدون سكر ثم صحن سلطة كبير من نفس
سلطة الغداء ثم ٢ حبة برتقال أو أي فاكهة.

عند الشعور بالجوع:

يؤكل سلطة خضراء أو ٢ حبة فاكهة من أي نوع.

ملاحظات الرياضة:

١- يوضع ٢ ليمونة مقطعة بالقشر والبذور مع ٢ ملعقة كمون
علي كوب ماء مغلي ويغطي ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يقلب
جيداً ثم يشرب وذلك قبل كل وجبة بربع ساعة.

٢- يؤكل حزمة بقدونس أخضر مرتين في اليوم صباحاً ومساءً
ويجب أن تغسل جيداً قبل تناولها.

٣- التخلص من الأمساك أن وجد وفي حالة وجود أمساك
يؤخذ ملعقة زيت زيتون علي الريق صباحاً.

٤- الابتعاد عن الألبان ومشتقاتها.

٥- الابتعاد عن الدهون والزيوت وعدم استخدامها في أي
مأكولات وقت تنظيف الجسم من الدهون الضارة.

٦- الرياضة يومياً لمدة لا تقل عن ساعة ويجب أن تكون الرياضة

في وقت غير وقت تناول الوجبات.

٧- الأبتعاد عن الوجبات الدسمة والمعجنات.

٨- الأبتعاد عن العصائر الجاهزة والمشروبات الغازية وجميع المواد المحفوظة.

٩- الأكل من تناول الخضراوات الورقية والليمون وشرب البردقوش.

١٠- عدم النوم بعد الأكل مباشرة لأن هذا يؤدي إلى سوء هضم ورفع الوزن ومشاكل أخرى بالجسم فيجب النوم بعد تناول الوجبة بساعتين على الأقل.

مجموعة من الوصفات التي تساعد بإذن الله على اصلاح قنوم الجسم.

لتزهرات البطن:

١- ٥٠ جرام طين بركاني + ٥٠ جرام ماء مغلي ويخلط مع بعضه جيداً ثم يوضع علي البطن ويترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل البطن بالماء البارد ثم يدهن البطن بزيت زيتون بعد الغسل ويترك علي البطن مدة طويلة.

٢- ١٠٠ جرام لسان البحر يطحن جيداً ثم يضاف له ٥٠ جرام خل تفاح مركز ثم يوضع في نفس الوقت علي البطن ويترك لمدة

- نصف ساعة ثم يغسل بالماء البارد وذلك مرة في اليوم.
- ٣- يدلك البطن بخل التفاح من ٢-٣ مرات يومياً ثم يغسل البطن بالماء البارد وتجفف جيداً ثم يدهن بزيت الزيتون ويترك أكبر وقت ممكن علي البطن.
- ٤- عمل تمارين شد البطن مع أخصائي رياضة يومياً لمدة لاتقل عن نصف ساعة مع عدم تناول أي مأكولات ولا مشروبات قبل التمارين أو بعد التمارين مباشرة.
- ٥- في حالة زيادة في البطن كبيرة يجب تخسيس البطن أولاً بهذه الطريق.

نظام غذائي

لتخسيس البطن لمدة أسبوع



الاسبوع الاول:

الاصطار

٢ حبة فاكهة ثم صحن فول مسلوق.

الطماطم

كوب ينسون بدون سكر ثم صحن سلطة يتكون من (بصل + ثوم

+ شبت + بقدونس + خس + كزبرة + ورق كرنب + فلفل رومي +
خيار + طماطم + ملعقة خل أو عصير ليمونة) ثم صحن خضار
مسلوق + صحن أرز صغير مع صدور دجاج مسلوق.

العشاء:

كوب نعناع بدون سكر ثم ٢ حبة فاكهة فقط أو صحن سلطة كبير
من نفس سلطة الغداء.

ممنوع: الحلويات والعصائر والمعكرونة والمعجنات والمشروبات
الغازية والدهون والزيوت واللحوم الدسمة.

الأسبوع الثاني لخسيس البطن

الأيام:

كوب زنجبيل ثم ٢ حبة خيار + ٢ حبة بيض مسلوق.

الغداء:

كوب نعناع ثم صحن سلطة يتكون من (كرنب + خس + فلفل +
طماطم + عصير ليمونة + ٢ ملعقة بذر كتان) ثم قطعة سمك مشوي
مع صحن أرز صغير أو صحن فاصولياء مع صحن أرز صغير.

العشاء:

كوب مريمية ثم كؤب زبادي أو ٢ حبة فاكهة أو صحن سلطة من

نفس سلطة الغداء.

يجب الالتزام بالنظام وعدم الخروج عنه نهائياً وفي حالة انخفاض الضغط ممكن أن يزيد الشخص الملح في الوجبات وفي حالة انخفاض السكر يؤخذ ملعقة عسل نحل وهذا في حالة وجود دوخة أن يفحص الشخص الضغط والسكر حتي يعرف ماهو السبب حتي يتغلب عليه.

لترهل الأرداف



١- يوضع ٥٠ جرام طين بركاني + ٥٠ جرام ماء مغلي ويوضع علي الأرداف لمدة نصف ساعة ثم يغسل ويدهن بزيت الزيتون.

٢- يوضع ٢ ملعقة زنجبيل بودرة + ٢ ملعقة زيت زيتون ويدهن به الأرداف ويترك نصف ساعة ثم يغسل ويدهن بزيت اللوز الحلو.

٣- يوضع ١٠٠ جرام لسان البحر المطحون جيداً ثم يضاف له ٥٠ جرام خل تفاح مركز ثم يوضع في نفس الوقت علي الأرداف ويترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل ويدهن بعد التجفيف بزيت الزيتون.

٤- عمل تمارين خاصة بالأرداف مع أخضائي الرياضة لمدة لا تقل عن نصف ساعة يومياً علي أن يتم الرياضة في الأرداف فقط مع عدم تناول أي مأكولات ولا مشروبات قبل أو بعد الرياضة مباشرة.

٥- في حالة زيادة حجم الأرداف فيجب تخسيس الأرداف أولاً وهذا البرنامج الخاص للأرداف.

برنامج غذائي لتخسيس الأرداف:

الاسبوع الاول:

الأفطار:

كوب زنجبيل ثم برتقال أو أناناس بأي كمية.

الغداء:

كوب قرفة ثم صحن سلطة يتكون من (فلفل حار + فجل + جرجير + عصير ليمونة + ورق كرنب أخضر + بصل + ثوم) ثم صحن خضار مسلوقة يتكون من كوسة وجزر وبطاطس مع صحن أرز صغير أو سمك مشوي مع صحن أرز صغير.

العشاء:

كوب مريمية بدون سكر ثم صحن سلطة من نفس الغداء.



ملحوظة:

يجب الالتزام بالنظام وعدم الخروج عنه نهائياً.

الاسبوع الثاني:

الأفطار:

كوب نعناع ثم ٢ حبة جزر ثم ٢ حبة فاكهة.

الغداء:

كوب زنجبيل ثم صحن سلطة كبير من أي نوع بدون زيوت ثم صحن محشي وزق عنب بدون زيت أو محشي كرنب بدون زيت أو محشي كوسة أو صحن أرز صغير مسلوق مع قطعة دجاج مسلوق أو سمك مشوي.

العشاء:

كوب قرفة بدون سكر ثم صحن سلطة كبير من نفس سلطة الغداء أو يؤكل ٢ حبة فاكهة من أي نوع.

تعليمات البرنامج:

- ١- عدم تناول أي شيء خارج البرنامج.
- ٢- في حالة وجود حموضة أو حرقان بالمعدة يؤكل خس بكمية كبيرة ويغلي قشر الرمان ويشرب بدون سكر.

٣- عدم تناول مواد حافظة أو معلبات أو مشروبات غازية أو عصائر جاهزة نهائياً مع البرنامج.

المريمية للضعيف الوزن

تنقع قدر ملعقة كبيرة من المريمية في ماء مغلي لمدة تتراوح بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة تقريباً، ثم تشرب قبل ساعة من تناول الغداء والعشاء.

إزالة البطن في شهر واحد فقط

شرب ماء دافئ على الريق مضاف إليه ملعقة كبيرة من خل الصّاح.

عشبة الشمر لشد الحسم

تنقع ثلاث ملاعق شمر في كأس ماء مغلي لمدة لا تقل عن ساعة ثم تصفى وتشرب مرة واحدة باليوم.

للضعيف الكرش

يؤخذ مقدار ملعقتين من كل من المريمية والبابونج وإكليل الجبل وتنقعها في مقدار كأس ماء مغلي ثم تشرب بدون سكر على الريق.

الكمون والليمون

ينقع قليل من الكمون في ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات، ويترك طوال الليل ويشرب في الصباح على الريق وقبل كل وجبة.



بفرة الكتان منحنف ممتاز

يمكن تناول بذور الكتان بوضع ملعقة متوسطة على صحن السلطة أو مع الروب، مع ملاحظة عدم طحنها.

الشاي الأخضر

وله ميزة قوية للتنحيف وإخفاء الكرش، وذلك بشرب كأس من الشاي الأخضر + مريمية + البابونج + سنمكي + دارسين، ثلاث مرات قبل الفطور والغذاء وقبل النوم مباشرة.

وصفة للتنحيف

نعصر نصف ليمونة في إناء ثم نضع قشرها أيضًا عليه ثم نضيف ملعقة كمون وقطعة زنجبيل أخضر بحجم الإبهام، ووريقات من النعناع ثم نضيف كل ما سبق على كوبين من ماء ثم نتركه يغلي على النار قليلاً ثم يترك ليبرد ثم يصفى ويشرب.

ملاحظة:

للحصول على معلومات
أكثر عن السمنة يرجى مراجعة
كتابنا التخصيص
فهو كتاب متخصص
في هذا الموضوع

الفصل الثالث

مشكلة النحافة



أحد يشكك في أن أغلب الرجال الآن يبحثون عن جسم ممتلئ بعض الشيء، لأن مجتمعنا لا يرحب بالمرأة النحيفة.

خلطة لزيادة الوزن



الخلطة هي:

علبة حلاوة طحينية بالمكسرات كبيرة، كأس ونصف مكسرات (جوز + لوز + كاجو)، مقدار كبير من الحلبة المطحونة، ملعقة ونصف خميرة توكل المكونات السابقة مع كأس لبن قبل النوم يوميًا. هذه الوصفة مجربة ومفعولها أكيد وستظهر النتائج خلال شهر إذا سيزيد الوزن من ٥ إلى ٧ كيلو جرامات. وسيتحسن شكل الجسم عمومًا وسيكون متناسقًا.



والتي لا تستسيع مذاق الخلطة السابقة يمكن أن تضيف ثلاث ملاعق من الخلطة على كأس من العصير كعصير المانجو الطبيعي وتتناوله ثلاث مرات يوميًا.

ومن الأفضل أثناء تناول هذه الوصفة أن يتم تدليك الصدر بزيت جنين القمح بطريقة دائرية عكس عقارب الساعة وذلك يوميًا.

لتسمين الأرداف



إن عضلة المؤخرة تنقسم من منطقة الحوض (عظمة الحوض) مرورًا بأعلى الخلفية، وتغرس في منطقة وراء الفخذ، ولذلك فإن هذا التمرين فعال لتغطيته لمصدر العضلة وتفرعها على الفخذ.

التمرين التالي في البداية سيكون صعبًا ولكن مع الاستمرار عليه سيكون سهلًا.

كما يجب التقييد بالطريقة الصحيحة للتمرين؛ وذلك لتجنب المضاعفات، والتي تكون في صورة شد عضلي مؤقت.

نأتي الآن لطريقة التمرين وهي رائعة ومجربة وذات تأثير فعال جدًا على عضلات المؤخرة، حيث تقوي عضلات المؤخرة وتشدّها، وتعطي حجمًا جميلًا لجسم المرأة بالإضافة لشكل منسق وجمالي.

ضعي يديك وركبتيك على الأرض بحيث يكون جسمك مستقيماً دون شد الرقبة أو الرأس، يجب أن ترخي الكتف واضبطي الظهر، بحيث يكون وضع الرقبة هو امتداد للجسم بلا شد للرقبة وبدون رفع للرأس.

ثم ترفعين رجلك اليسرى عن الأرض بزاوية ٩٠ درجة، ثم تعيدنيها لوضعها السابق، وتستمرين على ذلك ١٥ مرة ثم تبدلين بالرجل اليمنى وتعملين نفس الشيء.

ويمكن زيادة التمرين من ١٥ مرة إلى ٣٠ مرة في الأسبوع الثاني ثم إلى ٤٥ مرة في الأسبوع الثالث.

يجب الانتباه إلى أن هذا التمرين لن يعطي النتيجة المرجوة إلا بالمواظبة عليه.

ويجب أن تعلمي أن شكل وحجم ومظهر المؤخرة يحتاج إلى فترة من شهر إلى ثلاثة شهور للوصول إلى التأثير المطلوب.

أيضاً هناك تمرين آخر بسيط لتحصيلي على مؤخرة مشدودة.

ويتميز هذا التمرين بسهولة ممارسته إذ يمكنك أن تقومي بالتمرين وأنت على المكتب أو أمام جهاز الكمبيوتر، أو أثناء المشي في المنزل.

وهو عبارة عن قبض لعضلات المؤخرة، وذلك بأخذ نفس عميق ثم



إرخائها وخروج الزفير بإظهار ثاني أكسيد الكربون، من ٢٠ إلى ٣٠ مرة
اليوم، وذلك للحصول على مؤخرة جذابة، وإن شاء الله يتغير الحال.

واعلمي أنه ربما تشعرين ببعض الإحساس بالألم في عضلات
المؤخرة والفخذ وعضلات البطن، ولكن سرعان ما تزول مع
الاستمرار، ويكون كل شيء طبيعيًا.

وصفات بسيطة لتسمين الأرداف

إنها تعطي نتيجة إذا داومتِ على استعمالها على الأقل لمدة ٣ شهور.

١- نقع ٢٠ حبة تين جاف مع كوب حليب مضاف إليه ملعقة
يانسون، وتسخن على النار ثم تترك لتبرد ليلة كاملة، وتؤكل
في الصباح على الريق كفطور، ويشرب الحليب المخلوط
باليانسون بكامله بعد أكل التين.

٢- يؤخذ ١٥٠ جرامًا من حب السمسم الطازج (غير محمص)
يوميًا، أي تناول ٥٠ جرامًا ثلاث مرات يوميًا.

٣- الجلوس فترة طويلة على مؤخرتك، والزحف على المؤخرة
داخل الغرفة بشكل يومي.

٤- دلكي المؤخرة بحلبة غير مطحونة تغسل في ماء وستلاحظين
الفارق.

- ٥- عليك بأكل البطاطس.
- ٦- تناول عصير الموز.
- ٧- تناول السلطات الخضراء كثيرًا، مع إضافة الكزبرة عليها لمدة شهر علي الأقل.
- ٨- تناول سلطة الحمص بالطحينة.
- ٩- الانتظام في تناول مشروب اليانسون وتحليته بالعسل لمدة ٤٠ يومًا علي الأقل.
- ١٠- تناول الحلبة بالعسل ولكن يجب تحميص الحلبة قبل إضافتها لإزالة رائحتها من جسمك.



لتسمين الساقين



نأخذ ٢ملعقة من خميرة العجين + ٢ملعقة من عسل النحل + كمية مناسبة من ماء الورد + ملعقتين سمن بلدي ويتم دهن الساقين بالخليط السابق لمدة ساعتين يوميًا.

أو نأخذ كوبًا من اللبن البقري + ملعقة ملح طعام + ثلاث ملاعق كبيرة من السكر + كوب سمن عربي، ويتم دهن الساقين بالخليط لمدة ساعتين مع عمل تمرين الساقين.



الفصل الرابع

جمال الأيدي والقدمين والأظافر

من الصعب أن نتوقع أن تكون هناك يدان ناعمتين ليتين لها أظافر سليمة نظيفة جميلة لامرأة ليست جميلة، فالاهتمام بجمال اليدين والأظافر يشير بدرجة كبيرة إلى أننا أمام امرأة تهتم بصحتها وجمالها إلى درجة فائقة.

وصفات لجمال اليدين

ننعيم الأيدي ونفثيحها:

١ - ٢ ملعقة جلسرين + ٢ ملعقة شمع العسل + ٢ ملعقة زيت لوز حلو الطريقة (يوضع الشمع مع زيت اللوز الحلو على النار حتي الذوبان ثم يوضع الجلسرين ويقلب جيداً ثم يدهن به علي الأيدي) مساءً ويترك حتي الصباح ثم يغسل صباحاً الماء الدافئ والصابون والليفة.

٢ - ٢ ملعقة فازلين + ٢ ملعقة جلسرين + ٢ ملعقة زيت لوز



حلو ويدهن به مساءً ويترك حتي الصباح ثم يغسل بنفس الطريقة السابقة.

٢- ٢ ملعقة كثيراء مطحونة + ٢ ملعقة جلسرين ويدهن به مساءً بنفس الطريقة السابقة.

ملحوظة:

١- عدم استخدام مواد نظافة بكمية خلال اليوم (مع لبس قفازات خاصة للغسيل).

٢- عدم استخدام الصابون بكمية خلال اليوم.

٣- يجب عدم غسل الأيدي ثم التعرض للهواء مباشرة.

٤- المحافظة علي نظافة الأيدي بعد العمل في أي وقت.

غسول من الطماطم لجمال يديك

اهرسي جيداً ثمرة طماطم ناضجة تمامًا، ثم أضيفي عليها ملعقة صغيرة من الجلسرين وملعقة صغيرة من عصير الليمون واحتفظي بهذا الخليط في زجاجة وضعيها في الثلاجة، ويجب عليك رج الزجاجة قبل الاستخدام.

ويراعى ألا يستخدم نفس الخليط لأكثر من يومين أو ثلاثة.. ولك

أن تدعني منه حل يديك بأي عدد من المرات.

كريم دقيق الذرة لبشرة اليدين الحساسة

تُسخن ملعقتان كبيرتان من الجلوسرين على نار هادئة حتى يذوب ثم يضاف إليه ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة مع التقليب ليضع دقائق، ثم يرفع الإناء من على النار، واستمري في التقليب حتى تتكون عجينة متجانسة، ثم أضيفي إليها ماء الورد تدريجياً، ويكرر التقليب للحصول على كريم متناسك.

ثم يعبأ المتسحضر في زجاجة ويستخدم بأمان مع ذوات البشرة الحساسة.

غسول البطاطس لتبييض اليدين

ملعقة عصير ليمون + ٣ ملاعق جلوسرين + ملعقة ماء بطاطس مصفاة + ١٠ نقاط من خلاصة البنزوين

غسول الفواكه لأيدي بيضاء وأكثر نعومة

٣ ملاعق كحول + ٨ ملاعق ماء ورد + ٣ ملاعق جلوسرين + ملعقة عصير ليمون + ملعقة عصير برتقال + ملعقة خل تفاح

تخلط المكونات جيداً ثم تعبأ في زجاجة مع الرج جيداً قبل الاستخدام.. فمن المعروف أن الماء والصابون يعملان على زوال المادة الحمضية الطبيعية التي تحمي الجلد وباستخدام هذا المتسحضر فإن



يعمل على الحفاظ على الحامض الطبيعي .. وهو يستخدم يومياً وله أثر كبير على تبييض اليدين والقدمين واكسابهم النعومة الفائقة.

غسول عسل النحل

تُسخن ملعقة كبيرة من عسل النحل على نار هادئة حتى يسيل تماماً، ثم أضيفي عليه ١٠ ملاعق كبيرة من ماء الورد، ٤ ملاعق كبيرة من الجلوسرين، نصف ملعقة صغيرة خل أبيض.. واحتفظي به في زجاجة وادهني به يديك وقتما أردت.

ليدين ناعمتين

ضعي قليلاً من عصير الليمون في راحة اليد مع قليل من السكر وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، وقومي بدعك يديك جيداً بهما لمدة دقيقتين، ثم اغسليهما بعدها بماء الورد وسترين الفارق.

كريم للعناية باليدين تصنيعه بنفسك :

للعناية بجلد اليدين والتخلص من القشف والخشونة يمكنك تجهيز كريمات مناسبة لهذا الغرض في المنزل وذلك بالطرق التالية:

كريم الجلوسرين وشمع العسل

المكونات : جلسرين - زيت اللوز الحلو - شمع العسل

طريقة التحضير :

- ضعي كمية مناسبة من شمع العسل في إناء على نار هادئة حتى ينصهر ثم أضيفي إليه كمية متساوية من الجلسرين والزيت.
- امزجي المكونات الثلاثة جيدا بملعقة خشبية.
- ابعدي الإناء عن النار واتركيه حتى يبرد.
- صبي الخليط في برطمان محكم الغلق، وانتظري حتى يتجمد.

كريم الليمون والجلسرين

المكونات وطريقة التحضير :

امزجي عصير نصف ليمونة مع ما يعادل ملء ثلاثة ملاعق كبيرة من الجلسرين .

كريم اللانولين والفازلين

المكونات وطريقة التحضير :

امزجي ٥٠ جرام من اللانولين و ٥٠ جرام من الفازلين وملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو مع ملعقة صغيرة من ماء مقطر و ١٠ نقاط من زيت الخزامى (اللافندر) . ارفعي اللانولين والفازلين على نار هادئة حتى ينصهرا مع التقليب بهدوء ، أضيفي الماء المقطر وزيت اللوز الحلو ثم زيت اللافندر ، استمري في التقليب حتى يتم التجانس من جميع



المشمطات ، ابعدي المخلوط عن النار حتى يبرد ، صبي المخلوط في برطمان محكم الغلق مع الانتظار حتى يتجمد .

حمام ماء للقدمين بالأعشاب الطبيعية

من أفضل وسائل تجميل القدمين والعناية بها هو الحرص من وقت لآخر على عمل حمام ماء دافئ للقدمين مع إضافة بعض الأعشاب الطبيعية بعد تجهيزها في صورة منقوع ، وذلك مثل النعناع أو الزعتر أو الصفصاف وكذلك يمكن إضافة بضع قطرات من العطور الطبيعية مثل اللافندر .

وأثناء الحمام قومي بعمل تدليك للقدمين من جانب لآخر مع تحريك الأصابع وإذا كان بجلدك أي مناطق خشنة فمرري حجر الصوان على هذه المناطق الخشنة للتخلص من الجلد الزائد الميت بها . ويعتبر تدليك القدمين بزيت عطري طبيعي هو مسك الحمام وذلك لطرية الجلد وتنعيمه ويجب مراعاة تركيز الاهتمام على المناطق المجهدة والخشنة كما يمكن استخدام كريم للعناية بالجلد إذا كانت هناك تشققات .

طريقة تحضير حمام القدمين

حمام الزعتر أو الخردل (للقدم المجهدة)

مضع ١٠٠ جم من الزعتر أو الخردل في ٢ لتر ماء مغلي ويترك

العشب لينقع في الماء لمدة ١٥ دقيقة ويضاف هذا المنقوع إلى ماء الحمام .

- ولا تنسو حمام الملح المعروف .

حمام الصفصاف (لآلم القدمين)

يغلي ٦٠ جم من لحاء الصفصاف في لتر ماء وبعد أن يبرد قليلاً يضاف إلى ماء الحمام .

تنعيم الكوع والركبة وتفتيحها :

١- ١٠٠ جرام فازلين + ١٠٠ جرام جلسرين + ١٠٠ جرام

زيت لوز حلو + ١٠٠ جرام زيت جنين القمح يخلط كله مع

بعضه ويدهن علي الكوع والركبة ويترك من المساء حتى

الصباح ثم يغسل صباحاً بالماء الدافئ والصابون والليفة

حتى يتم التخلص من الخلايا الميتة .

٢- ٣٠ جرام شمع عسل يذاب علي النار مع ٤٠ جرام زيت لوز

حلو ثم يضاف لهما ٥٠ جرام زيت جنين القمح ويخلط جيداً

ثم يدهن به مساءً ويترك حتى الصباح ثم يغسل صباحاً بالماء

الدافئ والصابون والليفة .

٣- ١٠٠ جرام شوفان مطحون + ١٠٠ جرام زيت لوز حلو

ويخلط مع بعضه ثم يدهن به علي مكان الكوع والركبة ويترك



لمدة ساعة ثم يغسل بنفس الطريقة السابقة ويكرر ذلك يوماً
لحين الحصول على النتائج المرغوبه.

٤- أيضاً مطحون أزريون يُستخدم في تبيض الركبة وهو متواجد
عند العطارين، لكنه يباع غير مطحون فنقوم بطحنه، ثم
نضيف إليه الفازلين ونخلطها ثم ندهن به الركبة لمدة ربع
ساعة ثم نغسل الركبة، ونستمر على الوصفة لمدة أسبوع،
وسنلاحظ الفارق بإذن الله.

٥- سخني زيت زيتون ودلكيه على المنطقة السمراء المراد تنظيفها،
وافركيه بالليمون وقليل من الملح، ثم اغسله، وكرري إلى أن
يختفي الاسمرار، (على الأقل استخدميه مرتين في اليوم).

ويمكن أن تقومي بعصر كمية من الليمون ثم تذيين فيها الملح
وضعيها في قارورة واحتفظي بها في الثلاجة ويمكن أن تضيفي
الجلسرين للخليط السابق للمحافظة على النعومة.

وخلال أسبوع سوف تعطيك النعومة والتفتيح إن شاء الله.



ثانياً: الأظافر



إن جمال اليدين يبدأ من
الاهتمام بجمال الأظافر التي
تعتبر عنوان جمال اليدين..

والأظافر الناعمة القوية المعنى بها مصدر لجمال حواء، فالأظافر
المهملة تشوه جمال اليدين فضلاً عن إصابتها ببعض المشاكل مثل
التشقق وسرعة الانكسار والتقصف.

وطريقة العناية بالأظافر تبدأ من مراعاة التغذية الصحيحة،
والحصول على كميات كافية من الكالسيوم.

وأهم المأكولات التي تساعد على تقوية الأظافر: الردة، والثوم
والبصل والبقدونس والكرفس والخس.

نصائح العناية بالأظافر

لا تختلف كثيراً عن العناية بالشعر والجسم من حيث التغذية،
فالغذاء السليم ينعكس على حالة الأظافر الصحية، خاصة وأن تناول
الحديد يحسن من جفافها وتقصفها.

لذا يفضل تعزيز نظامك الغذائي اليومي بمجموعة

إضافية من العناصر التالية:

البروتين: يجب الحرص على تناول ٥٠ جرامًا من اللحم الأحمر أو الصويا أو السمك أو البيض، مع تناول كأس من الحليب يوميًا للحصول على الكالسيوم والبروتين في الوقت ذاته.

الحبوب: لا بد من تناول الحبوب لأنها ضرورية للحصول على فيتامين (هـ) وفيتامين (ب) المركب إلى جانب السليكا والمعادن، وكلها تتوفر في الأرز الأسمر والخبز الأسمر والشوفان.

الحديد: يتوفر في الفاكهة والخضروات الطازجة، خاصة الجزر والسيانغ والجرجير والتوت والبطاطس.

نصائح أخرى

• عليك ارتداء قفاز أثناء الغسيل وخاصة عند استخدام المواد الكيميائية وخلعه فور الانتهاء.

• عدم استعمال طلاء الأظافر بكثرة لأن استعمال مزيل الطلاء أو «الاستون» يعرضها للتقصف والجفاف.

• عدم تنظيف الأظافر وتقليمها وهي مبللة.

• عدم المبالغة في إطالة الأظافر لكي لا تكون سهلة التعرض لأي

إصابة.

- معالجة الفطريات التي تصيب الأظافر في بدايتها لأن علاجها سيطول فيما لو أهملت.
- ادھني أظافرك كل مساء بزيت الخروع أو زيت الزيتون للحفاظ على صلابتها.
- قصي الأظافر بانتظام من أطرافها الخارجية وعدم قص الجوانب المنتصفة بالجلد.
- داومي على ممارسة بعض التمارين الخاصة باليدين لتنشيط الدورة الدموية وإكساب يديك جمالاً وبهاء.
- ابتعدي تماماً عن عادة قضم الأظافر حتى لا تظهر في صورة منفرة.

وصفات للعناية بالأظافر



لنقوية الأظافر:

- 1- يمسح الأظافر بعصير الليمون مرة يومياً مع عدم الأكتار من استخدام مواد التجميل بكميات كبيرة.
- 2- يوضع ٢ ملعقة شمع العسل علي ٢ ملعقة زيت لوز حلو علي النار حتي اللوبان ثم يدهن به الأظافر مساءً ويترك حتي الصباح.

لاظافر قوية وصحية:

ضعي على أظافرك زيت الخروع ثم قومي بفرك أظافرك بنصف فص ثوم بعد ذلك.

للبيض الأظافر

إذا كنت تستخدمين أظافرك بكثرة في الأعمال المنزلية وتشعرين أن أظافرك فقدت لونها، فإن هذه الوصفة ستعيد لأظافرك بريقها.

اغمسي قطعة من القطن في سائل أكسيد الهيدروجين وهو مادة فعالة جداً تساعد في تبيض الأظافر بسهولة، وهو متوفر في الصيدليات.

للنظيفة ونبييض الأظافر

قومي بمزج ملعقتين من عصير الليمون مع ملعقتين من ماء الورد، ثم قومي بغمس قطعة من القطن في المزيج، ثم امسحي أظافرك بها، واتركي المزيج على أظافرك لمدة نصف ساعة ثم قومي بغسل يديك.

استخدمي هذه الوصفة:

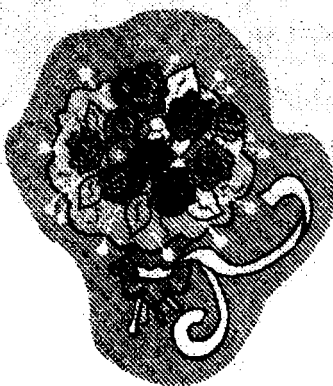
قومي بخلط ملعقة صغيرة من عصير الأناناس مع صفار بيضة ونصف ملعقة صغيرة خل، ثم قومي بنقع الأظافر بالمحلول لمدة 10 دقائق، ثم اغسليها بالماء.

زيت الزيتون وزيت اللوز لطلاء الأظافر

للحصول على أظافر قوية نظيفة خالية من التقصف يمكن طلاء الأظافر بمزيج مكون من زيت الزيتون وزيت اللوز مع ذلك الأصابع بها في الليل قبل النوم، وترك المزيج على الأظافر حتى الصباح.

ولطلاء الاظافر

٢ملعقة من الحناء الخام + نصف ملعقة زيت زيتون + نصف ملعقة زيت اللوز الحلو تخلط هذه المكونات جيدا وتوضع على الاظافر لمدة ساعة.





منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

الفصل الخامس

جددي بشرة جسمك



للتخلص من تشققات جلد اليدين والصدر والأرداف:

- ١- ٢ ملعقة كاكاو + ٢ ملعقة زيت زيتون + ٢ ملعقة زيت جوز الهند ويدهن به علي الجلد ويترك لمدة ساعتين ثم الاستحمام بالماء والصابون.
- ٢- ٢ ملعقة كزبرة + ٢ ملعقة فازلين + ٢ ملعقة زيت لافندر ويخلط مع بعضه ثم يدهن علي الجلد ويترك لمدة ساعتين ثم الاستحمام بالماء والصابون.
- ٣- ٢ ملعقة زيت عباد الشمس + ٢ ملعقة زيت سمسم + ٢ ملعقة زيت لافندر + ٢ ملعقة زيت زيتون ويدهن علي الجلد ويترك ساعتين ثم الاستحمام.
- ٤- ٢٠ جرام شمع العسل + ٣٠ جرام زيت لوز حلو ويوضع علي النار حتي اللدوبان ثم يضاف لها ٢ ملعقة زيت جوز



الهند + ملعقتين زيت لافندر ويدهن به لمدة ساعتين ثم الاستحمام ويجفف الجلد بعد ذلك.

٥- ٢ ملعقة زيت زيتون + ٢ حبة فيتامين E + ٢ حبة فيتامين A ويخلط مع بعضه ثم دهن علي الجلد ويترك من المساء حتي الصباح.

٦- يوضع ٢ ملعقة طين بركاني + ٢ ملعقة ماء مغلي + ٢ ملعقة زيت زيتون بعجن الطين البركاني مع الماء ثم يضاف له زيت زيتون ثم يدهن علي الجلد ويترك لمدة ساعة ثم يغسل بالماء والصابون.

ملحوظة: للشخص الذي يوجد عنده تشققات بالجلد:

- ١- الأكار من تناول الخضراوات والفواكه.
- ٢- التخلص من الوزن الزائد أولاً.
- ٣- التخلص من الأمساك أن وجد لعدم رفع الوزن.
- ٤- استخدام أي من الوصفات السابقة لحين التخلص من التشققات وهذا يحتاج وقت طويل فيجب التحمل في استخدام الوصفات لحين التخلص من هذه التشققات.

لتقشير البشرة والجسم كاملاً:

٤ ملاعق طحين شوفان + ٣ ملاعق عسل نحل + عصير ليمونة +
٣ ملاعق حليب ويخلط مع مع بعضه جيداً ويترك لمدة ربع ساعة ثم
يدهن به الجسم ويترك حتي يجف علي الجسم ثم يدلك الوجه والجسم
بالأيدي المبللة حتي التخلص من الجلد الميت ثم الاستحمام ثم يدهن
بزيوت اللوز.

منظف عام للجسم

وأخيراً إليكم وصفة طبيعية عبارة عن منظف عام للجسم..

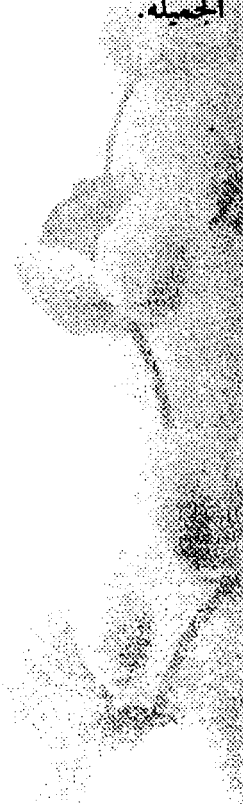
هذا المنظف الطبيعي أو ما يُسمى في الأسواق باسم (شاور جل)
سيعمل على تفتيح وتنظف وتنعيم الجسم، حيث مسجداً الجسم ينعم
ويطرى بشكل ملحوظ.

يتكون هذا المنظف من صابونة للاستحمام، صابونة بالحليب،
أربعة ملاعق جلسرين، ملعقة كبيرة فازلين، ثلاثة أرباع زجاجة ماء
ورد، معلقتين كبيرتين من زيت اللوز المر، معلقتين كبيرتين من زيت
جنين القمح.

قومي ببشر الصابونة، ثم اخلطي عليه بقية المكونات، ثم ضعي
كل المكونات على نار هادئة، واستمري في التقليب، حتى تجمدي



المكونات كلها ذابت وأصبح لديك مزيج قوامه متجانس، ثم ضعي هذا المزيج في علبة أو زجاجة، واحتفظي به في الثلاجة، واستخدميه كمنظف أو (شاور جل طبيعي) وذلك بدهن الجسم به عند الاستحمام واتركيه لمدة عشر دقائق، ثم دلكي جسمك باللوفة العادية ثم قومي بشطف الجسم ومستلاحظين إن شاء الله النعومة والجمال والرائحة الجميلة.





الفصل السابع



التخلص من رائحة العرق

في مناخ صحراوي مثل الخليج العربي وخاصة في أيام الصيف الحارة يؤدي التعرق دورًا مهمًا في الحفاظ على توازن درجة حرارة الجسم الداخلية والخارجية، فهو يلطف سطح الجلد، ويعدّل من درجة حرارته، وي طرح معه عند خروجه من المسام سموم الجسم والفضلات الزائدة مثل الأملاح.

وبهذه الطريقة يساعد العرق جسم الإنسان على التخلص من السموم إلى جانب عمليات الأيض مثل التبول والتبرز والتنفس. ولعل أهم سلبيات العرق هي الرائحة الكريهة، حيث يعاني بعض الأشخاص رائحة تعرق كريهة وربما منفرة.

ويرجع ذلك إلى تناول بعض الأغذية ذات الروائح الطيارة والنفاذة كالبهارات شديدة القوة، مما يؤدي إلى إضفاء رائحة مميزة للجسم رغم خضوعها للهضم والتمثيل الغذائي.



إن الغذاء السنوي يدخل
أجسامنا بكل مكوناته الغذائية
وما يحتويه من رائحة وطاقة
وعناصر غذائية أخرى له دور
مهم في رائحة العرق.



ولعلنا نحفظ بذكريات شخصية تجعلنا نتعرف على أشخاص
معينين من خلال الروائح التي تبعث عبر تعرقهم، ما يجعل ذلك أقرب
إلى الهوية الشخصية؛ وذلك نتيجة تناوله طعامًا وأغذية معينة وهذا ما
أكده الدكتور عادل عبد العال بمقولته (لون ورائحة الجسم هو لون
ورائحة ما تأكله).

حتى أن بعض الشعوب تمتاز برائحة معينة مثل شعوب شرق آسيا
وغيرها.

والآن علينا معرفة الأطعمة التي تسبب رائحة عرق غير محببة من
الإنسان.

وتعتبر البهارات من أهم تلك الأغذية على الإطلاق خاصة
البهارات الشرقية بكافة أنواعها.

كما يشارك الإكثار من تناول اللحوم المدخنة والثوم والبصل بدور
فعال أيضًا في تلك الرائحة الكريهة للعرق.



كما تعتبر الأطعمة المصنعة من مسببات رائحة العرق الكريهة ويقصد بها الأغذية التي تفتقر إلى الألياف والمعدة من الدقيق الأبيض المنقى، والسكريات المضافة، والزيوت المهدرجة، وغيرها من المقومات التي يتم معالجتها.

في المقابل تعتبر الخضروات والفواكه ذات المحتوى المائي العالي ملطفاً ومزيلاً للروائح خاصة البقدونس والريحان والنعناع والبطيخ الأحمر وكذلك الخيار والطماطم، كما تعتبر الأعشاب العطرية عوامل ممتازة مثل الزعتر.

إن منطقة الإبطين مسئولة عن أغلب روائح الجسم، وأحياناً قد تكون مصدرًا للروائح الكريهة بسبب إهمال النظافة والاستحمام، أو بسبب فرط إفراز العرق لزيادة نشاط الغدد العرقية أو زيادة تركيزها بهذا المكان، أو لوجود عدوى بكتيرية أو فطرية تبعث العرق برائحة كريهة.

ولا يكون أماننا إلا اللجوء لمببطات العرق، التي تقلل إفراز العرق، وهي وسيلة تنافي الطبيعة، وربما تؤدي لالتهاب الغدد العرقية.

أو أننا نستخدم مزيلات رائحة العرق والتي تحتوي عادة على الألمنيوم والزيروكونيوم وقد يؤدي استخدامها إلى حساسية موضعية.

والسؤال: هل هناك بدائل طبيعية يمكن الاعتماد عليها لإزالة رائحة العرق؟

نعم، توجد وصفات طبيعية للتخلص من العرق، ولكن قبل ذكرها أود أن أذكر بعض النصائح لمقاومة رائحة العرق.

• تناول الماء بكثرة.

• كثرة تناول الخضروات الورقية والفواكه الطازجة.

• التقليل من تناول البهارات ذات الروائح النفاذة، واللحوم غير الطازجة خاصة والأسماك زائدة البهارات أو المجففة.

• لا بد من الاستحمام يوميًا للتخلص من آثار العرق، كما يجب الاستحمام اليومي لمدة شهرين بصابون مضاد للبكتيريا إذا كان العرق غزيرًا.

• يجب مراعاة ارتداء الملابس القطنية.. لأن الملابس المصنوعة من ألياف صناعية كالجوارب لا تسمح بتهوية الجلد وامتصاص العرق، مما يؤدي لاحتجازه وتحلله بالبكتيريا وفساد رائحته.

للتخلص من رائحة العرق؛

أولاً يشرب ٣ أكواب مغلي البابونج مع الريحان في اليوم ويوضع

ملعقة صغيرة من الريحان والبابونج وتوضع في كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم تصفي وتشرب محلي بالعسل.

ثانياً: يطحن الريحان الجاف حتي يصبح بودرة ناعمة ويوضع منها تحت الأبطين يؤدي ذلك إلى عدم وجود رائحة كريهة نهائياً.

ثالثاً: يجب التخلص من الأسماك أن وجد لأن هذا يؤدي إلى وجود رائحة في العرق كريهة.

رابعاً: تناول خضراوات وفواكه وعصائر طازجة من أجل تنظيف الجهاز الهضمي والأمعاء.

خامساً: في حالة وجود رائحة كريهة للعرق تحت الأبطين (يوضع ١٠٠ جرام قشر رمان + ١٠٠ جرام ريحان مجفف + ١٠٠ جرام كربونات الصوديوم ويطحن مع بعضه جيداً ثم ينخل حتي يصبح بودرة ناعمة ثم بعد الاستحمام يوضع من هذه البودرة تحت الأبطين.

سادساً: في حالة التعرق الزائد،

١- أن يتناول الشخص ٣ أكواب مغلي المريمية خلال اليوم قبل كل وجبة.

٢- يؤخذ ٥ لتر ماء ويوضع عليها كيلو ورق جوز أخضر أو ياسس ويوضع على النار ويستمر في الغلي لمدة ١٠ دقائق ثم يصفي



ويستخدم هذا الماء بعد الاستحمام حيث يغسل به الجسم كله
ثم يعطر الجسم بعد ذلك لمن يرغب بأي نوع من العطر.

الشمر
الشفوف من راتحة العرق

يوضع ١٠ جرام من نبات الكنيث في ٥٠ جرام كحول طبي
(سبيترو) ويوضع في زجاجة محكمة وتوضع في مكان دافئ وتترك لمدة
أسبوعين مع خضها جيداً مرة كل يوم ثم تصفي وتحفظ للاستعمال
ويدهن به مره واحده في اليوم علي أن يغسل المكان التي ترغب دهانه
بالماء الدافئ والصابون ثم يجفف ثم يدهن بهذه الخلطة مرة في اليوم
وتغلق الزجاجة لحين الاستخدام.

الشمر يتميز بخواص العرق الشمر والشفوف

إن شرب الشمر المغلي أو ما يُعرف بشاي الشمر يعد مزيلاً لرائحة
العرق من الداخل، حيث يحفز خروج العرق بدون رائحة، لذا احرص
على تناول مقدار كوبين من شاي الشمر يومياً.

ويجهز هذا الشاي بنقع مقدار ملعقتين صغيرتين من الشمر
المجفف في كأس ماء مغلي لمدة عشر دقائق.

تخلص من رائحة العرق بما للخل

يتميز الخل بتأثير مقاوم للبكتيريا التي تحلل العرق، وتؤدي لفساد

رائحته.

بلل قطعة من القطن بالخل الأبيض أو بخل التفاح المخفف بالماء
ثم قم بعمل تدليك بها لمنطقة الإبطين.

ستختفي رائحة الخل تدريجيًا، ومن المتوقع خروج العرق بدون
رائحة لفترة طويلة.

النشاء يقاوم رائحة العرق

جهزي خليطًا من صودا الخبيز ونشاء الذرة أو الأرز بنسبة ١ - ٢
ثم انثري هذا الخليط على منطقة الإبطين بعد الاستحمام.

يعمل هذا الخليط كمزيل طبيعي للعرق.

الخيار مزيل طبيعي للعرق

تحتوي عصارة الخيار على الماغنسيوم والذي يعمل كمزيل طبيعي
للعرق بعد الاستحمام، لذا استخدمه السطح الداخلي لثمرة خيار كبيرة
غنية بالعصارة في حرك جلد الإبطين، واتركي العصارة تجف بفعل
الهواء.

المريمية مقللة للعرق

المريمية تتميز بتأثير قابض ومقلل لعرق الجسم؛ لذا فإنها تفيد
الذين يعانون من غزارة العرق.

ونستطيع أن نعد شاي المريمية بنقع مقدار ملعقتين صغيرتين من

عشب المريمية المجفف في كأس ماء مغلي مع تغطية الكوب لمدة عشر دقائق قبل تناوله، كما يمكننا تناوله ثلاث مرات يوميًا.

ولا شك أن هذا الشاي يفيد أيضًا في تحسين الهضم.

كما يجب أن نتبه إلى أنه لا ينبغي للمرأة المرضع أن تتناول شاي المريمية لأنه مثلها يقلل العرق فإنه يقلل لبن الثدي.

الشبة مقاومة لغزارة العرق

تتميز الشبة بتأثير قابض يؤدي لخفض إفراز العرق، لذا فإنها تفيد في حالات زيادة إفراز العرق عن المعدل الطبيعي، وتستخدم موضعيًا على جلد الإبطين.

للتخلص من رائحة عرق منطقة الإبط وتبييضه

بعد غسل منطقة الإبط جيدًا أو بعد الاستحمام نترك الإبط بنصف ليمونة فركًا بسيطًا حتى تشعرى أن منطقة الإبط أصبحت مبللة بالليمون ثم نترك الإبط ليجف عليه الليمون ثم نضع نقطة من زيت الأطفال.

وهذه الوصفة تعد مطهرة للبكتيريا حيث يقتل الليمون البكتيريا المسببة لرائحة العرق، كما سيعطي زيت الأطفال رائحة كرائحة الأطفال وأيضًا سيعطينا النعومة المطلوبة.

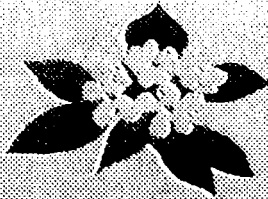
وأخيرًا أشير إلى أن هناك بعض الأمراض التي تزيد من العرق وتجعل رائحته كريهة..

منها مرض السكر، وأمراض الكبد، والإمساك، وبعض الطفيليات، ونقص الزنك الذي قد يؤدي إلى رائحة البدن السيئة أيضًا. قد يكون نقص الزنك سببًا لرائحة الجسم السيئة، لذا سأذكر الأطعمة التي تحتوي عليه.

الزنك يوجد في: السبانخ، البقدونس، أوراق الكرنب، الكرنب المسلوق، القرنبيط، الهندباء، الجنجل، المشمش.

والسبانخ تحتوي على أكبر حجم من الزنك، تليها الأصناف الأخرى مرتبة تنازليًا وفقًا لكمية الزنك التي تحتويها.

واعلم أن الله ما جعل العرق إلا رحمة بك ورأفة منه عليك، فلولا العرق ما استمررتنا يومًا واحدًا في هذه الدنيا.





للاتصال بالكتب الفني

بإالدكتور . عادل عبد العال

الإتصال من أي رقم أرضي : ٠٩٠٠٠٨٣٩

من خارج مصر

٠٠٢-٠١١١٩٠١٥٠٠

أو المراسلة على الإيميل

Adelem1960@hotmail.com

www.adelabdelaal.com



الباب الساوس

سرى جدا للنساء فقط

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

إزالة السواد
في المناطق الحساسة



الوصفة الأولى: يوضع ٢ ملعقة جلسرين + ٢ ملعقة فازلين + ٢ ملعقة مطحون الكثيراء ويخلط مع بعضه جيداً ثم يدهن به مساءً ويترك حتي الصباح ثم يمسح بعصير ليمونة وتترك ربع ساعة ثم يغسل.

الوصفة الثانية: ملعقة عسل + ٢ ملعقة زيت زيتون ويدهن به تحت الأبطين والفخذين ويترك لمدة ساعة ثم يغسل ويدهن بعدها بزيت اللوز الحلو ويترك علي الجلد وعند الغسيل يجب دعك وتدليك المكان بالليفة والصابون للتخلص من الخلايا الميتة وتفتيح الجلد.

الوصفة الثالثة: ٢٠ غرام شمع العسل يذاب في ٣٠ جرام زيت لوز حلو ثم يضاف له ٢ ملعقة زيت زيتون اوزيت ذرة ثم يدهن به ويترك لمدة ساعتين ثم يغسل بعد ذلك.

الوصفة الرابعة: ٢ ملعقة زيت لوز حلو + ٢ ملعقة زيت ذرة + ٢ ملعقة جنين القمح ويخلط مع بعضه ويدهن به ويترك من



المساء حتي الصباح ثم يغسل صباحاً جيداً بالماء
والليفة والصابون.

الموصفة الخامسة: كريم مرطب غير دهني، ونضع فيه ملعقتين صغيرتين
من الشبة التي تُستخدم في إزالة رائحة العرق، ثم
نخلطها جيداً حتى تصبح مثل الحليب.

ثم يُدهن كل يوم قبل النوم على المنطقة المراد تبيضها.

ولإزالة السواد في الأماكن المختلفة من الجسم:

تدهن بزيت الورد والاستمرار حتى يختفي السواد.

ملحوظة:

للأشخاص الذين يتخلصون من السواد تحت الأبطين والفخذين

يجب اتباع الآتي:

١- يجب التخلص من الوزن الزائد أن وجد لمنع الاحتكاك..

٢- التخلص من الأمساك أن وجد مع تنظيف الجسم من الداخل.

٣- عدم استخدام مزيل رائحة العرق كمية كبيرة لأن ذلك يترك

أثر سلبي علي الجلد.

٤- عدم استخدام أي كريم كيميائي إلا تحت إشراف طبيب

أمراض جلدية.

٥- عند التخلص من الشعر في هذه المنطقة يدهن بقليل من العسل حتى لا يؤدي الى ألم وقت التخلص من الشعر ولا يترك التهاب بالجلد.

٦- بعد التخلص من الشعر تعصر ليمونه ثم امسحى بها تحت الأبط وذلكي جيدا هذه المنطقه وهذا يجعل الجلد به نضاره ولا يؤدي إلى تغير لون الجلد .

٧- عند الاستحمام يجب تدليك المنطقة بالليفة والصابون والماء الساخن حتى التخلص من جميع الخلايا الميتة .



التخلص من الشعر غير المرغوب فيه



الزنجبيل للتخلص من شعر الجسم
بعد إزالة الشعر مباشرة بوسيلة نزع الشعر وليس حلقه، امسحى
المنطقة التي تمت إزالة الشعر منها بالزنجبيل الأخضر.

ولا تخافي من الاحمرار الناتج عن ذلك، لأنه سرعان ما يزول.
ثم اتركي أثر الزنجبيل على الجلد لمدة ثلاث ساعات ثم اغسله،
وكرري ذلك لثلاثة أيام وبعد ظهور الشعر مرة أخرى قومي بإزالته بعد
نموه بمعدل مليمتر واحد، ثم افعلي ما فعلته في المرة الأولى.
وكرري ذلك ثلاث مرات من ظهور الشعر.

وصفة أخرى

قطعة صغيرة من الفاسوخة (توازي حجم حبة البندق) على
الوسيلة التقليدية التي تنزعين بها الشعر.
يمكنك شراء الفسوخ من عند العطار..

قطعة الفاسوخة + كأس ماء + كأس سكر + مستكة مطحونة بمقدار
ربع ملعقة صغيرة + ثلاث ملاعق شبة مطحونة + نصف ليمونة.

ثم ضعي كل ما سبق على النار مع التقليب حتى تحصل للمسك
المعروف لديك ثم تنزع الشعر بها.

وإذا حدث أن وجد شعر بعد فترة قومي بنزعه مرة أخرى بنفس
الطريقة.

هذه الطريقة تقلل الشعر بشكل واضح وربما تجعله لا ينبت إلا بعد
فترة طويلة جدًا.



تكبير وتصغير الصدر



تكبير الصدر

لتكبير الصدر لابد أولاً من ممارسة تمارين خاصة جداً، كما يجب تناول أغذية معينة تحتوي على الدهون، وسنقدم وصفة تستخدم كدهان على الصدر.

أولاً: ممارسة الرياضة

لابد من ممارسة تمارين رفع أثقال خفيفة قبل الأكل بخمس دقائق، والأهم أن تتم المواظبة على ذلك يوميًا لأن رفع الأثقال هذا سيؤدي إلى اتساع عضلات الصدر وهذا بدوره يسمح للدهون للوصول إلى تلك المنطقة، مما يؤدي إلى زيادة حجم الصدر بشكل كبير.

كما يجب ممارسة رياضة المشي يوميًا، وإن كان الأمر صعبًا فمرتان في الأسبوع.

ثانياً: بالنسبة للفداء

بالنسبة للغذاء يمكنك طحن الحمص مع السمسم مع زيت سمسم مع الطحينة وأكثر من زيت السمسم.

ثالثاً: الدهان

أما بالنسبة للدهان فهو عبارة عن خليط زيت الحمص مع زيت الحلبة مع زيت العنبر الأزرق، ووضعه على الصدر كل يوم مساءً.

وصفة مجربة للكبير الصدر من الطبيعة

اغلي ثلاث ملاعق كبيرة من الحلبة في كويين من الماء لمدة خمس دقائق ثم قومي بإذابة ملعقتين صغيرتين من الخميرة في قليل من الماء ثم ضعي الخميرة المذابة على الحلبة.

ويدلك الصدر بهذا الخليط لمدة ٢٠ دقيقة، مع مراعاة أن يكون التدليك بطريقة دائرية، كما يجب وضع الخلطة على الصدر كلما جفت، وتترك هذه الخلطة على الصدر لمدة ٣ ساعات، ثم يغسل الصدر بهاء دافئ أو تمرير ماء دافئ على الصدر.

وأخيراً يتم تدليك الصدر بقطعة ثلج لمدة ٥ دقائق.

ويجب المواظبة يومياً على تلك الوصفة لحين الوصول إلى حجم الصدر المطلوب.

ويراعى أن تتم عملية تدليك الصدر بصورة دائرية، وفي حالة الشعور بحساسية أو أي احمرار يتم دهن الصدر بعسل النحل مع فازلين بنسبة ٢:١.



كما يجب التوقف عند الوصول إلى الحجم المطلوب عن استخدام الثلج لأن الإكثار من استخدام الثلج على الصدر يؤدي إلى فقدان الإحساس بالصدر تدريجياً.

ويجب التوقف عن الوصفة في حالة وجود أي جروح أو تشققات في الصدر.

ترهلات الثدي وتصغيره:

١- ١٠٠ جرام لسان البحر يطحن جيداً حتى يصبح بودرة ناعمة جداً ثم يضاف لها ٥٠ جرام خل التفاح وفي نفس الوقت توضع علي الثدي وتترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل بالماء البارد.

٢- يمسح الثدي بخل التفاح المركز من ٢-٣ مرات يومياً علي أن يدللك به الثدي جيداً بشكل دائري ويترك علي الثدي ربع ساعة ثم يغسل الثدي بالماء البارد.

٣- أن يكرر غسل الثدي بالماء البارد أكثر من مرة خلال اليوم هذا جيد لشد ترهلات الثدي بدون أي تأثير علي الثدي ويمكن ان يدللك بثلج.

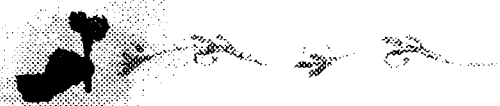
- ٤- عمل تمارين شد الشدي يومياً وذلك عن طريق أخصائية رياضة حتي يتم عمل التمرين بشكل جيد وفعال.
- ٥- الأبتعاد عن الحلويات والمثلجات والشكولاته والأليان والمخبوزات والمواد الغذائية التي ترفع الدهون بالجسم وترفع الوزن كاملاً لأن هذا يؤدي إلي زيادة في حجم الثدي.


قياس جمال الصدر

بقياس المسافة من بين منطقة تلافى عظم الترقوتين للحلمة اليمنى والمسافة بين الترقوتين والحلمة اليسرى يحدد مقدار الترهل في أي الثدي وبنفس الطريقة قياس المسافة بين السرة وكتلتا الحلمتين وعند تساوي أضلاع المثلثين يكون قياس الصدر مثالياً

لجمال لون حلمة الثدي

- دلكي بزيت الزيتون الدافء وقومي بإعداد خليط من الفازلين والكرم، بحيث تكون كمية الفازلين متساوية مع كمية الكرم واخلطي جيداً حتى يتجانس الخليط ثم احفظي بهذا الخليط في الثلاجة وقبل أن تدهني به الثدي أضيفي عليه الحليب بحيث تكون كمية الحليب نصف كمية الدهان ثم ادهني به كل مساء قبل النوم.



من أجل بشرة كما العرير 

٢ملعقة جلسرين+٢ملعقة فازلين+٢ملعقة طحين فول+٢ملعقة
طحين شوفان+عصير ليمونة+٢ملعقة ماء ورد يخلط كل هذا ثم يدهن
على الجسم ويترك لمدة نصف ساعة ثم الاستحمام مع تدليك الجسم
جيدا بالليفة للتخلص من خلايا الجسم الميتة



..

للتخلص
من السلوليت في الجسم



١ يوضع ٢٠ جرام شمع العسل علي ٥٠ جرام زيت لوز حلو يوضع علي النار حتي الذوبان ثم يضاف له ٢ ملعقة فازلين ثم يضاف له ٤ ملاعق زنجبيل بودرة + ٢ ملعقة زيت الافندر ويعجن مع بعضه جيداً حتي يصبح متجانس وفي حالة عدم التجانس يزيد من زيت الافندر علي المركب ثم يدهن به أماكن السلوليت ويدلك به جيداً لمدة خمسة دقائق ثم يترك لمدة لا تقل عن ساعتين ويجب ممارسة الرياضة وقت وجود الدهان علي الجسم وذلك لزيادة التعرق من أجل الاستفادة الأكبر.

٢ مسح السلوليت بخل التفاح من ٢ - ٣ مرات يومياً.

٣ عدم تناول دهون نهائياً ولا زيوت نهائياً ولاشوكولاته ولا أي نوع من السكريات ولا الحلويات وممنوع الكافيين نهائياً والمشروبات الغازية والمواد الحافظة والمعلبات ويجب الأكثار من تناول الخضراوات والفواكه.



تسهلات المهبل



٢ملعقة شبة + ٢ملعقة مريمية مطحونة + ٢ملعقة قشر رمان مطحون تخلط هذه المكونات وتوضع على كوب ماء مغلي وتترك حتى تبرد ثم تستخدم كدش مهبل مرة في اليوم

التخلص من اللون الداكن بمنطقة المهبل

٢ملعقة زيت خروع + ٢ملعقة فازلين + ٢ملعقة زيت لوز حلو + ٢ملعقة جلسرين تخلط هذه المكونات جيدا ثم يدهن به المهبل من الخارج ويترك من المساء حتى الصباح

التخلص من البثور والحبوب حول المهبل

١- إعداد غسول بياض وملح

٢- ٢ملعقة حناء + ٢ملعقة خل تفاح يتم خلطهم ثم يوضع لمدة ساعة.

٣- ٢ملعقة حلبة مطحونة + ٢ملعقة بلدر كتان مطحون ويتم خلطهم بزيت خروع ثم يوضع لمدة ساعة



التخلص من الآم قبل الدورة

- ١- يؤكل ملعقة سمسم نوى قبل كل وجبة بربع ساعة
- ٢- يشرب كوب مرمية مع ينسون ٣ مرات يوميا
- ٣- يشرب كوب زنجبيل مع قرفة مرتين يوميا

تنتهي بجماع بلا مشاكل

- ١- عدم الجماع بعد الأكل مباشرة
- ٢- يجب عمل حمام بول وبراز قبل الجماع أن وجد
- ٣- عمل حمام بول بعد الجماع
- ٤- عمل غسول من الماء والملح كدش مهبل بعد الجماع
- ٥- يجب تنشيف منطقة المهبل جيدا بعد الاستحمام



أشهر مواد التجميل الأساسية الواجب توافرها في كل منزل

المواد	الفواكه	الخضروات	الحبوب	الزيوت	أصباغ
• الحميرة	• موز	• طماطم	• شعير	• زيت	• كركم
• البصل	• تفاح	• بطاطس	• نخالة	• اللوز	• علب
• الطسبون	• قشر البطيخ	• جزر	• فول	• جنين	• أزديون
• الزبادي	• قشر الشمام	• خيار	• فاصوليا	• القمح	• حبة
• النشا	• قشر القرع	• البصل	• عدس	• خروع	• البركة
• النشطة	• الشمش	• نون	• حمص	• ذرة	• صندل
• الأرز	• الليرةقال	• بنجر	• ذرة	• دوار	• بابونج
• الدقيق	• الكمثرى	• اللفت	• أرز	• الشمس	• السواك
• البيض	• التوت	• فجل		• جرجير	• الحناء
• الرقة		• ابيض		• صبار	• كركديه
		• فجل احمر			• مريمية

الفهرس

- الإهداء ٢
- رسالة من د. عادل عبد الصالح إلى كل امرأة ٥
- قبل أن تقرأ هذا الكتاب ٦
- المقدمة ٩
- الباب الأول: جمال الشعر
- الفصل الأول: شعرك عنوان جمالك ١٣
- أنواع الشعر ١٣
- نصائح للعناية بالشعر ١٤
- اياك والصبغات الكيماوية ١٩
- لا تملي في شعرك فهو مقياس لصحتك ٢١
- الفصل الثاني: فوائد الحناء والزيوت الطبيعية ٢٢
- الحناء أقدم علاج في التاريخ لمشاكل الشعر ٢٣
- فوائد الزيوت الطبيعية ٣٠
- شامبو طبيعي لجمال شعرك ٣٢
- الفصل الثالث: مشكلات تواجه الشعر ٣٣
- تساقط الشعر ٣٤
- عدم كثافة الشعر (الشعر الخفيف) ٤١
- خشونة الشعر وتقصفه ٤٢

- ٤٦..... *القشرة في فروة الشعر
- ٤٨..... *الشعر الذي لا يطول (قصر الشعر)
- ٥١..... *الشعر الابيض
- ٥٤..... *عدم لمعان الشعر
- ٥٨..... *قمل الشعر

الباب الثاني: بشرة الوجه

- ٦١..... الفصل الأول: (أنواع البشرة وعلاجها)
- ٦١..... * أنواع البشرة
- ٦٤..... * علاج أنواع البشرة المختلف
- ٦٧..... الفصل الثاني: (العناية اليومية بالبشرة)
- ٦٩..... * ماسكات الجمال
- ٧٥..... * فوائد الطين البركاني
- ٧٩..... الفصل الثالث: (مشاكل تواجه البشرة)
- ٨٠..... * تفتيح البشرة
- ٨٢..... * وصفات وجة القمر
- ٨٥..... * نحافة وشحوب الوجه
- ٨٧..... * ازالة البقع السوداء وتقشير الجلد
- ٨٨..... * حساسية البشرة
- ٩١..... * تحاميد الوجه والرقبة
- ٩٢..... * لمنع الشعر بالوجه نهائيا

- حب الشباب ٩٧
- الكلف ١٠٢
- النمش ١٠٥

الباب الثالث: جمال العين

- مقدمة ١١١
- الفصل الأول: (العناية بالعين) ١١٣
- ٨ نصائح للعناية بالعين ١١٣
- نصائح للعناية برموش العين ١١٤
- وصفات العناية بالرموش ١١٥
- الفصل الثاني: (مشكلات يواجه العين) ١١٧
- المالات السوداء ١١٧
- ١٥ وصفة للتخلص من المالات السوداء ١٢٠
- التجاعيد أسفل العين ١٢٣
- انتفاخ العين والجفون ١٢٥

الباب الرابع: جمال الفم والأسنان

- الفصل الأول: (العناية بالشفاه) ١٣١
- ٨ خطوات بسيطة للعناية بالشفاه ١٣١
- الفصل الثاني: (الأسنان) ١٣٥
- منظفات طبيعية للأسنان ١٣٨
- الفصل الثالث: (راحة الفم الكريمة) ١٤٣



● وصفات لتعطير الفم ١٤٧

الباب الخامس جمال القوام

الفصل الأول: (كوني كالفراسة) ١٥٣

الفصل الثاني: (مشكلة السمرة) ١٥٧

● برنامج غذائي لتنظيف الجسم من الدهون الضارة ١٥٩

● برنامج غذائي لترهلات البطن ١٦١

● نظام غذائي لتخسيس البطن لمدة أسبوع ١٦٢

● لترهل الأرداف ١٦٤

● برنامج غذائي لتخسيس الأرداف ١٦٥

الفصل الثالث: (مشكلة الحفاة) ١٦٩

● خلطة لزيادة الوزن ١٦٩

الفصل الرابع: (جمال الأيدي والقدمين والأظافر) ١٧٥

● وصفات لجمال اليدين والقدمين ١٧٥

● حمام ماء للقدمين بالأعشاب الطبيعية ١٨٠

● الأظافر ١٨٣

الفصل الخامس: (جددي بشرة جسمك) ١٨٩

● لتقشير البشرة والجسم كاملاً ١٩١

الفصل السادس: (التخلص من رائحة العرق الكويبه) ١٩٣

الباب السادس: سرى جلدنا للنساء فقط

● إزالة السواد في المناطق الحساسة ٢٠٥

- ٢٠٨..... التخلص من الشعر غير المرغوب فيه
- ٢١٠..... تكبير وتصغير الثلاى
- ٢١٤..... من أجل بشرة كالحرير
- ٢١٥..... التخلص من السلوليت
- ٢١٦..... ترهلات المهبل
- ٢١٦..... التخلص من اللون الداكن بمنطقة المهبل
- ٢١٦..... التخلص من البثور والحبوب حول المهبل
- ٢١٧..... التخلص من آلام ما قبل الدورة
- ٢١٧..... تمتعى بجماع بلا مشاكل
- ٢١٨..... أشهر مواد التجميل الواجب توافرها فى كل منزل
- ٢١٩..... المهرس



Beauty Recipes

Dr. Adel Abdel Aal

في هذا الكتاب

نقدم لك كل ما يخص جمال المرأة:

- الشعر - أسرار جماله - حل كل مشكلاته - تمتعي بشعر قوي بلا تساقط أو تقصف
- البشرة - نضارة فائقة - الحل الأمثل لتفتيح البشرة - وصفات وجه القمر
- اصنعى شامبو أو شاور جيل أو زيت شعر أو كريم من داخل منزلك بأقل التكاليف و أرقى النتائج
- العين - جمال العين - وداعاً للبهالات السوداء - تطويل الرموش
- الفم الأسنان - وداعاً لرائحة الفم الكريهة - أسنانك كالؤلؤ
- التقويم - كوني دائماً رشيقة - حل مشكلة السمنة والحفاة - اجعلي ملمس جلدك كالحرير
- خاص جداً .. للنساء فقط .. تمتعي بثقتك في نفسك وإسعاد زوجك.

الناشر

اتصل نصلك
أينما كنت

22 7 35 7 21

جميع
حقوق الطبع
محموطة لشركة
فجر الإسلام

شركة فجر الإسلام للترجمة والتوزيع والاستيراد والتصدير
أبو العز الشناوي

للاتصال والاستعلام:

ش الطيران - ميدان الهي السايح - مدينة نصر - القاهرة ج.م.ع.

ت: (202) 227 58983

تليفاكس: 227 35722

محمول: (2) 010 8605242

011 4499518

011 1901500

email: ez_zz2010@yahoo.com



مصرياته



www.ibtesama.com