

بالمستحضرات الصناعية أقدم هذا الكتاب..

وهو يشتمل على العديد من الوصفات المجربة الآمنة.. منها ما هو قديم جداً يرجع الى ما اذ

مشاهير النساء والجماليات على مرّ العصور سعياً منهن للتجمل والتزيّن.. ومنها ما هو حديث

جداً يعتمد على ما أظهرته الأبحاث الحديثة من فوائد جمالية لكثير من النباتات والمواد الطبي

والتي يمكن الانتفاع بها أحياناً في صورتها الفردية، أو من خلال إدماجها مع مواد أخرى لز

فاعلية المستحضر، وأغراض الانتفاع به.

وقد حرصت على أن يشتمل كتابي هذا على وسائل للعناية بمختلف المحاسن من شعر وبشرة

وغيرها ، لتجد فيه كل فتاة أو سيدة ما تسعى إليه.

ورجائي أن أقدم بذلك لحواء – الغالية العزيزة – ما يزيد لها جمالاً ولطفاً.

دكتور أيمن الحسيني

يونية ١٩٩٤ الموافق ذي الحجة ١٤١٤

( ١ )

في متناول يديك..

العديد من وسائل التجميل

الطبيعية.. فلا تغفلي عنها !

خضروات وفواكه.

أعشاب ونباتات.

( ٨ )

( كُلي وتجملي بنعم الخالق عزوجل )

خضروات وفواكه

( ٩ )

الجزر :

يعتبر الجزر من أقدم الخضروات التي عرفها الإنسان ، وأقبل على تناولها بعد أن أدرك ما ل

فوائد صحية عظيمة. ويذكر أن الإغريق والرومان هم أول من أخبروا عن فوائد الجزر ، فقد

ذلك في كتاباتهم منذ نحو ٢٣٠ سنة قبل الميلاد.

ويعتبر الجزر من وسائل التجميل الأساسية ، نظراً لأنه من أغنى النباتات بفيتامين « أ »..

الفيتامين الضروري لصحة وسلامة الجلد ، ولذلك فإنه يدخل في العديد من المستحضرات الـ

للعناية بالبشرة – كما سيتضح. كما يذكر خبراء التجميل أن تناول عصير الجزر الطازج به

منتظمة له أثر واضح كمضاد لبُقع وشوائب البشرة ، ويعمل كذلك على تحسين لون

البشرة وصفائها بوجه عام. ولا تقتصر فوائد الجزر على البشرة فحسب ، فهو غذاء مفيد كذلك

الشعر والعينين لحاجتهما الضرورية لفيتامين « أ ».

الخيار :

الخيار من الخضروات الرخيصة المتوفرة بين أيدينا ، والتي تتميز بفوائد صحية وجمالية عد

نغفل عنها.. فللخيار أثر واضح كقابض لمسام البشرة الواسعة ، ولذلك فإنه يدخل في عمل العـ

الأقنعة ( الماسك ) ، بالإضافة إلى أنه يناسب تماماً ذوات البشرة الحساسة على وجه الخصوص

العينين ، والتخلص من البقع والشوائب التي قد تصيب الوجه. وفي فترات الصيف ، يستخدم

الخيار كغسول لعلاج حروق الشمس وترطيب البشرة.

( ١٠ )

الخس :

للخس شهرة تاريخية كبيرة.. فقد أشاد قدماء المصريين بفوائده كغذاء مفيد للقدرة الجنسية ،

أطلقوا عليه « نبات الخصوبة ».. كما أنه كان من الأغذية الرئيسية للإغريق.. ومن المرجح

الخمس ( Lettuce ) قد نشأت زراعته لأول في جزيرة ( Cos. Lettuce ) وهي من إد

الجزر اليونانية القديمة.

ويدخل الخس في تحضير العديد من مستحضرات التجميل حيث يتميز بمفعول مرطب للبشرة

يفيد في عمل طبقة عازلة تقي الجلد من حرارة الشمس وتأثير الرياح. ونظراً لثرائه بفيتامينات

وخواصه ذات التأثير المنظف فإنه يدخل في تحضير العديد من مغذيات الجلد ومنظفات الو

البطاطس :

للبطاطس تأثير في زوال التورم الذي يظهر تحت العينين.. وذلك باستعمالها في صورة شر

طازجة تستخدم كمادات للعين. كما تعتبر البطاطس من أفضل المنظفات والمرطبات لذوات

الحساسية.. بل إن لها أثراً في علاج الحساسية الجلدية بدهان الموضع المصاب بعصير البطاط

بعمل كمادات من شرائحها.. كما تستخدم بنفس هذه الطريقة لعلاج حروق الشمس.

( ١١ )

لعلاج حروق الشمس التي تتعرض لها النساء في الصيف سواء في الوجه أو الأكتاف ننصح

كمادات من عصير الفراولة فلها مفعول قوي في ترطيب البشرة ، وعلاج التسلخات والحر،  
ولمن يعانون من صُفرة أسنانهم ننصحهم بتناول عصير الفراولة بصفة متكررة فهو من خي

يبيض الأسنان ويجملها. كما تدخل الفراولة في عمل كثير من الأقنعة نظراً لمفعولها القابض

الجلد والذي يناسب خاصة ذوات البشرة الدهنية.. وكذلك لمفعولها كمنظف وكمغذٍ جيد للبشر

( ١٢ )

الطماطم :

عرفت الطماطم في الماضي باسم : تفاح الحب ( Love apple ) ويذكر أنها عُرفت في أو

كغذاء نافع منذ القرن السادس عشر وانتشرت في أول الأمر في إيطاليا.

إذا كنتِ سيدتي تلاحظين اتساع المسام بجلدك في الوجه أو بمناطق أخرى مما يسبب إلى ه

البشرة، فإن من أفضل ما يمكن الاعتماد عليه لتضييق هذه المسام هو استعمال الطماطم في د

شرائح أو عصير. ومن خصائص الطماطم الفريدة في مجال التجميل أنها تتناسب البشرة شديدة

وكذلك البشرة شديدة الجفاف ، ولذلك فهي كثيراً ما تستخدم في عمل الأقنعة.

المقدونس :

يستخدم منقوع المقدونس كغسول ممتاز لشطف الشعر الغامق.. وكمضاد لقشر الشعر.. كما ي

منقوع المقدونس في تنظيف البشرة الدهنية أو المصحوبة بظهور حب الشباب ، لما له من أثر

في تخليص المسام من الدهون الزائدة والقاذورات المترسبة بها. كما يعتبر منقوع المقدونس من

ما يمكن استعماله كغسول أو كغرغرة للفم وللتغلب على الروائح الكريهة والمنفرة لبعض المأك

كالشوم ) تُستخدم غرغرة المقدونس أو يكتفى بمضغ بضعة أعواد من المقدونس.

يذكر أن النعناع عرف لأول مرة بين قدماء المصريين ، كما استعمله الإغريق والرومان ..

يستخدم زيتة في دهان الجسم .. ويضاف لحمامات الماء .. كما استخدم كمادة عطرية .  
وللنعناع فوائد صحية وجمالية عديدة، فهو يستخدم كمنقوع ( شاي ) لعلاج اضطرابات القولد  
وكشراب مهدىء .. كما يستخدم هذا المنقوع ( البارد ) كغسول ومرطب للبشرة، وله كذلك م

مقاوم للبقع وحبوب الوجه .. كما يستخدم النعناع في عمل الحمامات كمادة منعشة ومُجمّلة للبد

ويعتبر زيت النعناع من أهم الزيوت العطرية التي تدخل في صناعة الروائح والصابون

#### الليمون :

يستخدم عصير الليمون في أغراض شتى .. فهو يستخدم كمادة قابضة للمسام وبذلك فهو يفيد .

ذوات البشرة الدهنية حيث تتعرض لترسب الدهون الزائدة وما يلتصق بها من قاذورات بمسام

ولهذا الغرض تستعمل طبقة رقيقة من العصير في دهان الوجه، ثم تشطف بالماء الفاتر بعد أن

تماماً .. ويكرر هذا الدهان . كما يستخدم عصير الليمون كمضاد

للنمش أو بُقع الوجه حيث يساعد على إخفائها .. ويستخدم كذلك لإزالة صُفرة الأسنان، بدء

بالعصير بصفة متكررة .

#### الخبيزة :

للخبيزة ( أو الخبازى ) مفعول قوي كمطهر للبشرة .. ولذلك تستخدم لبخة الخبيزة كعلاج للنقر

أو الالتهابات الصديدية . كما تستخدم الخبيزة في عمل بعض صبغات الشعر — كما سيُتضد

#### المشمش :

المشمش .. من أغنى الفواكه بفيتامين « أ » وهذا يجعله من أفضل الأغذية لصحة البشرة .. و

يستخدم عصير المشمش لدهان اليدين، فيكسبهما النعومة والحيوية.

#### التفاح :

يعتبر التفاح واحداً من أعرق وسائل التجميل نظراً لأن كثيراً من الجراثيم لا تستطيع البقاء

وجود عصير التفاح.. ولذلك فإنه كثيراً ما يستخدم في عمل منظفات البشرة، وفي محاليل شد

الشعر، وفي عمل الاقنعة كما يتميز خل التفاح بفوائد صحية وجمالية عديدة – كما سيتضح

#### البرتقال :

يدخل البرتقال في عمل العديد من مستحضرات التجميل خاصة كريمات العناية باليدين، والأ

والشامبوهات.

ومن أبسط طرق الاستفادة بالبرتقال، هو استغلال قشر البرتقال بعد نزعها عن الثمرة في د

اليدين، حيث تعمل العصارة الموجودة بالقشر على تطرية جلد اليدين وزوال الخشونة والنتشة

( ١٦ )

#### أعشاب ونباتات

#### الكافور :

يتميز الكافور في المقام الأول بفاعليته كمادة مطهرة. ولذلك فإن زيت الكافور ظل يستخدم .

القرن الثامن عشر كعلاج أساسي لنزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والسعال الديكي والد

عموماً.

وفي مجال التجميل ، تُستغل هذه الخاصية في عمل بعض المستحضرات مثل مستحضرات .

### الشمر :

هذا العشب غني بالفوائد الصحية والجمالية. فيستخدم منقوع البذور في عمل كمادات لعلاج التهاب الجفون. وتستخدم البذور عن طريق المضع لتعطير رائحة الفم.. كما يستخدم منقوع كمنظف فعال للبشرة وكغسول للشعر.

### اللافندر :

يستخدم منقوع اللافندر كغسول للفتطهيره وتعطيره.. كما يدخل في تركيب العديد من كرا؛ العناية بالبشرة نظراً لتأثيره الملين والمعطر للبشرة.. ولنفس هذا الغرض يستخدم في عمل الحد وكما هو معروف ، يدخل اللافندر في صناعة الكثير من الروائح.

( ١٧ )

### الورد :

يذكر أن زراعة الورد عرفت لأول مرة في إيران القديمة.. وكان أول الألوان التي عُرِف به اللون الأحمر.. ثم انتشرت زراعته بعد ذلك على يد الإغريق والرومان.. أما الزيت العطري فقد عرف لأول مرة في القرن السادس عشر. يدخل زيت الورد في العديد من مستحضرات

( ١٨ )

التجميل.. كما يعتبر ماء الورد ، والذي يستخرج من بتلات الزهور، غسولاً ممتازاً للفت ، وللتشققات الجلد. كما يستخدم ماء الورد أو زيت الورد في عمل الحمامات المنعشة والمجملة للحد

### الحصالبان :

لاعتقادهم بأنه مقوٍ للذاكرة ! يدخل عشب الحصالبان في تحضير العديد من مستحضرات التجم

الروائح ، وغشول الشعر، ومضادات القشر.. كما يستعمل على وجه الخصوص في عمل ح

بخار الوجه ، وحمامات القدمين .

المريمية :

تستخدم المريمية في عمل غسول الفم، كما. تدخل في تحضير بعض أنواع الصابون والعط

وغيرها من مستحضرات التجميل.. كما تدخل في عمل صبغات الشعر حيث تصبغ الشعر الر

الشايب ( بلون غامق. كما يتميز هذا العشب بأن له مفعولاً منشطاً لفروة الرأس ومغذٍ للشع

البابونج :

نظراً لمفعوله المجدل للبشرة، يدخل البابونج في عمل القناعات والكريمات.. ويضاف منقوع ا

لحمامات الماء. كما أنه يساعد على زوال حبوب الوجه، ويقاوم تهيج الجلد.

الزعر :  
الزعر :

يستخدم منقوع الزعر لتقوية الشعر، ومنع سقوطه. كما يستخدم — ظاهرياً — في عمل كمادات

تشقق حلمة الثدي [يحضر المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة من الزعر لكل فنجان ماء مغلي ] كما

الزعر كمادة مطهرة للخم ، ويدخل في صناعة معاجين الأسنان.

( ١٩ )

القرفة :

يستخدم الزيت المستخرج من نبات القرفة في عمل تدليك للجسم حيث يلين الجلد ويغذيه. كما

كعلاج للجلد من حروق الشمس. كما يفيد زيت القرفة في تقوية الأسنان.



## الملح :

هذا من أيسر وأبسط مواد التجميل.. فيستعمل الملح في العناية بالشعر من خلال شامبو الملح الـ

كما سيوضح ).. وفي عمل غسول للقدم.. وفي حمامات القدمين.

## الشاي :

المادة الفعالة بالشاي هي مادة « التانين ».. وهذه المادة وجد أن لها بعض الفوائد الجمالية للـ

فنظراً لقدرتها على امتصاص أشعة الشمس الضارة ( الأشعة فوق البنفسجية ).. فلذلك يعتبر

أحد المستحضرات الواقية من أشعة الشمس والتي يمكن استخدامها في المصاييف كدهان للجسد

يستخدم الشاي في شطف الشعر لتحسين لونه، حيث يجعل الشعر البني الباهت أكثر بريقاً وإشـ

كما يُحسن من لون الشعر الرمادي ( الشايب ) فيجعله أكثر غمقاناً وبالتالي يعمل على إخـ

كما تستخدم كمادات الشاي بنجاح في تطيف العين المجهدة، وزوال الهالات الغامقة التي تـ

بأسفل العينين.

## زيت الزيتون :

هذا من أفضل الزيوت النباتية لأغراض التجميل، علاوة على فوائده الصحية العديدة. فهو يـ

بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة

( الأشعة فوق البنفسجية ) ولذا يستعمل كمستحضر واق من أشعة الشمس.. ويستخدم كذلك فيـ

الاضافر لعلاج التشققات.. ويستخدم في دهان الشعر لتقويته وتطريته خاصة إذا عُمل به حمام لـ

وذلك بدهان الشعر بالزيت ، ثم لفه بمنشفة ( فوطة ) دافئة لمدة نصف ساعة.

كما يدخل زيت الزيتون في تركيب العديد من مستحضرات التجميل كالأقنعة ، والكريمات ، و

يضاف لعمل الحمامات لتطرية الجلد وتغذيته.

كريمات العناية بالبشرة.

الردّة :

تدخل الردة في تحضير الصابون والصابون الهلامي ( كما سيتضح ) حيث أن جزئيات الردة

لها القدرة على اختراق مسام الجلد واقتلاع الرواسب والقاذورات منها.. ولذا، فإن استخدام ..

الردّة، له فائدة كبيرة خاصة لذوات البشرة الدهنية نظراً لزيادة فرصة ترسيب الدهون وما يعا

من قاذورات بمسام الجلد.

كما أن الشعر ينتفع كذلك من استخدام الردة ( مثل شامبو الردة ) حيث يعمل على تنظيف الـ

ومسام فروة الرأس تنظيفاً جيداً مما بهما من رواسب وقاذورات.

وهناك وصفة فعّالة من الردة للأشخاص الذين يعانون من زيادة عرق القدمين.. حيث يوض

بالجورب كمية من الردة ( ملعقة كبيرة ) حيث تعمل الردة على امتصاص هذا العرق، وبالتالي

انبعاث رائحة كريهة من القدمين.

خميرة البيرة :

هذه من أغنى المواد الطبيعية بالفيتامينات والمعادن والبروتينات.. وإذا أُخذت عن طريق الفم

تحسن الدورة الدموية، وتبعث في الجسم الحيوية، كما تحسن عامة من حالة الشعر والجلد و

والأظافر.

كما أنّها إذا استخدمت ظاهرياً للبشرة فإنها تمتاز بقدرتها الفائقة على التنظيف العميق للجلد،

تدخل في تركيب بعض الكريمات والأقنعة.

شرش اللبن :

وهذا يمتاز بأنه منظّف عميق للبشرة، ويساعد على تبييضها وصفائها، وهو مفيد خاصة لذو

## زيت الخروع :

يعتبر قدماء المصريين هم أول من استخدم زيت الخروع وأدرك بعض خصائصه.. فقد وُجِد

البذور التي يستخرج منها هذا الزيت في بعض مقابر الفراعنة.

ومن أبرز خصائص هذا الزيت الجمالية هو استخدامه كدهان لتقوية الشعر، وكمضاد لقشر ا

كما أنه يقاوم جفاف الشعر الذي يتعرض له بفعل حرارة الشمس أو استعمال الصبغات الكيمايا

بفعل الاستحمام في ماء البحر المالح.

كما أن زيت الخروع له مفعول مقوٍ للأظافر مما يجعلها أقل عرضة للتقصف أو للتشققات إذ

دُهنت به بصفة منتظمة. كما يستخدم زيت الخروع في عمل الحمامات ، وطلاءات الشفاه ، وه

البشرة.

الذرة :

يدخل دقيق الذرة في عمل الأقنعة ، ويستخدم كعلاج فعال لحبوب الوجه ، وحروق الشمس.

يستخدم كمنظف جيد للشعر من خلال شامبو دقيق الذرة كما سيتضح.

البيض :

يستخدم البيض في العناية بالبشرة.. ويجب مراعاة أن بياض البيض له مفعول قابض للمسام

يجب استعماله بصفة يومية.. وهو بهذه الخاصية يفيد ذوات البشرة الدهنية على وجه الخصر

لمقاومة ترسيب الدهون والقاذورات بمسام الجلد. أما صفار البيض فهو غني بالبروتين ويمتاز

مرطبٌ للبشرة ، وخاصة في حالات البشرة الجافة.

كما يستخدم البيض كغذاء مقوٍ لبصيلات الشعر لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البروتين.. ك

استعماله للشعر يكسبه بريقاً وحيوية.

معروف عن الجلوسين الخاصة الملينة للجلد ولذا كثيراً ما يستخدم لعلاج التشققات والقش و

اليدين.. كما يدخل في تركيب العديد من مستحضرات التجميل المختلفة ، بالإضافة لاستخدامه في

### الحمامات.

#### العسل :

وهذا من أفضل المواد الطبيعية للعناية بالبشرة.. وينصح بخلطه ببياض البيض لدهان البش

الدهنية.. وبخلطه بقليل من اللبن أو الكريمة لدهان البشرة الجافة.

كما يمكن الانتفاع بفوائده للجلد من خلال عمل الحمامات حيث يكسب الجلد نعومة وحيوية  
ونظراً لمفعوله المرطب والمغذي للبشرة فإنه يدخل في تركيب العديد من مستحضرات التجم

كالصابون والكريمات والأقنعة وغيرها.

#### المايونيز :

يمكن شراء المايونيز ، ويمكن تجهيزه بالمنزل. وهو يمتاز بطعم شهى وله قيمة غذائية لاحتوا

البروتين وفيتامين « ا » [ أغلب أنواع المايونيز ].

وفي حالة استخدامه ظاهرياً للبشرة فإنه يعتبر غذاءً مفيداً للغاية لصحة وسلامة الجلد.. كما

بمفعول مرطب.

#### اللبن :

يمتاز اللبن بأنه غني بالبروتين والكالسيوم والفيتامينات بالإضافة لسهولة امتصاصه بالجلد ،

يجعله من أفضل المغذيات والمنظفات للبشرة.. ولذا يدخل في تحضير الأقنعة والكريمات ويه

كغسول لتنظيف البشرة. بالإضافة إلى أنه يضاف لحمامات الماء لأغراض التجميل — كما سي

#### السسم :

يمتاز زيت السسم بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة ( الأشعة فوق البنفسجية )

مستحضرات العناية بالبشرة كمغذٍ ومرطب للجلد.

الزبادي :

يدخل الزبادي في تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشرة خاصة الأقمعة لمفعوله المر

والمغذي للبشرة، كما يمتاز بمفعول يساعد على زوال بقع وحبوب الوجه.

ويستخدم الزبادي كمنظف جيد للبشرة الدهنية وذلك بدهان الزبادي على الوجه ، ثم شطفه

بالماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة.

كما يستخدم لتنظيف فروة الرأس ، وتقوية بصيالات الشعر ، ولمساعدة نمو الشعر ، وذلك بـ

الزبادي بفروة الرأس قبل غسل الشعر بالشامبو.

الخل :

الخل من المواد التي قلما يخلو منها المطبخ.. وهو يحضر من عصائر

مختلفة مثل قصب السكر والعنب والتفاح وكذلك يمكن تحضيره من القمح والذرة والشعير

ويعتبر خل التفاح هو أفضل أنواع الخل على الإطلاق لما يتميز به من فوائد صحية عديدة با/

لفوائده الجمالية.. فهو يستخدم في صورة محلول كغسول للشعر للتخلص من قشر الشعر ، ولإ

الشعر بريقاً جذاباً ، كما يقاوم زيادة إفراز الدهون بالشعر ، ولذلك فهو يفيد خاصة ذوات الش

الدهنية. كما يدخل الخل في تحضير بعض كريمات العناية بالبشرة ، كمادة مغذية للجلد.

ويذكر كذلك من فوائد الخل الجمالية أن له مفعولاً مقاوماً لتمدد وبروز الأوردة ( الدوالي )..

وصفة أقدامها للمصابات بدوالي الساقين للمساعدة على الشفاء من هذا المرض الذي يشوّه ج

الساقين.. تقول الوصفة : تُدهن مناطق الدوالي بخل التفاح مرة في الصباح وأخرى في المس

وللمساعدة في هذا العلاج يؤخذ كوب ماء ويضاف إليه ملعقتان صغيرتان من خل التفاح ص

ومساء ، ويستمر هذا العلاج لنحو ثلاثة أسابيع. ويعتبر خل التفاح هو النوع الشائع الاستعمال

– تغسل ثمار التفاح جيداً ثم تجفف.

– تقطع الثمار – دون تقشيرها أو نزع بذرها – إلى قطع متوسطة متماثلة الحجم ، وتوضع في

يستخدم إناء فخاري أو زجاجي.. بينما يحظر استخدام أوان معدنية لأنها تتفاعل مع خل التفاح

– يغطى الإناء بقطعة قماش مسامي ( قماش قطن أو كتان ).

– يوضع الإناء في مكان دافئ لبضعة أسابيع لتتم عملية التفاعل بفعل البكتيريا الموجودة في

– بعد تمام عملية التفاعل ، يكون عصير التفاح قد تحول إلى خل

التفاح ، والذي يُعرف برائحته النفاذة وطعمه اللاذع.

– يصفى العصير من التفل بقطعة قماش مسامي ويحفظ في زجاجات.

### الزيوت العطرية ( Aromatic Oils )

الزيت العطري : هو سائل نباتي مركز بمثابة روح أو جوهر النبات، أو كما يطلق عليه أحد

هرمون النبات. وهذا الزيت تُقرزه غدد خاصة بالنبات قد توجد في الزهور أو الأوراق أو الس

الجزور كما توجد كذلك في لحاء بعض الأشجار ومن أشهر الزيوت العطرية المستخلصة والم

زيوت : الياسمين والورد واللافندر والريحان والبرجموت والمرّ والبابونج والنيرولي ( زيت ال

أو النارنج ) والنعناع والكافور وغيرها.

ويمتاز الكثير من هذه الزيوت العطرية بفوائد صحية وجمالية عديدة.. وقد دعا ذلك إلى استن

في التداوي من بعض الأمراض من خلال تجهيزات ووصفات خاصة.. ويرجع هذا المفعول ال

إلى قدرة هذه الزيوت على النفاذ بدرجة فائقة خلال طبقات الجلد نظراً لحجم جزئياتها المتناه

الصغر، مما يجعلها تمتص إلى تيار الدم ، وتحدث تأثيرات عامة لها نتائج طبية في علاج ب

الأمراض كالصداع ، واضطرابات الهضم ، وارتفاع ضغط الدم ، وغيرها.. ذلك بالإضافة لم

به أغلب هذه الزيوت من مفعول مطهرّ يقضي على الجراثيم.

وغيرها .

أما بالنسبة لمجال التجميل ، فتستخدم الزيوت العطرية – كما سيتضح في تركيب العديد ه

مستحضرات العناية بالبشرة والشعر وغيرها .. كما أن لها

أثراً فعالاً في معالجة التهابات المهبل باستخدامها في عمل « الدش المهبلي ». ولأسف أن كثيراً من هذه الزيوت مرتفع الثمن ، وغير متوفر بالأسواق .. لكنه لحسن الحظ

تحضيرها بطريقة سهلة غير مكلفة في المنزل .. وذلك على النحو التالي :

تُقطع الزهور أو الأوراق للنبات العطري إلى أجزاء صغيرة ( أو تُفرم ) ثم توضع في زيت

مثل ( زيت عباد الشمس ) ، ويُسخن الخليط على نار هادئة.

وفائدة هذا الزيت المضاف أنه يمتص الزيت العطري من النبات .. ولزيادة تشبُّع الزيت النب

بالزيت العطري .. تُصفى أجزاء الزهور أو الأوراق في الوعاء ، ويعاد وضع زهور أو

جديدة. مع استمرار التسخين الهادئ.

ويمكن استخدام الزيت النباتي المُحمّل بالزيت العطري مباشرة في عمل تدليك للجسم ، أو تد

الكريمات والمستحضرات المختلفة.

ابتسامة

ابتسامة

يتبع





يا قارئ خطي لا تبكي على موتي..

فاليوم أنا معك ..  
وغداً في التراب..

فإن عشت ..  
فإني معك !..

وإن مت فللذكرى..!

ويا ماراً على قبري ..  
لا تعجب من أمري.. !!!  
بالأمس كنت معك  
واليوم في قبري

وغداً أنت معي .

أموت ويبقى  
كل ما كتبتَه ذكرى

فيا ليت  
كل من قرأ خطي

دعا لي

ادعولي بظهر الغيب





فن العناية..

بصحة وجمال الشعر

أنواع الشعر وطرق العناية بها.

تغذية الشعر والفيتامينات الضرورية لسلامته.

الشامبوهات وأنواعها.

محاليل شطف الشعر.

لوسيونات ومقويّات الشعر.

البلاسم والمنظّفات.

صبغات الشعر.

و منذ: ٠٢ سبتمبر

٢

اركات: ٤٥٢٦



ن:

ن: قـاب

نا



( ٢٨ )

فن العناية بصحة وجمال الشعر

حدّدي أولاً نوع شعرك حتى تتجحين في العناية به :

يا أنسات.. يا سيدات.. الشعر له ثلاثة أنواع ، من وجهة نظر خبراء التجميل ، ولكل نوع منهم ما يحتاجه من

في أحسن صورة.

والآن.. أي نوع من الشعر لديك ؟ حددي بنفسك نوع شعرك بناء على المواصفات التالية

— هل يبدو شعرك لزجاً.. مشحماً ؟

— هل هو سريع الاتساخ بالأتربة ؟

— هل لديك مشكلة قشر الشعر ؟

إذا كان شعرك على هذا الحال فهو إذن من النوع الدهني.. والذي كثيراً ما يصاحبه ظهور قشر

والمقصود بالشعر الدهني أنه الشعر الذي تتميز فروة الرأس ( أو التربة ) التي ينبت منها بنشاط زائد في إفراز

الطبيعية التي تؤدي وظيفة تطرية الشعر وتليينه.. ولولاها لأصبح الشعر جافاً تماماً مفتقداً للبريق. وهذا النشاط

تكوينية.. أي أن طبيعة الجسم تتميز بفروة رأس دهنية. أو قد يكون نتيجة لأسباب هرمونية.. مثلما تحدث زياد

- هل تجددين صعوبة في تصفيف شعرك ؟  
— هل لديك مشكلة تقصّف الشعر ..

- أو هل تلاحظين تشققات بنهايات أطرافه ؟  
— هل تعتقدن ان شعرك يتساقط بسهولة ؟

إذا كان شعرك على هذا الحال فهو من النوع الجاف.. وهذا النوع يتعرض للتقصف والتساقط أكثر ومشكلة الشعر الجاف هي عكس مشكلة الشعر الدهني.. أي أن الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس محدودة النش يصل الشعر القدر الكافي من الزيت الطبيعي الملين.  
والحقيقة أن مشكلة الشعر الجاف قد ترجع لأسباب تكوينية أو هرمونية.. لكنها في أغلب الحالات تكون مشكلة السيدة يكون لديها شعر عادي ، وللأسف أنها تتلفه بيديها ، وربما دون أن تدري ، بمبتكرات التجميل الصناعي المودات « الحديثة .. وذلك مثل استخدام صبغات الشعر الكيماوية.. وكثرة كي الشعر أو شدّه على الرولو ا مستحضرات صناعية غير جيدة للعناية بالشعر .. أو كثرة تعرّض الشعر لحرارة الشمس لظروف الب أما النوع الثالث من الشعر فهو الشعر العادي أو الذي يحاط بطبقة معتدلة من الدهون.

عاملي شعرك بحنيّة ورفق حتى لا يتمردّ عليك !

طرق العناية الأساسية بالشعر :

الشعر الدهني :

وهذا يستلزم مراعاة الأمور التالية لأجل العناية به :

— الاهتمام بغسل الشعر بصفة منتظمة لتخليصه من الدهون الزائدة ، وما يعلق به من أتربة وقاذورات تسيء بمعدل ٢ — ٣ مرات أسبوعياً.

— يفضل أنواع الشامبوهات المحتوية على الليمون أو البيض.

لتقليل تراكم الدهون بالشعر ، وبالتالي تقليل فرصة اتساخه ، يراعى شطف الشعر من وقت لآخر بكمية من عد محلول الخل ( ملعقة خل كبيرة تضاف إلى لتر ماء ).

— يجب ملاحظة أن الإفراط في تناول بعض المأكولات يمكن أن يزيد من إفراز الدهون بفروة الرأس ، ولذا ي مثل : الأطعمة الحريفة بوجه عام ، والتوابل والبهارات ، والشيكولاتة ، وكذلك المشروبات السا — يراعى أن يُمشط الشعر بهدوء ، لأن التمشيط العنيف يثير فروة الرأس ، ويحثها على زيادة نشاطها ف

وهذا يحتاج إلى الآتي :

- عدم الإكثار من غسله ، حتى لا يفقد ما به من دهون قليلة ، فيزداد جفافاً.. فيكفي غسله بمعدل مرة واحدة كـ
- احذري تماماً استعمال صابون سييء.. لأن كثرة استعمال الصابون عامة تجعل الشعر جافاً.. فما بالك إـ
- وأفضل أنواع الصابون لغسل الشعر الجاف هي المحتوية على زيت الزيتون أو الجلسرين.. أو استخدام الشامبوه الزيت أو اللانولين.
- تدليك فروة الرأس من وقت لآخر سواء أثناء غسل الشعر أو التمشيط خطوة هامة جداً للعناية بالشعر الجاف
- تنشيط الدورة

- الدموية بفروة الرأس ، مما يزيد من ورود الدم للغدد الدهنية ، ويزيد بالتالي من نشاطها في إفراز
- حمام الزيت : هذه وصفة قد تكون قديمة لكنها مفيدة جداً للتغلب على جفاف الشعر.. وهي عمل تدليك لفروة
- الزيوت الطبيعية كزيت الزيتون ، أو زيت الذرة ، أو زيت اللوز ، وذلك بعد غسل الشعر ، ثم القيام بلف منشدة
- الشعر لمدة نصف ساعة.
- لاحظي أن زيت الذرة هو أفضل أنواع الزيوت الطبيعية التي يمكن استعمالها للشعر لأنه يتخلل أعواد الشعر به
- الزيوت.. وهذا يخالف الاعتقاد الشائع بأن زيت الزيتون هو الأفضل..
- ممنوع منعاً باتاً الإساءة إلى الشعر ( في ضوء ما سبق.. فالشعر نعمة من الخالق عز وجل جعلها زينة لنا.
- بمبتكرات التجميل الصناعية « البلهاء ».. وإذا أردت أن تزيني شعرك فيجب الاعتماد على مثل هذه الوسائل الـ

### الشعر العادي :

- من قال إن الشعر العادي لا يحتاج لعناية ؟.. إنه في الحقيقة يحتاج لعناية مستمرة لأنه يمكن أن يتحول بالمعاملة
- إلى شعر جاف أو شعر مائل للسقوط. وأهم ما يحتاجه الشعر العادي من وسائل العناية هو عدم الإفراط في غسل
- الجفاف.. وكذلك ضرورة اختيار صابونة جيدة (كالأنواع السابقة ) أو شامبو مناسب ( شامبو طبيعي أو من الـ
- كذلك ألا يتعرض لفترة طويلة لحرارة الشمس ، كما في فصل الصيف ، كما أنه يحتاج من وقت لآخر لاستعمال
- والمرطبة وغيرها من وسائل العناية بالشعر. كما سيأتي توضيحها.

### تغذية الشعر !

- شعرك محتاج للفواكه والخضروات ولا يرحب بالهامبورجر والمعلبات !
- أول خطأ تقع فيه كثير من البنات هو أنهن يعتقدون أن الشعر يتغذى من الخارج بالكريمات والشامبوهات والدها
- كبير.. فصحیح أن بعض مستحضرات الشعر الخارجية يمكن أن تكسبه بعض الحيوية والغزارة عن طريق تنشيط

الجامعة – على المأكولات الحديثة المصنعة كالهامبورجر والشيبسي ومعلبات العصائر وغيرها من الأغذية والمعادن والمحتوية على كيماويات.. وهن بذلك يسئن إلى شعورهن ربما دون دراية. فالمطلوب لتغذية الشعر هو الاهتمام بتغذية الجسم ذاته من خلال تناول غذاء صحي متوازن في عناصره الغذاء والخصائص الورقية الورقية عامة والزيوت واللبن [.. ومعدن الحديد] يتوفر في الكبد والبيض والخضروات الورقية المجففة كالزبيب ، كما يوجد بنسبة مرتفعة جداً في البنجر [.. وعنصر البروتين] وهو يتوفر في اللحوم عامة ويتوفر في البروتين النباتي في الحبوب مثل فول الصويا والعدس واللوبيا [..].

### الشامبوهات السائلة !

شامبو اللافندر – للشعر الأشقر :

المكونات :

– عصير ٢ ليمونة.

– ٢ ملعقة صغيرة ماء لافندر.

– ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جيداً مع بعضها البعض بواسطة أطراف الأصابع.

يستخدم هذا الخليط ( الغير صابوني ) في دهان فروة الرأس وخُصلات الشعر من الجذور للأطراف. يبقى الشامبو

– ١٥ دقيقة ، ثم يُشطف الشعر بالماء شطفاً جيداً.

شامبو ماء الورد – للشعر الغامق :

المكونات :

– ٢ ملعقة كبيرة خل أبيض.

– ٢ ملعقة صغيرة ماء ورد.

– ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جيداً ببعضها ، وتستخدم في دهان الشعر بالطريقة السابقة ، ثم يشطف الشعر بالماء بعد

شامبو الموالح – للشعر الدهني :

المكونات :



### المكونات :

— ٤ ملاعق كبيرة من الحصابان المجفف.

— ٧ ، ١ لتر ماء مغلي.

— ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

— ١ ملعقة كبيرة بوراكس ( لزاق الذهب ).

— ٢ بيضة.

### التحضير والاستخدام :

يوضع الحصابان في الماء المغلي ، ويقَلَّب ، ثم يترك لينقع لمدة ساعتين .. ثم يصفى الماء ، ويضاف الصابون نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الصابون تماماً ، ثم يرفع الإناء من على النار ويضاف إليه البوراكس تماماً تضاف البيضتان ، ويقَلَّب الخليط حتى يصبح لزجاً متماسكاً ، ثم يعبأ في زجاجات .. على أن يستعمل بعد مرعاة رج الزجاجات جيداً قبل الاستعمال.

يعمل هذا الشامبو على تقوية الشعر ، وإكسابه الحيوية ، بالإضافة إلى أنه يعمل على التخلص من ق

### شامبو البيض — للشعر العادي والجاف والمصبوغ :

#### المكونات :

— بيضة واحدة + ٢|١ فنجان ماء دافىء. ( للشعر الخفيف القصير ).

— بيضتان + ١ فنجان ماء دافىء. ( للشعر المتوسط الطول والكثافة ).

— ٣ بيضات + ٢|١ و ١ فنجان ماء دافىء. ( للشعر الطويل الكثيف ).

#### التحضير والاستعمال :

يضرب البيض النيىء ، ويخلط جيداً بالماء الدافىء. يفرد الخليط على الشعر خصلة.. خصلة ، ويُلف الشعر بـ دقائق ، ثم يشطف بعدها بالماء الفاتر ( يجب تجنب استعمال الماء المغلي أو الساخن لأنه يعوق إزالة البيض يؤدي إلى نضجه ).

يستعمل هذا الشامبو مرة أو مرتين شهرياً.

### شامبو البابونج — للشعر الأشقر :

#### المكونات :

— ٣ ملاعق كبيرة من زهور البابونج المجففة.

— ٧ ، ١ لتر ماء مغلي.

— ٦ — ملاعق كبيرة صابون مبشور.

— عصير ليمونة واحدة.

#### التحضير والاستعمال :

يضاف البابونج للماء المغلي ، ويترك لينقع به لمدة ساعتين ، ثم يصفى الماء ، ويضاف الصابون إليه مع التقليد نار هادئة ويضاف إليه الليمون .. ثم يرفع الإناء من على النار بعد دقائق ، ثم يترك ليبرد ، ثم يعبأ في زجاج

شامبو المريمية الغني بالبروتين – للشعر البني :

المكونات :

– ٣ ملاعق مريمية مجفف ( تستخدم ملعقة الحلوى ).

– ٧ ، ١ لتر ماء مغلي .

– ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور .

– ٢ بيضة .

التحضير والاستعمال :

تضاف المريمية إلى الماء المغلي ، ويُعطى الإناء ويوضع لمدة ٢٠ دقيقة على نار هادئة لزيادة التركيز.. ثم يُصق للمنقوع ، ويوضع ثانية على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الصابون تماماً ، ثم يرفع الإناء من عا تضاف إليه البيضتان ، مع التقليب المستمر لعمل خليط متماسك.. ثم يعبأ في زجاجات ، ويستعمل بعد مرور : رجّ الزجاجاة قبل الاستعمال.

بعد استعمال هذا الشامبو في غسل الشعر ، يراعى شطف الشعر بماء فاتر عدة مرات.. ويكون من الأفضل أن

الماء وخل التفاح بنسبة ٩ : ١ .

شامبو – كريم مضاد لقتش الشعر :

المكونات :

– ١ ملعقة كبيرة جلسرين .

– ١٢ ملعقة كبيرة صابون مبشور .

– ١٦ ملعقة كبيرة ماء ( ماء يسرّ ) .

– ٤ ملاعق كبيرة بابونج مجفف .

– ٢ ملعقة صغيرة زيت ليمون .

التحضير والاستعمال :

يوضع الجلسرين والصابون معاً في وعاء مع قليل من الماء، ويتم خلطهم جيداً. يُغلي باقي الماء، ثم يُصب على آخر ، وتترك الزهور لتتنقع لمدة ٣٠ دقيقة ، ثم يصفى المنقوع ، ويضاف إليه الجلسرين والصابون. مستخدمةً م جيداً للحصول على كريم ناعم متماسك.. ثم يضاف إليه زيت الليمون ، ويكرر الخلط جيداً.. ويلاحظ بعد إضا الكريم.. وفي حالة الحصول على درجة شديدة من التماسك يمكن التغلب على ذلك بإضافة قليل من الماء المغلي وبعد ذلك يعبأ الكريم الناتج في زجاجات.

يستخدم هذا الكريم بوضع كمية بسيطة منه على فروة الرأس ، وتُدلك بأصابع اليد لمدة ٣ دقائق بحيث تنتشر بالآ

الكريم على الرأس لمدة ٧ دقائق أخرى ، ثم يشطف بالماء الفاتر عدة مرات ، ولضمان التخلص تماماً من آثار

كذلك بمحلول من الماء وخل التفاح ( أو الخل الأبيض ) بنسبة ٩ : ١ .

## خبراء التجميل يحذرون من..

ثبت أن كثرة استعمال الشامبو العادي في غسيل الشعر يؤدي لضعف الشعر.. ولا يرجع السبب في ذلك إلى الشامبو — كما قد يعتقد البعض — وإنما يرجع السبب — ببساطة — إلى الماء نفسه الذي يحتوي عليه الشامبو. وابتكار شامبوهات جافة. أي لا يدخل الماء في تركيبها.

وإذا كان خبراء التجميل يرون أنه لا يجب أن يتعدى عدد مرات غسل الشعر بالشامبو العادي معدل مرة واحدة أ الشعر ( وهذا ينطبق كذلك على الشعر الدهني ).. فإنه يمكن باستخدام الشامبو الجاف غسل الشعر بأي عدد من إنه لا يسبب أضراراً نهائياً بالشعر.. علاوة على مفعوله الممتاز كمنظف ومُجمل للشعر وبناء على ذلك فإنه لا مانع من استخدام الشامبو الجاف في تنظيف الشعر يومياً مما يعلق به من أتربة وقاذور وهذه مجموعة مختارة من الشامبوهات الجافة التي يمكن صناعتها في المنزل بسهولة تام

شامبو الملح — لتنظيف الشعر :

( أبسط أنواع الشامبوهات الجافة )

المكونات :

— ملعقة كبيرة من ملح الطعام.

التحضير والاستعمال :

يُلف الملح في ورق الألومنيوم ( ورق حفظ المأكولات )، ويوضع في الفرن

لمدة ٥ — ١٠ دقائق حتى يصبح دافئ الملمس. يعمل تدليك لفروة الرأس والشعر باستخدام الملح. وبعد مرور > لاستخراج الملح ، ويعاد التمشيط ثانية بمشط آخر للتأكد من استخراج كل كمية الملح. تعتمد طريقة التنظيف بالملح « الدافئ » على تجميع القاذورات والأتربة والدهون الزائدة العالقة بفروة الرأس وتخليص الشعر منها من خلال تنظيفه من الملح.. ولذلك يلاحظ عند التمشيط أن حبيبات الملح الساقطة تظهر ، علاوة على أن حبيبات الملح تحدث احتكاكاً بفروة الرأس مما ينشطها.

تحذير هام :

أحذري سيدتي عمل هذا التنظيف باستخدام « ملح السفارة الناعم » لأنه سيكون من الصعب التخلص منه ثانية . الدقيقة لا تسمح بالنقاط الأتربة بكفاءة.. وإنما يجب استخدام ملح الطعام ذي الحبيبات الكبيرة







يا قارئ خطي لا تبكي على موتي..

فاليوم أنا معك ..  
وغداً في التراب..

فإن عشت ..  
فإني معك !..

وإن مت فللذكرى..!

ويا ماراً على قبري ..  
لا تعجب من أمري.. !!!  
بالأمس كنت معك  
واليوم في قبري

وغداً أنت معي .

أموت ويبقى  
كل ما كتبتَه ذكرى

فيا ليت  
كل من قرأ خطي

دعا لي

ادعولي بظهر الغيب

شامبو دقيق الذرة – للمعان الشعر ونظافته :

المكونات :

– ملعقة كبيرة من دقيق الذرة.

التحضير والاستعمال :

يُعمل تدليك لفروة الرأس والشعر باستخدام الدقيق ، ويُترك الدقيق بالرأس لمدة ١٥ دقيقة أو لمدة أطول من ذلك خاصة في حا الشعر للتخلص من الدقيق ، ويعاد تمشيطه مرة أخرى بمشط آخر .  
يؤدي هذا الشامبو إلى لمعان الشعر وإكسابه البريق والحيوية.

ر منذ: ٠٢ سبتمبر

٢

اركات: ٤٥٢٦



ن:

ن: قـلب

نا

شامبو الردة والطين – لجمال الشعر ونظافته :

المكونات :

– ٨ ملاعق كبيرة من الردة.

– ١ ملعقة كبيرة طين أسوانلي ( تراب القصار ).

التحضير والاستعمال :

تخلط الردة والتراب جيداً ، ويستخدمان في عمل تدليك لفروة الرأس والشعر ، ثم يُمشط الشعر بفرشاة من ويجب حفظ باقي كمية الشامبو في زجاجات محكمة الغلق ، حتى لا تتلف بالهواء الجوي لحين استخدامها مر



شامبو الملح وعرق الطيب orris :

( شامبو الأميرات في العصور القديمة ):

المكونات :

– ١٦ ملعقة كبيرة ملح الطعام ( ملح خشن ).

– ١ ملعقة كبيرة هنا نشأ مطحونة.

– ٢ ملعقة كبيرة بودرة orris root.

– ١ ملعقة كبيرة بيكربونات الصودا.

التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً باستعمال شوكة حتى تصير خليطاً متجانساً.

يستخدم هذا الخليط في عمل تدليك لفروة الرأس والشعر ، ويترك على الرأس لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر .. ثم يُمشط الشعر بفرشاة ما لاستخلاص كل الشامبو من الشعر وفروة الرأس.

يحفظ باقي الشامبو في زجاجات محكمة الغلق للوقاية من تأثير الهواء الجوي.

هذا الشامبو البسيط الفعّال كان من أكثر الوسائل شيوعاً في العصور القديمة بين النساء المتأنقات للعناية بشعرهن حيث يمت

للشعر .

محاليل شطف الشعر !

محلول الفواكه لشطف الشعر – مُتعدد المزايا :

المكونات :

– ١ ثمرة برتقال.

– ١ ثمرة تفاح.



المحوبات .

— ٢ ملعقة كبيرة من الحصابان المجفف.

— ٢ ملعقة كبيرة من المريمية المجففة.

— ١٥ ، ١ لتر ماء مغلى.

— ١٤٠ مل خل التفاح.

التحضير والاستعمال :

تُغلى الأعشاب في الماء لمدة ١٠ دقائق ، ثم يرفع الإناء من على النار ويترك لمدة ساعتين حتى تنتقع الأعشاب جيداً.. ثم يصفى التفاح ، ويعبأ في زجاجات ويمكن استعماله في الحال.

يستخدم هذا المحلول في شطف الشعر عدة مرات، دون إضافة ماء ، بحيث تمتصه فروة الرأس ، ثم يجفف الشعر يعتبر هذا المحلول من أفضل محاليل شطف الشعر لأنه غني بفوائد الحصابان والمريمية المكملة لبعضها .. فالحصابان يقاوم على الشعر .. بينما تعمل المريمية على تقوية الصبغات الموجودة بالشعر الغامق .. وكلاهما يعمل على إكساب الشعر ر

محلول اللافندر والبصل لشطف الشعر :

المكونات :

— بصلة واحدة متوسطة الحجم ( يفضل البصل الأسباني ).

— ١٥ ، ١ لتر ماء.

— ٢ ملء قبضة يد من رعوس نبات اللافندر.

— ١٥ ، ١ لتر خل التفاح.

التحضير والاستعمال :

يُخرط البصل ، ويُغلى في الماء لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يصفى الماء ، ويضاف إليه اللافندر ثم يغطى الإناء ، ويترك لينقع به اللافة المنقوع ، ويضاف إليه خل التفاح ، ثم يعبأ المحلول في زجاجات ، ويكون جاهزاً للاستعمال بعد مضي ٤ ويراعى عند الشطف النهائي للشعر تخفيف كمية تعادل حوالي ٢٨٥ مل من المحلول بالماء في إناء الشد ولهذا المحلول مزايا عديدة تضمن جمال الشعر ونظافته.. وعلاوة على ذلك فإن البصل يعمل على تطهير فروة الرأس والقض وطفيليات دقيقة. ولا حظي أن رائحة البصل المميزة لا تتبعث من الشعر عند استعمال هذا المحلول لأن رائحة اللافندر خاد

محلول الشمر لشطف وتعطير الشعر :

المكونات :

— ٢ ملء حفنة يد من الشمر.

— ١٥ ، ١ لتر خل أبيض.

التحضير والاستعمال :

يوضع الشمر والخل في زجاجة لها غطاء محكم.. ثم ترجّ الزجاجة بعد غلقها جيداً بمعدل عدة مرات في اليوم لمد ويستخدم المحلول بعد انقضاء الأسبوع في شطف الشعر مع مراعاة أن يتم الشطف النهائي بكمية تعادل ٢٨٥ مل يمتاز هذا المحلول بمفعول منظف قوي للشعر ، علاوة على أنه يكسب الشعر رائحة محببة تشبه رائحة الال

عصير الليمون لشطف الشعر الدهني :

المكونات :

— ٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج.

— ٣/٤ لتر ماء بارد.

.. . . . .



المحوبات .

٤ شرائح صغيرة من الفلفل الحار .

٥٧٠ مل ماء كولونيا .

التحضير والاستعمال :

تُنقع شرائح الفلفل بماء الكولونيا لمدة ٧ أيام ، ثم تُصفى ، ويعبأ المنقوع في زجاجات .

يدخل الفلفل الحار في العديد من مستحضرات العناية بالشعر حيث أنه يتميز بمفعول منشط لبصيلات الشعر وبذلك يقاوم سقوط كثافته .

لوسيون السفرجل المقوي للعشر :

المكونات :

٢ ملء حفنة يد من قشر السفرجل المقطّع لأجزاء صغيرة .

٥٧٠ مل ماء .

التحضير والاستعمال :

يوضع القشر في الماء ، ويغلى الإناء ، ويوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة مع تجنب حدوث غلي

يرفع الإناء من على النار ، ويترك لمدة ٨ ساعات لينقع القشر ، ثم يصفى المنقوع ، ويعبأ في زجاجات ويمكن استخدامه ،



يا قارئ خطي لا تبكي على موتي..

فاليوم أنا معك ..

وغداً في التراب..

فإني معك ..!

وإن مت فللذكرى..!

ويا ماراً على قبري ..  
لا تعجب من أمري .. !!!  
بالأمس كنت معك  
واليوم في قبري

وغداً أنت معي .

أموت ويبقى  
كل ما كتبته ذكرى

فيا ليت  
كل من قرأ خطي

دعا لي

ادعولي بظهر الغيب

عد لأعلى الصفحة

انتقل إلى موقع المرسل

أرسل رسالة خاصة

استعرض الملف الشخصي

رد

موضوع الرسالة:

النوافذ

فة نافذة الأناقة والجمال

فة نافذة الأناقة والجمال

مثبتات الشعر ( المنظّمات – البلاسم )

ر منذ: ٠٢ سبتمبر

٢

اركات: ٤٥٢٦

ن:

بلسم للشعر من الجلسرين :

المكونات :

– ٢ ملعقة كبيرة من خل التفاح.

– ٢ ملعقة كبيرة من الجلسرين.

– ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

– ١ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند.

– ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال :

توضع كل المكونات في إناء وتُقلَّب جيداً. باستخدام أطراف الأصابع ، يُعمل تدليل بالبلسم لفروة الرأس والشعر ثم يُغطى الرأس على الرأس لمدة ٤٥ دقيقة.. ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء.

ن: قلب  
نا

ن:

ببسم من الربادي لسعر المعبب.. او المنعقب .

المكونات :

— ٦ ملاعق كبيرة زبادي.

— بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال :

توضع المكونات في وعاء مناسب وتخلط جيداً. ويستخدم هذا الخليط في عمل تدليك لفروة الرأس والشعر ولمدة ٤ دقائق على ا فوطاة دافئة لمدة ١٠ — ١٥ دقيقة.. وبعدها يشطف الشعر بالماء الفاتر.

مثبت للشعر من الثوم وزيت الخروع للشعر الضعيف :

المكونات :

— ٨ ملاعق كبيرة زيت خروع.

— ٨ فصوص كبيرة ثوم.

التحضير والاستعمال :

تُقشّر فصوص الثوم ، وتُقطع ، وتُهرس ، ثم تضاف لزيت الخروع بعد تدفئته ، وتتفع به لمدة ٣٦ ساعة.. ثم يُصفى الزيت ، و يستعمل هذا المثبت قبل استعمال الشامبو ، وذلك بعمل تدليك بكمية منه لفروة الرأس ، والشعر باستخدام أطراف الأصابع.. ثم لمدة ساعة.. ثم يغسل الشعر بالشامبو ويُشطف بالماء.

يتميز هذا المستحضر بفوائده العديدة ، فهو يعمل على إعادة الحيوية والبريق للشعر الجاف المُجهد الضعيف.. كما أنه يقاوم سقر الشعور ذات الدهون الزائدة.

بلسم من العسل وزيت السمسم للشعر الجاف خاصة :

المكونات :

— ٢ ملعقة كبيرة من زيت السمسم ( تستخدم ملعقة الحلوى ).

— ١ ملعقة صغيرة من عسل النحل.

— بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال :

توضع المكونات في وعاء ، وتخلط ببعضها البعض جيداً ، لصنع خليط متجانس.

يستخدم المستحضر في تدليك فروة الرأس والشعر لبضع دقائق ، ثم يُلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ٣٠ دقيقة ، ثم يغسل بالشامبو

بلسم بالبروتين الفيتامين لتقوية الشعر :

المكونات :

— بيضة واحدة.

— ١ ملعقة كبيرة زيت خروع.

— ١ ملعقة كبيرة زيت ذرة.

— ١ ملعقة صغيرة خل التفاح.

— ١ ملعقة صغيرة جلسرين.

— كبسولة فيتامين « أ » ( ١٠٠٠٠ وحدة ).

التحضير والاستعمال :



يستخدم المستحضر في عمل تدليك مرحر لفروه الرأس وتدليك للسرر.. ثم يلف السرر بمنسفة دافئة لمدة ٥ - ١٠ دقائق ، ثم يمشط بالماء.

يؤدي استعمال هذا المستحضر بصفة منتظمة إلى نعومة الشعر وزيادة كثافته وتماسكه.

مثبت للشعر من ثمرة الأفوكادو ( كمثرى التمساح ) :

المكونات :

— ١|٢ ثمرة أفوكادو مقشرة.

— ١|٢ ملعقة صغيرة زيت أفوكادو.

— ٢ صفار بيض.

التحضير والاستعمال :

تُهرس المكونات جيداً باستعمال شوكة ، ثم تخلط ببعضها البعض لعمل خليط متجانس.

باستخدام أطراف الأصابع ، يستخدم المستحضر في عمل تدليك لفروه الرأس والشعر مع التركيز على أطراف الشعر الجافة لمدة ٥ دقائق.. ثم يترك المستحضر على الشعر لمدة ١٥ دقيقة أخرى.. ثم يُشطف الشعر شطفاً وافياً بالماء الفاتر ، ثم يجفف به يعمل هذا المستحضر على استبدال حالة الشعر وإكسابه الحيوية والنعومة.

بلسم البيض وزيت الزيتون للمعان ونعومة الشعر :

المكونات :

— ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

— ١ ملعقة كبيرة خل التفاح.

— صفار بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال :

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

يستخدم المستحضر في عمل تدليك للشعر مع التركيز على فروة الرأس ونهايات الشعر الجافة.. ثم يُلف الشعر بغطاء دافئة لمدة بالشامبو ويُشطف بالماء.

محلول السكر المثبت للشعر :

المكونات :

— ١ ملعقة كبيرة سكر.

— ٨ ملاعق كبيرة ماء دافئ.

التحضير والاستعمال :

يُنوّب السكر جيداً في الماء ، ثم يعبأ المحلول في زجاجة أو بخّاحة.

يمكن استخدام هذا المحلول كمثبت بطريقتين مختلفتين ، فإما أن يُدهن به الشعر ثم يصفف ، وإما أن يصفف الشعر أولاً ثم يُرش يؤدي هذا المستحضر إلى تماسك الشعر وجعله لزجاً.. ولذلك يفضل استخدامه بصفة مؤقتة عند الضرورة على أن يغسل الشعر

كما يفضل أن يستعمل هذا المستحضر في فترة الشتاء فقط لأن مادة السكر تجذب إليها الحشرات التي تنتشر في فصل الصيف.

المحوبات .

— ١ ملعقة كبيرة من بياض البيض.

— ٤ ملعقة كبيرة ماء دافىء.

التحضير والاستعمال :

يُقلب بياض البيض جيداً في الماء لبضع دقائق ، ثم يعبأ في زجاجة ، ويحفظ بالثلاجة .  
يستخدم المستحضر في دهان الشعر عند تصفيفه.

## صبغات الشعر

والمقصود بها ملونات الشعر الطبيعية غير الملونات الكيماوية.. وهذه تعتمد على استعمال نباتات مختلفة لتلوين الشعر .  
ويجب مراعاة أمر هام فيما يختص بالاستعانة بهذه الصبغات الطبيعية ، وهي أنه ليس من الميسور دائماً اختيار اللون المراد له التحديد.. كما هو الحال في حالة الاستعانة بالصبغات الكيماوية ، حيث يكون من السهل اختيار اللون المرغوب فيه كالأحمر أو من الألوان . أما مع استعمال هذه الملونات الطبيعية فإن الأمر يخضع إلى درجة ما من التجربة والخطأ.. بمعنى أنه من الضرر؛  
خصلة مستترة من الشعر ، ثم زيادة أو تقليل تركيز اللون للحصول على اللون المطلوب تماماً .  
وهذه بعض نماذج من الصبغات الطبيعية.

صبغة من التبغ لإخفاء الشعر الأبيض ( الشايب ) :

المكونات :

— ٤ ملاعق صغيرة من التبغ الغامق.

— ١٠ ملاعق كبيرة ماء مغلي.

التحضير والاستعمال :

يُنقع التبغ بالماء لمدة ٣٠ دقيقة ، ثم يُصفى ، ويعبأ المنقوع في زجاجة.

يُصبّ المستحضر على الشعر . يكرر العلاج يومياً للحصول على درجة اللون المطلوبة.

صبغة البابونج لتفتيح لون الشعر ( صبغة شقراء ) :

المكونات :

— ٥ ملاعق كبيرة بابونج ( رعوس النبات ) .

— ٤٢٥ مل ماء مغلي.

— ٨ ملاعق كبيرة من بودرة الكاولين ( صلصال نقي يصنع منه الفخار الفاخر ) .

— بياض بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال :

يُنقع البابونج في الماء المغلي لمدة ٢٥ دقيقة ، وعندما يبرد الماء ، يُصفى منه حوالي ٢٨٥ مل ( أكثر من نصف الكمية بقليل )  
للكاولين والبيض ، ويخلط الثلاثة جيداً للحصول على عجينة متجانسة.

تفرد العجينة على الشعر ، وتبقى لمدة ٢٠ — ٥٠ دقيقة ، ثم يشطف الشعر بالماء الدافىء.

الحناء.. لصبغة الشعر بلون بُني :

المكونات :

— ٢ ملعقة كبيرة من بودرة الحناء.

— ٥٧٠ مل ماء.

التحضير والاستعمال :

تُغلى الحناء في الماء ، ثم يُترك المغلى لمدة ١٠ دقائق ليزداد تركيزه ، ثم يُصفى ويعبأ في زجاجة.

يستخدم هذا المستحضر في شطف الشعر بعد غسله بالشامبو.. وعادة يحتاج الأمر إلى تكرار الشطف عدة مرات للحصول على تعتبر الحناء هي أفضل صبغة طبيعية للشعر ، علاوة على أنها تكسب الشعر مزايا أخرى عديدة.. فهي تفيد في علاج قشر الشد وتقوّم سقوط الشعر. بالإضافة إلى أنها تحتوي على مواد مطهرة تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات.. وه إفراز الدهون وبذلك فإن لها فائدة عظيمة ممن يعانون من مشكلة الشعر الدهني.

الحناء.. لصبغة الشعر بلون أسود :

المكونات :

— ٨ ملاعق كبيرة من بودرة الحناء.

— ٢٢ ملعقة كبيرة من أوراق نبات نيل ( jndigo ) المسحوق [ يحتوي هذا النبات على صبغة زرقاء ].

— ماء مغلي.

— بياض بيضة واحدة.

— زيت ذرة.

التحضير والاستعمال :

تُخلط الحناء مع النيل مع إضافة قدر مناسب من الماء المغلي لصنع عجينة.. وعندما تبرد العجينة يضاف إليها بياض البيض و تدلك فروة الرأس بكمية وفيرة من زيت الذرة ، للوقاية من حدوث جفاف للشعر ، ثم تُفرد العجينة على الشعر ، وتترك لمدة ساعة لدرجة اللون الأسود المطلوبة ، ثم يغسل الشعر بالشامبو.

يمكن زيادة درجة غمقان الشعر باستعمال هذا المستحضر عن طريق زيادة كمية النيل بالنسبة للحناء.

صبغة الخبيزة لاحمرار الشعر البُني :

المكونات :

— ملء حفنة يد من رؤوس الخبيزة.

— ٥٧٠ مل ماء.

التحضير والاستعمال :

تُغلى الخبيزة في الماء ، لمدة ١٠ دقائق ، ثم يرفع الإناء من على النار ، ويُترك لمدة ساعة لزيادة تركيز المغلي ، ثم يصفى الـ بعد غسل الشعر بالشامبو يستخدم هذا المستحضر في شطف الشعر.

عجينة الحناء والليمون لاحمرار الشعر :

المكونات :

— ١٠ ملاعق كبيرة حناء ( يُفضل الحناء الإيراني ).

— ملعقة كبيرة من البُن.

— عصير ليمونتين.

– بياض بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال :

تخلط الحناء مع البن وعصير الليمون مع إضافة قدر مناسب من الماء المغلي لصنع عجينة.. وتترك لمدة ٣٠ دقيقة.  
تُدلك فروة الرأس بكمية من زيت النرة اللوقاية من جفاف الشعر. بعد ذلك يُضاف بياض البيض إلى عجينة الحناء ويتم خلطها ،  
الشعر ، ويترك لمدة تتراوح ما بين نصف ساعة إلى ساعة ونصف وفقاً لدرجة اللون المطلوبة.. ثم يغسل الشعر بالشامبو.

محلول شطف للحصول على شعر أشقر ( ذهبي ) :

المكونات :

– ٥ ملاعق كبيرة من أوراق نبات آذان الدب.

– ٤٢٥ مل ماء يسر .

التحضير والاستعمال :

تغلى أوراق النبات في الماء ، ثم يُترك المغلى لمدة ٢٥ دقيقة لزيادة تركيزه.. وبعدها يُصفى ، ويعبأ في زجاجة.  
يغسل الشعر بالشامبو ، ثم يُشطف بهذا المستحضر أكثر من مرة حتى يظهر الشعر باللون الذهبي المطلوب.



يا قارئ خطي لا تبكي على موتي..

فاليوم أنا معك ..  
وغداً في التراب..

فإن عشت ..  
فإنني معك !..

ويا ماراً على قبري ..  
لا تعجب من أمري .. !!!  
بالأمس كنت معك  
واليوم في قبري

وغداً أنت معي .

أموت ويبقى  
كل ما كتبته ذكرى

فيا ليت  
كل من قرأ خطي

دعا لي

ادعولى بظهر الغيب

عد لأعلى الصفحة

انتقل إلى موقع المرسل

أرسل رسالة خاصة

استعرض الملف الشخصي

رد

موضوع الرسالة:

النوافذ

فة نافذة الأناقة والجمال

فة نافذة الأناقة والجمال

فن العناية بجمال الوجه والبشرة

أنواع الجلد وطرق العناية بها.

تغذية الجلد والفيتامينات الضرورية لسلامته.

الكريمات المرطبة للبشرة.

الكريمات المنظفة.

المستحضرات المغذية والمنعشة والقابضة.

منظفات البشرة بالدعك ( الحك ).

عجائن ولوسيونات مزيلة للنمش.

استعمال الألبان للعناية بالبشرة.

أفئعة التجميل ( الماسك ).

فن العناية بالوجه والبشرة

هل أنت راضية عن بشرتك ؟

إن الوجه المليح ذي البشرة الحسنة الناضرة ، وإن كان هبة لصاحبه من الخالق عز وجل ، إلا أن العناية المستمرة ببشرة الوجه أكتساب بعض الصفات الجمالية التي تزين الوجه وتضيف إليه الحسن .. وتقاوم ما قد يلحق بالبشرة من إصابات وأمراض وآثار البيئة المحيطة .. كما أن هذه العناية ضرورية لا غنى عنها للاحتفاظ بحلاوة الوجه ومحاسنه . وهذه العناية تشمل في الحقيقة جوا بمستحضرات طبيعية للعناية بالبشرة .. وهذه تشمل أنواعاً عديدة مثل : مرطبات البشرة ( Moisturising ) ، والمغذيات ( cs ringents ) ، والمُنعشات ( Fresheners ) ، وبعض المستحضرات الخاصة ، كالمستحضرات القابضة للمسام ( ringents )



ASINGEM) حتى نفس من فرصه تراحم الدهون بالبسره.. وابتسط صور هذه المواد هو عصير الليمون.. فيجب استخدامه روا

شطف للوجه بمحلول عصير الليمون.. كما سيأتي التوضيح.

بالنسبة لنوعية المأكولات ، فإنه وجد أن بعض الأنواع منها تساعد على زيادة إفراز الدهون بالبشرة ، ولذا يجب الإقلال منها ، الحريفة ، والبهارات والتوابل ، والمشروبات الساخنة جداً بوجه عام.

مساج الوجه : مساج ( أو تدليك ) البشرة أحد طرق العناية البسيطة والهامة بالجلد.. ويستفيد منها خاصة البشرة الدهنية ، حيث تخلص المسام من الدهون والأترية المترسبة بها.. أي أنه بمثابة تنظيف عميق للبشرة ، بالإضافة لأنه ينشط الدورة الدموية مم ويكسبها النضارة والحيوية.

حمام البخار للوجه : وهذه أيضاً وسيلة من وسائل العناية بالبشرة خاصة الدهنية حيث يعمل هذا الحمام على تطرية الرواسب ال وبالتالي يساعد على الخلاص منها.. وهو علاج فعّال لمشكلة الرؤوس السوداء التي تتعرض البشرة الدهنية للإصابة بها.

#### البشرة الجافة :

في حالة البشرة الدهنية ، فإننا ننصح بالإقلال من تعرضها للصابون لأنه يزيد جفافاً.. فيكفي غسل الوجه مرة واحدة أو مرتين الحرص على اختيار صابون مناسب لتقليل احتمال حدوث جفاف بالجلد ، وأفضل الأنواع لهذا الغرض هي المحتوية على زيت كما يجب تجنب استعمال الماء الساخن في غسل الوجه لأنه أيضاً يزيد من فرصة الجفاف ، فليستخدم الماء البارد أو الفاتر . في حالات الجفاف الشديدة ، يُستغنى تماماً عن الصابون ، وليكن تنظيف الوجه بالمستحضرات الخاصة بذلك ، والتي من أفضل المحتوية على اللين.

الأفئعة : تحتاج البشرة الجافة أكثر من غيرها لعمل الأفئعة بصفة منتظمة لتطرية الجلد وإكتسابه المرونة والحيوية.. وليكن ذلك على الأقل.

في حالات الجفاف الواضح والذي يسبب احياناً مضايقات يمكن ببساطة التغلب على ذلك بدهان الوجه بطبقة رقيقة من زيت الز أو بعد الاستحمام.

وللتغلب على رائحة الجلوسرين ولتخفيف لزوجته يمكن إضافة قليل من ماء الورد إلى الجلوسرين.

يجب كذلك مراعاة تناول كميات كافية من الماء يومياً.. وعدم التعرض لفترات طويلة للهواء الجاف سواء البارد أو الحار.

#### البشرة الجافة — الدهنية :

وهذه تحتاج إلى مزيج من وسائل العناية الخاصة بالبشرة الدهنية والبشرة الجافة.. فمثلاً :

— عند التنظيف ، يكون التركيز على المناطق الدهنية أكثر من المناطق الجافة.

— عند استعمال المرطبات ، يكون التركيز على المناطق الجافة أكثر من الدهنية.

— تستخدم المواد القابضة للمناطق الدهنية فقط.

#### البشرة العادية :

وهذه تكون العناية بها عن طريق عدم الإفراط في تعريضها للصابون من خلال الغسيل الزائد عن اللازم حتى لا تصاب بالجفاف الصباح وأخرى في المساء باستعمال صابون جيد أو مستحضر خاص بالتنظيف. كما يجب الحرص من استخدام أي مواد كيمياو الصناعية حتى لا تصيب هذه البشرة الجميلة غير المتوفرة للكثيرين بأضرار.

#### تغذية البشرة

#### الغذاء وعلاقته بالبشرة :

عزيزتي الفتاة.. من أجل جمال بشرتك لا بد أن تهتمي بغذائك.. فلتجعلي جزءاً كبيراً منه من الأغذية النباتية كالفواكه والخضر





– ١ ملعقة صغيرة من بودرة الليمون.

– ٤ ملاعق كبيرة من خل التفاح.

– ١ ملعقة صغيرة من العسل الأبيض.

– زيت عطري ( اختياري ).

التحضير والاستعمال :

يُخلط خمس كمية زيت السمسم مع الكريم مع صفار البيض مع الملح خلطاً جيداً.. ثم يضاف للخليط الليمون وأربع ملاعق من المكونات.

يضاف للخليط خل التفاح ، والعسل ، وباقي كمية الزيت ، وبضع نقاط من الزيت العطري ( حسب الاختيار ).. يعاد الخلط مرّين يعبأ الخليط النهائي في زجاجة. ويفضل حفظه في الثلاجة.

هذا المستحضر المرطب المغذي يفيد جداً البشرة الجافة.. ويفضل استخدامه أثناء الاستحمام أو قبل النوم ، وذلك بصفة منتظمة تعطى نتائج طيبة للغاية تظهر واضحة على البشرة.. وخاصة إذا استخدم معه كريم للعناية أثناء النهار.

كريم عناية للمساء – بالفيتامين :

المكونات :

– صفار بيضة واحدة.

– ٢ ملعقة صغيرة عسل أبيض.

– ١/٢ ملعقة صغيرة لزيت جزر.

– ١/٢ ملعقة صغيرة زيت جرثومة القمح ( زيت نباتي ).

– ١/٢ ملعقة صغيرة زيت بذر شمش.

– كبسولة فيتامين ب٢ ( نقطتان فقط ).

– كبسولة فيتامين ب٦ ( نقطتان فقط ).

التحضير والاستعمال :

يُضرب صفار البيض ثم يضاف إليه العسل وزيت جرثومة القمح وزيت الجزر وزيت بذر الشمس وتخلط المكونات جيداً. تُنقذ ب٦ ) وتضاف الجرعة المطلوبة للخليط ، ويعاد خلط المكونات. يعبأ المستحضر ، ويحفظ في الثلاجة.

كريم الزبادي – للعناية بالبشرة الدهنية :

المكونات :

– ٣ ملاعق كبيرة زبادي.

– صفار بيضة واحدة.

– ملعقة كبيرة من كريم أساس.

– ١/٢ ملعقة كبيرة خل تفاح.

– ١/٢ ملعقة كبيرة عصير طماطم.

– ١ ملعقة كبيرة عسل نحل.

التحضير والاستعمال :

يخلط الزبادي وصفار البيض والكريم ثم يضاف لهم خل التفاح وعصير الطماطم. يُدقّ عسل النحل حتى يصبح سائلاً سريع الدوام ويكرر التقليب والخلط جيداً.

هذا المستحضر يناسب تماماً البشرة الدهنية حيث يزيل عنها الدهون الزائدة.. ونظراً لاختلاف البشرات الدهنية في مقدار هذه الازيادة المفعول المُجفف لهذا المستحضر بزيادة كمية الزبادي ، كما يمكن تقليله بزيادة كمية الكريم المضافة.







يا قارئ خطي لا تبكي على موتي..

فاليوم أنا معك ..  
وغداً في التراب..

فإن عشت ..  
فإني معك !..

وإن مت فللذكرى..!

ويا ماراً على قبري ..  
لا تعجب من أمري.. !!!  
بالأمس كنت معك  
واليوم في قبري

وغداً أنت معي .

أموت ويبقى  
كل ما كتبتَه ذكرى

فيا ليت  
كل من قرأ خطي

دعا لي

ادعولي بظهر الغيب

شرش اللبن – لتنظيف البشرة :

المكونات :

– ٤ ملاعق كبيرة شرش اللبن.

– ٤ ملاعق صغيرة عصير ليمون طازج ( حديث العصر ).

التحضير والاستعمال :

يخلط الشرش مع العصير جيداً ويعبأ الخليط في زجاجة محكمة الغلق ، ويحفظ في الثلاجة.

يستخدم المستحضر في تنظيف الوجه والعنق باستعمال كمية وفيرة منه ، ثم يُزال عن البشرة باستعمال قطعة قطن.

يعتبر شرش اللبن بصفة عامة من أفضل المنظفات الطبيعية ، وهو يفيد خاصة البشرة الدهنية ، لإزالة ما بها من دهون متربسة الجلد.

ر منذ: ٠٢ سبتمبر

٢

اركات: ٤٥٢٦



ن:

ن: قـلب

نـا

كريم اللافندر – لتنظيف الوجه :

المكونات :

– ٤ ملاعق كبيرة ماء لافندر.

– ١/٢ و ٥ ملعقة كبيرة زيت اللوز.

– ١٠ ملاعق كبيرة شمع أبيض.

– ٥ نقط خل التفاح.

التحضير والاستعمال :

يذاب الشمع مع الزيت بالتسخين ثم يضاف إليهما ماء اللافندر وخل التفاح. ثم يتم خلطهم جيداً لعمل كريم ، ويحفظ الكريم في ز

كريم الزبدة واللوز للتنظيف :

المكونات :

– ٢ ملعقة صغيرة صابون مبشور.

– ٨ ملاعق كبيرة زيت اللوز.

– ٢ ملعقة صغيرة من الزبد.

– ٢ ملعقة صغيرة ماء بطاطس بارد مُصْفَى.

التحضير والاستعمال :

يسخن كل من الصابون والزيت في إناء حتى الذوبان.. وأثناء التقليب ، يضاف الزبد وماء البطاطس تدريجياً ، ثم يرفع الإناء ،

التقليب حتى يبرد الخليط.

كريم زيت عباد الشمس لتنظيف الوجه :

المكونات :

– ١٠ ملاعق كبيرة من الماء.

– ٥ ملاعق كبيرة شمع نحل.

– ١٨ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس.

– ١ ملعقة صغيرة بوراكس(\*).

الحبرى.

التحضير والاستعمال :

يُذاب البوراكس في الماء.. ثم يُذاب شمع النحل على نار هادئة.. ثم يضاف إليه زيت عباد الشمس مع التقليب ، وفي نفس الوقت إلى الشمع والزيت ، ثم يرفع الإناء من على النار ، ويستمر التقليب لعمل كريم متجانس.. وبعد أن يبرد الكريم يعبأ في زجاجة للاستعمال.

كريم من زيت الزيتون – لتجديد شباب الوجه :

المكونات :

– ٨ ملاعق كبيرة زيت زيتون.

– صفار بيضة واحدة.

– ملعقة كبيرة من خل التفاح.

– ١|٢ ملعقة صغيرة من السكر.

التحضير والاستعمال :

يُضرب صفار البيض ويُخلط جيداً مع الخل والسكر.. ثم يضاف الزيت للخليط تدريجياً ، ويُقلب جيداً لصنع كريم متماسك. يعمل هذا المستحضر على إكساب بشرة الوجه النضارة والحيوية إذا ما استخدم بصفة منتظمة ، ولذلك فهو يفيد خاصة النساء الأرملة والمرأة في سن اليأس.

كريم اللانولين المنظف والمرطب للوجه :

المكونات :

– ١ ملعقة كبيرة شمع أبيض.

– ٢ ملعقة كبيرة لانولين.

– ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

– ٢ ملعقة كبيرة زيت أطفال.

التحضير والاستعمال :

يُذاب الشمع في إناء على نار هادئة ، ثم يضاف إليه اللانولين والزيت ، ثم يرفع الإناء من على النار ، مع استمرار التقليب الذ يكون جاهزاً للاستعمال.

منظف للبشرة من اللفت والزيادي :

المكونات :

– كمية من جذور اللفت.

– مقدار مناسب من الزيادي.

التحضير والاستعمال :

تغلى جذور اللفت ، ثم تُهرس جيداً ، وتخلط بكمية مناسبة من الزيادي لصنع كريم أو عجينة. تُقرد العجينة على البشرة ، وتبقى لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يُشطف الوجه بالماء الفاتر.

الزيادي والبيض لتنظيف وتغذية البشرة العادية :

– بياص بيصه واحده.

– ٤ ملاعق كبيرة من الزبادي.

التحضير والاستعمال :

يُضرب البيض حتى يتماسك قليلاً ثم يضاف إليه الزبادى ، ويخلط الاثنان جيداً.

يُفرد الخليط على الوجه والعنق ، ويترك لمدة ١٥ دقيقة ، ثم تُمسح البشرة بماء دافئ ثم ماء بارد باستعمال قطعة قطن.

للبشرة الدهنية : يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

للبشرة الجافة : يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عسل النحل.

عجينة الخيار والشوفان لتنظيف البشرة وعلاج الحبوب :

المكونات :

– ١ ملعقة كبيرة من عصير الخيار.

– ١ ملعقة كبيرة من الشوفان.

التحضير والاستعمال :

يخلط العصير بالشوفان جيداً لصنع عجينة.

تُفرد العجينة على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ، ثم تُمسح بالماء البارد.

المستحضرات المغذية

والمنعشة والقابضة

قشر البرتقال – لانتعاش البشرة :

المكونات :

– قشور ثلاث ثمار من البرتقال.

– ٧ ، ١ لتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال :

يُغسل القشر ويقطع لأجزاء صغيرة ، ويوضع في إناء ، ويُصبّ فوقه الماء المغلي ، ويترك لينقع بالماء لمدة ساعتين ، ثم يُصفى

زجاجة.

هذا المستحضر إذا ما استعمل يومياً فإنه يأتي بنتائج طيبة للغاية حيث ينعش البشرة ويكسبها نضارة وحيوية.

كوكتيل الفواكة المغذي – للبشرة الدهنية :

المكونات :

– ٢ ليمونة.

– ١ برتقالة.

– ١ تفاحة.

– ١/٢ خيار.

– ٢ ملعقة كبيرة ماء ورد.

– ٢ ملعقة كبيرة كحول نقي.

يعصر الحيار والسفاح للحصول على السب.. والذي يعصر حذر فضعه ساس معقم.. يعصر الليمون والبريقا.. نم نلظ هذه العد  
إضافة الكحول وماء الورد إليها. ثم يعبأ المستحضر في زجاجة.

محلول الخل والنعناع للوجه الشاحب ومسام الجلد الواسعة :  
المكونات :

— ٢ ملعقة صغيرة من أوراق النعناع الطازجة المُخرطّة.

— ٢ ملعقة كبيرة خل التفاح.

— ٢٨٥ مل ماء.

التحضير والاستعمال :

يوضع النعناع في زجاجة ، ويُصب فوقه خل التفاح ، وتغلق الزجاجة جيداً ، وتترك لمدة أسبوع .. ثم يصفى الخل من النعناع  
في زجاجة محكمة الغلق.

يؤدي استعمال هذا المستحضر في دهان بشرة الوجه بصفة منتظمة إلى التغلب على مشكلة مسام الجلد الواسعة التي تسيئ إلى  
إلى انقباضها.. كما أنه يحسن لون البشرة التي تعاني من الشحوب.

عصير الطماطم المغذي لعلاج الرؤوس السوداء :

المكونات :

— ثمرة طماطم واحدة ناضجة تماماً.

— ملعقة صغيرة من الجلسرين.

التحضير والاستعمال :

تُعصر ثمرة الطماطم ، ويصفى العصير الناتج خلال قطعة شاش معقم ، ويخلط العصير الناتج مع الجلسرين ، ويعبأ المستحضر  
الثلاجة.

يعمل هذا المستحضر على التنظيف العميق للبشرة، وهو يساعد بدرجة كبيرة على التخلص من الرؤوس السوداء التي تظهر بال:  
الإصابة بحب الشباب. ويجب مراعاة عدم تحضير كمية كبيرة من هذا المستحضر لأنه يفسد مع التخزين. فيكفي تحضير كمية

الشمر.. لعلاج الرؤوس السوداء والبشرة الدهنية :

المكونات :

— ٨ ملاعق كبيرة من الماء.

— ٧ ملاعق كبيرة من ماء الورد.

— ١ ملعقة صغيرة من الكحول النقي.

— بضع قطرات من زيت الشمر العطري.

التحضير والاستعمال :

يوضع الماء مع البوراكس في وعاء ، ويقلب الاثنان جيداً حتى تذوب بودرة البوراكس تماماً. يُخلط الكحول وماء الورد في إناء:  
للخليط الأول ، ثم يضاف بضع قطرات من زيت الشمر لهذا الخليط النهائي.. ويحفظ في زجاجة.

عصير أوراق الخس — لمسام الجلد الواسعة :

المكونات :

— مجموعة من أوراق الخس الطرية الطازجة.

التحضير والاستعمال :

تُعصر أوراق الخس ، ويُصفى العصير خلال قطعة شاش.. ويستخدم في دهان الوجه ، ثم يشطف الوجه بعد ١٠ دقائق بالماء ا



سراخ الصمائم للبشرة المجهددة وداب المسام الواسعه .

المكونات :

– ثمرة طماطم كبيرة طازجة.

التحضير والاستعمال :

تقطع ثمرة الطماطم إلى شرائح رقيقة.. وتوضع على بشرة الوجه ، بأماكن المسام المتسعة ، وذلك لمدة ١٠ دقائق. يكرر هذا ا

منظفات البشرة بالدعك ( الحك )

منظف البرتقال والزبادي علاج ممتاز للرؤوس السوداء والبشرة الدهنية :

المكونات :

– ١/٢ و ١ ملعقة كبيرة من الزبادي.

– ١ ملعقة كبيرة من قشر البرتقال المبشور .

– ١ ملعقة كبيرة زيت عُصْفُر .

– ١ ملعقة كبيرة مطحون الشوفان .

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جميعها ببعضها البعض لعمل عجينة.

تستخدم هذه العجينة في عمل تدليك للبشرة بأطراف الأصابع في حركة دائرية ، مع تجنب المناطق الرقيقة تحت العينين.. ويستد  
دقائق.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر ، ويُجفف.

يعتبر هذا المستحضر من المنظفات القوية للبشرة ومن العلاجات الفعالة للغاية في التخلص من الرؤوس السوداء التي تظهر بالبد  
وهو يستخدم بمعدل مرة واحدة يومياً بالنسبة للبشرة الدهنية.. أما لأنواع البشرات الأخرى – أي العادية والجافة – فيكفي استخ

منظف الجريب فروت ودقيق الذرة – للبشرة شديدة الجفاف :

المكونات :

– ١ ملعقة كبيرة دقيق ذرة.

– ١ ملعقة كبيرة من قشر الجريب فروت المبشور جيداً.

– ٢ ملعقة كبيرة من الكريمة.

التحضير والاستعمال :

تقلب المكونات مع بعضها البعض لعمل خليط متجانس. يُنشر الخليط على بشرة الوجه مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين  
الأصابع في حركة دائرية خفيفة ، مع تركيز التدليك على المناطق ذات الخطوط مثل الذقن وحول الأنف.. ثم يشطف الوجه بما  
استخدام هذا المستحضر يومياً. وهو يناسب خصيصاً حالات البشرة الجافة والبشرة شديدة الجفاف.. حيث يطري الجلد وينظفه ؛

استعمال اللين كمنظف للبشرة :

من أسهل الوسائل وأكثرها فاعلية لتنظيف البشرة هي استخدام اللين

كمنظف ، وهو يناسب البشرة الجافة على وجه الخصوص.

الطريقة :

حرحه دائريه صغيره مع دفع الجلد لا على ، لان ذلك يساعد على التنظيف العميق لمسام الجلد مما يرسب بها من قاذورات وانر

عجائن ولوسيونات

مزيلة للنمش

بشرة بيضاء بدون بُقع !

تعمل المسحضرات التالية على تبييض البشرة.. ونظرا لأن أغلب مبيّضات البشرة قد تؤدي لبعض الجفاف فإنه يجب مراعات  
طويلة.. فيكفي استخدامها لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة فقط ، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر ، ويوضع أحد المنعشات للبشرة ، وهي تد  
النمش.

لوسيون الفجل والليمون لإخفاء النمش :

المكونات :

– ١ ملعقة صغيرة من الفجل الحار المبشور ( الفجل البرّي ).

– عصير ٢ ليمونة صغيرة.

التحضير والاستعمال :

يُنقع الفجل في عصير الليمون لمدة ٤٨ ساعة في حجرة دافئة ، ثم يعبأ في زجاجة.

يستخدم المستحضر في دهان النمش ( البقع المخالفة للون الجلد ) يوميا بواسطة قطعة قطن.

مستحضر من زيت الخروع – مزيل للبقع البنية والشامات الصغيرة :

المكونات :

– ٤ أوراق ناضرة متوسطة الحجم من نبات سن الأسد.

– ٥ ملاعق كبيرة من زيت الخروع.

التحضير والاستعمال :

تُسخن أوراق النبات في زيت الخروع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق ، ثم يُرفع الإناء من على النار ، ويترك لينقع النبات في ا  
يُصفى الزيت ، ويعبأ في زجاجة.

يتميز هذا المستحضر بفاعلية شديدة في التخلص من البقع البنية اللون ، والشامات الصغيرة التي قد تظهر بالوجه.

عجينة اللوز لتبييض البشرة والتخلص من البقع :

المكونات :

– ٣ حبات لوز.

– بيضة واحدة.

– ١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

التحضير والاستعمال :

البقع ، ثم نسطف بعد ١٥ دقيقة بماء فاتر ، ثم ماء بارد ، يكرر ذلك يوميا .

عصير الليمون وماء الورد لإخفاء النمش :

الطريقة :

تُوضع طبقة من عصير الليمون الطازج على البقع ، وتترك حتى تجف تماماً ، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر ، ويكرر ذلك يوميا كما يمكن استخدام ماء الورد المخفف بماء الأكسجين بنسبة ٢ : ١ بنفس الطريقة السابقة [ يجب الحذر من ملامسة هذا المحلول بفعل ماء الأكسجين ] .

عجينة التفاح – لإخفاء النمش :

الطريقة :

تقشر ثمرة تفاح ، وتهرس جيداً لصنع عجينة ، وتوضع على مكان البقع.. يكرر ذلك يوميا .

مستحضر من الفجل البلدي لتبييض الوجه وإخفاء النمش :

المكونات :

– ١ ملعقة كبيرة من عصير الفجل .

– ١ ملعقة صغيرة من شرش اللبن .

– ١ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج .

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات الثلاثة جيداً.. ثم توضع طبقة من الخليط على البقع ، وبعد أن تجف تماماً يُشطف الوجه بالماء الفاتر.. يكرر ذلك

كريم الصبّار :

يساعد استعمال كريمات الصبار بصفة منتظمة على إخفاء النمش ، كما أنها تفيد خاصة البشرة الدهنية حيث تخلصها من الدهور

استعمال الألبان

للعناية بالبشرة

يستعمل اللبن البارد وشرش اللبن كمنظفات ممتازة وكمطبات للبشرة.. كما سبق التوضيح .

وهذه مستحضرات أخرى من الألبان لها نفس الفوائد السابقة بالإضافة لأنها تكوّن طبقة رقيقة على البشرة تحميها من التأثيرات تكوّن الرؤوس السوداء . وهي تناسب مختلف أنواع البشرة خاصة التي تتعرض للجفاف .

لبن الموالج.. لنضارة البشرة :

المكونات :

– عصير ١|٤ ليمونة .

– ٢ ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور .

– ٢ ملعقة صغيرة من قشر الجريب فروت المبشور .



التحضير والاستعمال :

يُصب اللبن على المقدونس والنعناع ، ويُقلب الخليط ، ويترك حتى ينقع باللبن لمدة ١٢ ساعة ، ثم يُصفى ، ويعبأ في زجاجة ، يمتاز النعناع بمفعول يساعد على زوال ما بالبشرة من إصابات .. ويمتاز المقدونس بمفعول يقاوم زيادة إفراز الدهون بالبشرة .. ويكون الاثنان معاً ، من خلال هذا المستحضر ، علاجاً فعالاً للغاية للبشرة الدهنية خاصة عند المعرضات لظهور بقع وحبوب ، نتائج جيدة ، يستخدم المستحضر في الصباح قبل غسل الوجه وبعده .. بالإضافة لمرّة أخرى في المساء .



يا قارئ خطي لا تبكي على موتي..

فاليوم أنا معك ..  
وغداً في التراب..

فإن عشت ..  
فإني معك ..!

وإن مت فللذكرى..!

ويا ماراً على قبري ..  
لا تعجب من أمري.. !!!  
بالأمس كنت معك  
واليوم في قبري

وغداً أنت معي .



المكونات :

— ٢ — ٣ ملاعق صغيرة ماء.

— ١ ملعقة صغيرة عسل نقي.

— ١٤٠ مل لبن.

— صفار بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال :

يُصبُّ الماء على العسل ، ويسخن تسخيناً هيناً حتى يذوب العسل مع التقليب المستمر. يرفع الإناء من فوق النار ، ويضاف ا

واللبن ، ويقرب هذا الخليط جيداً ، ثم يعبأ في زجاجة تُحفظ بالثلاجة.

ولهذا المستحضر فوائد جمالية عديدة.. فهو يكسب البشرة النضارة والحيوية ويُحسن من لونها ويقاوم ظهور

أفئعة التجميل ( الماسك )

قناع خميرة البيرة للبشرة الجافة الشاحبة :

المكونات :

— ١ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة.

— صفار ٢ بيضة.

— ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل.

— ٢ ملعقة كبيرة من الكريمة.

— ١|٢ ملعقة صغيرة من خل التفاح.

— ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زيت سمسم.

— لبن وماء.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات الخمسة الأولى خلطاً جيداً. يُنظف الوجه ، ويُزاح الشعر للوراء ، ويمكن حجزه عن الوجه بارتداء غد

تُفرد طبقة من زيت الزيتون ( أو زيت السمسم ) على بشرة الوجه ، ثم يوضع القناع على البشرة ، مع تجنب المناطق الرقيقة

على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة تسترخي خلالها المرأة راقدة على الفرش.

يزال القناع عن الوجه بغسله باللبن المخفف بالماء بنسبة ١ ( لبن ) : ٢ ( ماء ).. ثم يجفف الوجه

هذا القناع يفيد خاصة البشرة المجهددة الشاحبة.. حيث تعمل خميرة البيرة على تنشيط الدورة الدموية ببشرة الوجه ، كما أنه يق

على إحسانها . وهو يستخدم بمعدل مرة واحدة اسبوعياً .

قناع العسل والفيتامينات لتغذية البشرة ونضارتها :

المكونات :

— صفار بيضة واحدة.

— ١ ملعقة صغيرة عسل نحل.

— ١/٢ ملعقة صغيرة زيت كبد الحوت.

— ١ ملعقة صغيرة زيت فول الصويا.

— كبسولة فيتامين « هـ » [ ١٠٠ وحدة ].

التحضير والاستعمال :

يُضرب صفار البيض مع المكونات الثلاثة التالية ثم تُتَقَب كبسولة الفيتامين ، وتُضاف محتوياتها للخليط ، وتقلب

يوضع القناع على الوجه لمدة ١٥ — ٣٠ دقيقة مع الاسترخاء.. ثم يشطف الوجه بالماء البارد ، ويجف

قناع الشعير — للبشرة المُجهدة :

المكونات :

— ٢ ملعقة كبيرة من الشعير المطحون.

— ٢ ملعقة صغيرة من أوراق النعناع الطازجة المُخرطة.

— ٢ ملعقة كبيرة من عسل النحل.

— ٢ — ٣ ملاعق كبيرة من اللبن.

التحضير والاستعمال :

باستخدام شوكة ، يُقَلَّب الشعير والنعناع والعسل معاً.. ثم يُضاف اللبن للخليط لصنع عجينة لينة متماسكة. يوضع القناع على

يشطف الوجه بالماء البارد.

هذا القناع يفيد خاصة المرأة التي تتعرض للإجهاد ومشقة العمل.. حيث يعمل على تنشيط الدورة الدموية بالبشرة ، وتحسين ل

الوجه.

قناع السبانخ — للجلد الرقيق :

المكونات :

— ٨ — ٩ أوراق سبانخ متوسطة الحجم وطازجة.

— ٢٨٥ مل لبن.





يسحق العسل مع العصير على نار هادئة مع التعيين حيب يدوب العسل.. ويصبح سائداً دافئاً. يوضع هذا الساس بعد ان يبرد إلى

الوجه والعنق بما في ذلك المنطقة الرقيقة حول العينين ، ولكن دون دك لهذه المنطقة.

يبقى القناع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم يُزال باستخدام قطعة قطن مبللة بماء فاتر .

يتميز هذا القناع بمفعول منعش للغاية ، ولا ضرر من استعماله بصفة منتظمة ، سواء لكل أنواع الجلود أو مع

قناع الدقيق والعسل — الوصفة المفضلة للأميرات والجميلات في الماضي :

المكونات :

— ٤ ملاعق كبيرة من الدقيق الأبيض.

— ٢ ملعقة كبيرة من العسل الأبيض.

— ٢ — ٣ ملاعق كبيرة من اللبن.

التحضير والاستعمال :

يضاف للعسل والدقيق كمية مناسبة من اللبن لصنع عجينة.. ثم توضع العجينة على البشرة لمدة ٣٠ دقيقة.. ثم يُشطف

هذا القناع يعد من الوصفات القديمة جداً للعناية بالبشرة والتي اشتهر باستعمالها الأميرات والجميلات في الماضي.. وهي تفيد الـ

تطريّ الجلد ، وتقاوم جفافه ، وتحمي من الإصابة بالتجعدات.. كما أنها تفيد النساء اللاتي تضطرن للتعرض لحرارة الـ

ماسك العسل.. للبشرة الخشنة وحبوب الوجه :

المكونات :

— ٢ ملعقة كبيرة من العسل الأبيض.

— ١ ملعقة كبيرة من زيت اللوز.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جيداً في وعاء.. وباستعمال أطراف الأصابع يُعمل تدليك بحركة دائرية بهذا الخليط لبشرة الوجه والعنق مع نـ

العينين.. ويستمر التدليك لحوالي ثلاث دقائق.. ثم يترك المستحضر على البشرة لمدة ٢٥ دقيقة.. ثم يشطف بعدها الـ

يعمل هذا القناع على التخلص من الخلايا الميتة والرواسب والعفونات بطبقات الجلد.. وهو يفيد خاصة النساء اللاتي يعانين

الواسعة والبشرة الغليظة الخشنة.

قناع الجزر — للبشرة الحساسة :

المكونات :

— ١|٢ جزرة واحدة متوسطة الحجم.

— ١|٤ ملعقة عسل نحل.

اصحير والاستعمال .

يُقطع الجزر إلى شرائح ، ويُعصر ، ويُصفى.. ثم يضاف عصير الجزر إلى العسل ، ويُخلط الاثنان ج

يدهن الخليط على الوجه ، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ – ١٥ دقيقة.

قناع الطماطم – للبشرة الدهنية :

المكونات :

– ١ ثمرة طماطم.

– ١|٢ قشرة ليمونة.

التحضير والاستعمال :

تُهرس ثمرة الطماطم.. ويُبشر قشر الليمون.. ويضاف لهما عصير الليمون.. ويتم خلطهم جيداً. يوضع الخليط على البشرة ل

الوجه بالماء الدافئ.

قناع الخيار – لعلاج شحوب الوجه :

المكونات :

– ١|٢ فنجان من الخيار المبشور.

– بياض بيضة واحدة.

– ٢ ملعقة صغيرة من بودرة اللبن.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جيداً وتُضرب مع بعضها البعض لعمل عجينة رقيقة.

يُدهن الوجه بالعجينة ، ثم يشطف بالماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة ، ويعاد الشطف بالماء البارد ، ثم تُجفف ال

قناع النشا – لعلاج المسام الواسعة :

المكونات :

– ١ ملعقة كبيرة من الدقيق ( القمح أو الذرة ).

– كمية من الماء الدافئ.

التحضير والاستعمال :

يُدهن الوجه أولاً بطبقة رقيقة من زيت الزيتون ، ثم توضع عجينة الدقيق والماء على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم يُشطف

قناع الزبادي والخيار – لتبييض الوجه :

المكونات :

— ثمرة خيار متوسطة الحجم.

التحضير والاستعمال :

يُفَسَّر الخِيار ، ويُهْرَس جيِّداً ، ويخْلَط باللبن الزبادي. ويستخدم في دهان بشرة الوجه ، ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء

قناع ماء الورد — للبشرة الدهنية وعلاج المسام الواسعة :

المكونات :

— ١|٢ ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

— ٣ نقط ماء ورد مركز.

— ١ ملعقة صغيرة من عصير الخيار.

التحضير والاستعمال :

تُخَلَط المكونات جيِّداً مع بعضها البعض ، ويستخدم الخليط في دهان البشرة.. ثم يشطف الوجه بعد ١٥ دقيقة بالماء

قناع النعناع — لعلاج مختلف عيوب البشرة :

— بضع من أوراق نعناع طازجة.

— ١ ملعقة صغيرة ماء ورد.

التحضير والاستعمال :

تُفْرَم أوراق النعناع ، ويصنع منها عجينة من ماء الورد.

توضع هذه العجينة على الوجه في المساء ، وتترك لصباح اليوم التالي. أو يكفي وضعها لمدة ساعتين.. ثم يشطف الوجه بالماء

قناع الموز واللبن — لمقاومة التجاعيد :

المكونات :

— ثمرة موز واحدة.

— ٢ — ٣ ملاعق كبيرة لبن.

التحضير والاستعمال :

تُهْرَس ثمرة الموز جيِّداً ، وتُخَلَط باللبن لصنع عجينة.

تُوزَع العجينة على مختلف أنحاء البشرة خاصةً بأماكن التجاعيد.. ثم يشطف الوجه بعد ١٥ دقيقة بالماء

ماسك الكمثري — علاج ممتاز للبشرة الجافة :

المكونات :

— ١|٤ ثمرة كمثرى.

— بياض بيضة واحدة.

— ١|٢ ملعقة عسل نحل.

التحضير والاستعمال :

تُهرس الكمثرى جيداً ثم تضاف لخليط العسل والبيض.. ويعاد خلطهم جيداً لصنع عجينة — تدهن البشرة بالخليط.. ثم يشطف ا  
دقيقة.

قناع خميرة البيرة — لمشكلة جفاف البشرة في الشتاء :

المكونات :

— ١ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة.

— ٢ ملعقة صغيرة ماء مقطر.

التحضير والاستعمال :

تُخلط خميرة البيرة بالماء لصنع عجينة.

توزع العجينة على البشرة.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر بعد مرور ٢٠ دقيقة.

قناع المقدونس — للبشرة التي تجمع بين الجفاف والدهنية :

المكونات :

— مجموعة من أوراق المقدونس الطازجة.

— ملعقة كبيرة من عسل النحل.

التحضير والاستعمال :

تُفرم أوراق المقدونس ، ثم تُعصر ، ويضاف عصيرها إلى العسل ويخلط به جيداً.

يوضع الخليط على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم يشطف الوجه بالماء البارد.

فن تجميل الجسد

بالمستحضرات الطبيعية

حمامات الزيوت.

حمامات الأعشاب.

حمامات الخل.

حمامات اللبن.

وصفات من الزيوت الطبيعية لدهان الجسم.

اصنعي بنفسك : صابوناً لتنظيف البشرة وتجميلها.

## حمامات الزيوت

حمام « المليونيرات » الزيتي لتجميل الجسم :

المكونات :

— ٢ بيضة.

— ١٦ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

— ٨ ملاعق كبيرة زيت ذرة.

— ٨ ملاعق كبيرة زيت لوز.

— ٣ ملاعق صغيرة عسل نحل.

— ٨ ملاعق كبيرة كحول نقي.

— ١٦ ملعقة كبيرة لبن.

— ٢ ملعقة صغيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال :

يُضرب البيض مع العسل والزيوت ثم يقلب الخليط مع إضافة الكحول واللبن والصابون.. يُعبأ المستحضر في زجاجة

تُضاف كمية صغيرة من هذا الخليط لماء الحمام الدافئ ، ويخلط بالماء ، مع تجنب استخدام ماء ساخن

هذا الحمام قد يكون مرتفع التكاليف ، إلا أن له فوائد جمالية عظيمة تفوق بكثير فوائد المستحضرات التي تباع بالمحلات لعم

الزيوت والبيض على ترطيب الجلد وتغذيته بينما يعمل العسل على تليين الجلد وإكسابه النعومة والحيوية.. كما يساعد الكحول

اللبن فهو من أعرق وأقوى وسائل التجميل المعروفة.. ولذلك فهو يستحق حقاً أن يكون حمام المليونيرات

حمام زيت الياسمين — لنعومة البشرة :

المكونات :

— ٣ — ٤ ملاعق كبيرة زيت ياسمين.

— ٢٨٥ مل كحول نقي.

— ٤٢٥ مل زيت خروع.

التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيدا ببعضها البعض ، وتحفظ في زجاجة.

يضاف كمية بسيطة من المستحضر لماء الحمام ( لا تتعدى ملء ملعقة كبيرة ).

حمامات من زيوت مختلفة :

المكونات :

يمكن الاستفادة من الزيوت النباتية والعطرية بإضافتها لماء الحمام.. فمن خلال عمل هذه الحمامات بصفة منتظمة ت

الجسم لما تضيفه على البشرة من نعومة ونضارة وحيوية.. ذلك بالإضافة لانتفاع الجسم ببعض الفوائد الصحية المعرو

ويكون عمل هذه الحمامات بإضافة بضع نقاط من الزيت لماء الحمام سواء كان بارداً أو دافئاً.

وهذه أمثلة لبعض الزيوت المستخدمة في عمل الحمامات :

— زيت الزيتون ( من أفضل الزيوت لعمل الحمامات ).

— زيت الخروع.

— زيت اللوز.

— زيت الأفوكادو.

— زيت كبد الحوت.

— الجلسرين.

— زيت الياسمين.

— زيت العُصْفُر.

— زيت السمسم.

— زيت بذر الكتان.

— زيت عباد الشمس.

— الزيت التركي الأحمر.

— زيت ( روح ) الورد.

حمامات الأعشاب

صحة.. جمال.. انتعاش

إضاف بعض أنواع الأعشاب إلى ماء الحمام يضيفي فوائد صحية وجمالية وانتعاشاً إلى فوائد الحمام ذاته كوسيلة للتنظيف وأيض

الأمراض لما لهذه الحمامات المائية المتكررة من فوائد صحية عديدة سواء كانت ساخنة أو دافئة أو باردة.. إنها إحدى صيحات

وهو العلاج بالماء. ويستخدم في حمامات الاعشاب : الماء الساخن ، او الدافىء ، او البارد ، او المتلج.. لكنه يفضل ان تعتمد

حرارة مرتفعة للماء لزيادة الانتفاع بفوائدها.

ويضاف العُشب إلى ماء الحمام بوسائل مختلفة تشمل :

— المستحضرات : مثل الوصفات التالية التي تعتمد على الأعشاب.

— منقوع الشاي : وهذا يحضّر بإضافة ملعقتين كبيرتين من العشب إلى فنجان مغلي ، ويترك العشب لينقع بالماء ١٥ — ٢٠

ويضاف لماء الحمام.

— يمكن إمرار الماء الساخن من الصنبور على جورب يحمل العشب ويعلق أسفل الصنبور بحيث يمر الماء على العشب في د

معه شيئاً من مادة العشب الفعّالة.

وتشمل الفوائد العامة لحمامات الأعشاب ، ما يلي :

— تليين وتجميل أنسجة الجلد.

— تنشيط الدورة الدموية.

— زيادة حيوية الجسم.

— تلطيف الجسم ، وإزالة توتر العضلات ، وتسكين الآلام.

— تقوية عظام الجسم.

— تليين المفاصل وتخفيف الآلام الروماتيزمية.

— تخفيض حرارة الجسم المرتفعة.

— تهدئة الأعصاب.

— تعمل كمطهر للجسم.

— تنظيف الجلد وإزالة الرواسب عنه.

— مساعدة الشفاء من الأمراض.

— تقوية الجسم عامة.

حمام المريمية — المُجدد للشباب :

المكونات :

— ١٥ ، ١ لتر ماء مغلي.

— ٢ ملعقة كبيرة من نبات المريمية المجفف.

— ٢ ملعقة كبيرة من ملح الطعام.

— ٢ ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا.

— ٢ ملعقة كبيرة صابون مبشور.



## التحضير والاستعمال :

— يُغلى الماء في إناء ، وتُضاف إليه المريمية ، ثم يُعطى الإناء ، ويستمر الغليان لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يرفع الإناء من على للحصول على منقوع مركز ، ثم يصفى هذا المنقوع ويُترك جانباً.. ثم يخلط الملح والصودا والصابون والنشا ويضاف هذا الخليط إلى ماء الحمام ، ثم ينزل المستحم إلى الماء ، ويسترخي به لمدة ١٠ — ١٥ دقيقة.. وبعد هذه المدة يض الحمام.. ويظل المستحم مسترخياً بماء الحمام لمدة ١٥ دقيقة أخرى.

ولابد للحصول على نتائج طيبة ، أن يُجري هذا الحمام على مرحلتين ، كما سبق ، حيث أن الحمام الأول يعمل على تخليص الضارة.. بينما يعمل الحمام الثاني على تنشيط وإعادة الحيوية للجسم بعد تنظيف مسامه وخروج الرواسب

## حمام نبات الشبّية — لتهدئة الأعصاب :

### المكونات :

— كمية من أوراق نبات الشبّية المُخرّطة تعادل ملء ثلاث حفنات من اليد.

— ٧ ، ١ لتر ماء مغلي.

## التحضير والاستعمال :

توضع أوراق النبات في وعاء ، ويُصب الماء المغلي فوقها ، ثم يُغطى الإناء ، ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز زجاجة لحفظه.

يضاف من منقوع العشب حوالي ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام.. ويسترخي المستحم بالماء لمدة ١٥ — ٢٠

يعمل هذا الحمام في المقام الأول على تهدئة النفس والاسترخاء.. ولذلك يفضل عمله في المساء للتخلص من متاعب اليوم

## حمام العسل والشوفان — لأغراض التجميل :

### المكونات :

— ١ ملعقة كبيرة عسل نحل.

— ١ ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.

## التحضير والاستعمال :

يُوضع العسل مع الشوفان في « برّاد » ويعلق البراد أسفل صنوبر المياه بحيث يندفع الماء الساخن إلى البراد ويهبط منه إلى

والشوفان ويحملهما معه إلى « البانيو ».

يسترخي المستحم في هذا الحمام لمدة ١٥ دقيقة على الأقل.

## حمامات من أعشاب مختلفة :

( يضاف منقوع هذه الأعشاب إلى ماء الحمام.. بعض المنقوع بالطريقة السابقة ، ته ضحما )

حمام المريمية – لعلاج مشاكل الشعر :

الفوائد :

– ينشط نمو الشعر .

– ينشط الذاكرة .

– يمنع الطاقة .

حمام النعناع – لتطرية الجلد :

– الفوائد :

– يطري الجلد ويجمله .

– يجلب النشاط والحيوية .

– يعطي إحساساً بالانسجام .

– يزيد من فاعلية ماء الحمام كمنظف للجسم .

حمام آذان الحمار ( comfoe ) – لعلاج شحوب الوجه :

الفوائد :

– ينشط الدورة الدموية .

– يسكن الآلام ( مثل الآلام الروماتيزمية ) .

– يقوي العظام .

حمام البابونج – من أفضل حمامات التجميل :

– الفوائد :

– يلين ويُجمّل الجلد .

– يهدئ الأعصاب .

– يزيل التقلصات ، ويبعث على الاسترخاء .

حمام البابونج والموستاردة – للمرأة الحديدية !

المكونات :

– ٨ ملاعق كبيرة بودرة موستاردة .

— ١٥ ، ١ لتر ماء مغلي.

#### التحضير والاستعمال :

توضع زهور البابونج في إناء ، ويُصبّ فوقها الماء المغلي ، ثم يُسخن الإناء لمدة ٣٠ دقيقة ، ثم يُرفع من على النار ، ويترك على منقوع مركز .. ثم يصفى المنقوع ، ويضاف إليه بودرة الموستاردة مع التقليب حتى تذوب البودر يضاف من هذا المستحضر كمية تعادل ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام.. ومدة الحمام هي ١٥ دقيقة.

ويعتبر هذا الحمام من الحمامات المقويّة للغاية والمُكسبة للنشاط والحيوية — كما أن له فائدة خاصة في القضاء على نز

#### حمام الأعشاب البحرية ( kelp ) وفوائده العظيمة :

تحمل الأعشاب البحرية عظيم الفوائد للجسم.. فعلاوة على تأثيرها الجمالي من خلال إضافتها لماء الحمام حيث تغذي الجلد و

وجد كذلك أنها تحتوي على مواد مضادة للروماتيزم

( الروماتويد على وجه الخصوص ).. ولهذا السبب نجد أن الإصابة بالروماتيزم تكاد تتعدم بين أفراد الشعب الياباني نظراً (

والمأكولات البحرية ضمن غذائهم اليومي.

#### حمامات الخل

حمام خل التفاح — للصحة والجمال :

المكونات :

وجد أن خل التفاح له قيمة صحية عظيمة يشيد بها خبراء الطب الطبيعي.. وإذا أضيف لماء الحمام ( حوالي ملعقتين كبيرتين )

، ويزيد من مناعته للمرض ، ويخلص الجلد من الرواسب والسموم ، ويُجمّله بوجه عام.

حمام الخل وإكليل الغار — لتجديد النشاط والحيوية :

المكونات :

— ٨ ملاعق كبيرة من أوراق إكليل الغار المفرومة.

— ٥٧٠ مل ماء مغلي.

— ٥٧٠ مل خل التفاح.

التحضير والاستعمال :

توضع الأوراق في إناء ويُصبّ فوقها الماء المغلي ثم يُغلق الإناء ، ويترك لمدة ٣٠ دقيقة للحصول على منقوع مركز .. ثم يد

يصفى المستحضر ، ويعبأ في زجاجة.

يضاف من المستحضر ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام ، وتتراوح مدة الحمام من ١٥ — ٢٠ دقيقة.





يا قارئ خطي لا تبكي على موتي..

فاليوم أنا معك ..  
وغداً في التراب..

فإن عشت ..  
فإني معك !..

وإن مت فللذكرى..!

ويا ماراً على قبري ..  
لا تعجب من أمري.. !!!  
بالأمس كنت معك  
واليوم في قبري

وغداً أنت معي .

أموت ويبقى  
كل ما كتبتَه ذكرى

فيا ليت  
كل من قرأ خطي

دعا لي

ادعولي بظهر الغيب

## حمامات اللبن

استخدم اللبن منذ زمن بعيد كمادة مُجمَّلة ومغذية من خلال إضافته للحمامات.. وتتركز فائدة هذه الحمامات في النعومة والحيوية مما يجعله أكثر مقاومة لظهور التجاعيد والانكماشات. وهذه أمثلة لبعض حمامات اللبن.

ر منذ: ٠٢ سبتمبر

٢

اركات: ٤٥٢٦



ن:

ن: قـلب

نـا

حمام اللبن الزبادي – لتطرية الجلد :

ويعمل هذا الحمام بإضافة ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين من اللبن الزبادي إلى ماء الحمام.. كما يمكن الاستعاضة اللبن البودرة.



حمام اللبن واللوز – حمام الملكة كليوباترا المفضّل !

المكونات :

– ١٦ ملعقة كبيرة من طحين اللوز.

– ١٦ ملعقة كبيرة من عرق الطيب orris root.

– ٥٧٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات خلطاً جيداً ، ثم تُعبأ في زجاجة ، وتحفظ بالثلاجة.

يستعمل هذا الخليط بمعدل ملء فنجان لكل حمام ماء دافىء.

بالإضافة لمفعول هذا الحمام المُجمّل والمجدد للنشاط والحيوية ، فإنه يبعث كذلك في النفس الانسجام والسكينة ذلك.. فقد كان مثل هذا الحمام هو الحمام المفضل للملكة كليوباترا !

وصفات من الزيوت الطبيعية لدهان

الجسم للتطرية والنعومة والجاذبية

ماء الورد والجلسرين ( الدهان المفضّل للجميلات على مرّ العصور! )

المكونات :

– ٢ ملعقة كبيرة من الجلسرين.

– ٦ ملاعق كبيرة من ماء الورد.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جيداً لعمل خليط متجانس متماسك ثم يحفظ الخليط في زجاجة.

يعتبر هذا المستحضر من أفضل المستحضرات وأعراقها لأغراض ترطيب الجلد وإكسابه النعومة

فقد كان هذا الخليط هو الدهان المفضل لكثيرات من المتأنقات والمتجمات على مرّ العصور.. وهو يستخدم خاد

دهات زيت القرفة : الدهان الملوكي !

المكونات :

— ٣ نقط زيت القرفة.

— ٨ ملاعق كبيرة زيت المشمش.

التحضير والاستعمال :

تُوضع المكونات في إناء زجاجي ، ويغلق جيداً ، ثم يُرَجَّ الإِناء عدة مرات لخلط الزيتين ببعضهما

هذا المستحضر العطري فائق الفاعلية في معالجة المناطق الجافة من الجلد أو التي تشكو القشف أو التشققاد: عامة كدهان « ملوكي » للجسم كله لتطرية الجلد وترطيبه.. أو يمكن استخدامه خاصة لمناطق الوجه والعنق تتعرض لظهور التجاعيد. تظهر النتائج المبهرة لهذا المستحضر بعد مضي بضع ساعات من استخد

دهان زيت الخروع — للتطرية والنعومة :

المكونات :

— ٤ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.

— ١ ملعقة كبيرة زيت اللوز.

— ٢ ملعقة كبيرة زيت الخروع.

— زيت عطري ( اختياري ).

التحضير والاستعمال :

يُسخن زيت جوز الهند على نار هادئة مع التقليب حتى يسيل تماماً.. وعندئذ يرفع الإناء من على النار ، ويخا ، مع التقليب المستمر لعمل سائل متجانس القوام. وإذا أردت إكساب هذا المستحضر رائحة عطرية ، يُضاف إ العطري المفضل — كزيت الورد أو اللافندر أو الياسمين.

دهان زيت اللوز — للجسم عامة :

المكونات :

— ٨ ملاعق كبيرة من اللانولين.

— ٤ ملاعق كبيرة زيت لوز.

— زيت عطري ( اختياري ).

التحضير والاستعمال :

يُدَاب اللانولين في وعاء على نار هادئة... ثم يضاف إليه زيت اللوز مع

التقليب.. وعندما يبرد الخليط يمكن إضافة بضع قطرات من زيت عطري لإكسابه الرائحة اله

دهان للجسم بعد الحمام :

المكونات :

— ٤ ملاعق صغيرة زيت ذرة.

— ٤ ملاعق صغيرة زيت زيتون.

— زيت عطري ( اختياري ).

التحضير والاستعمال :

تخلط الزيوت خلطاً جيداً ، ثم يحفظ الخليط في زجاجة.. وتستخدم كمية منه في دهان الجسم بعد .

اصنعي بنفسك صابوناً

لتنظيف البشرة وتجميلها

تتميز أنواع كثيرة من الصابون التجاري بأنها غير حانية على البشرة فقد تهيجها أو تجففها مع كثرة الاستعمال إلى مادة الصودا الكاوية التي تدخل في تركيب الصابون.. ويرى بعض الخبراء في هذا المجال أن بعض أنواع تتميز بروائح عطرية قوية وبارتفاع أثمانها قد تبدو للمشتري أفضل النوعيات التي يمكن شراؤها.. لكن في الأنواع كثيراً ما تحتوي على مواد كيميائية لتفوح بهذه الرائحة العطرية الجذابة.. وبناء عليه فإن أبسط أنواع خلا من هذه الرائحة الجذابة وإن رخص ثمنه كذلك ، فإنه يعد الأفضل للاستعمال. وفي هذه الجزء ، أقدم لك البسيطة

لعمل صابون وجل ( صابون هلامي ) بالمنزل.. وهذه الأنواع تتفوق على اغلب أنواع الصابون التجاري في بلطف وحنية فلا ينتج عنها أضرار.. علاوة على أثرها الواضح المفضل للبشرة.. ويراعى عند تحضير هذه المواد المستخدمة بدقة.. ولا مانع من إضافة بضع نقاط من الزيوت العطرية المفضلة لهذه المستحضرات : زجاجات. وبصفة عامة تعد أنواع الصابون التي يدخل في تركيبها العسل من أفضل الأنواع التي يمكن الاعتماد

صابون العسل وزيت الزيتون : ( للتجميل والمتعة كذلك! )

المكونات :

— ١|٢ و ١ ملعقة صغيرة عسل نحل.

— ٣|٤ ملعقة صغيرة زيت زيتون.

— ٩ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال :

يُسخن الصابون المبشور على نار هادئة ، ويقلب بملعقة خشبية.. وبعد أن يذوب ، يضاف إليه تدريجياً زيت معه جيداً.. ثم يضاف عسل النحل مع استمرار التقليب لبضع دقائق للحصول على خليط سميك متماسك.. ثم النار.. ويصب الخليط في وعاء مناسب.. وعندما يجف تماماً ويصبح صلباً يكون عندئذ جاهزاً للاستعمال.. أسابيع.

ويفضل عدم إضافة زيوت عطرية لهذا النوع من الصابون حيث أن وجود عسل النحل يعد كافياً لإكسابه ر



الاستحمام به متعة حيث يجري الماء على الجسم المدهون بالعسل وكأنه يتراقص عليه

صابون عبّاد الشمس والعسل :

المكونات :

— ٣ ملاعق صغيرة زيت عبّاد الشمس.

— ٣ ملاعق صغيرة عسل نحل.

— ٨ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

— بضع نقاط من زيت السمسم.

التحضير والاستعمال :

يُسَخَّن الصابون على نار هادئة مع التقليب بملعقة خشبية حتى يتم ذوبان الصابون ، ثم يضاف إليه يضاف والعسل ، ويستمر التقليب لحوالي ٧ — ٩ دقائق أخرى.. وبعدها يضاف زيت السمسم ، ثم يرفع الإناء من عا في وعاء مناسب ، ويترك بمكان دافئ.. وبعد أن يصبح صلباً يكون جاهزاً للاستعمال.. وهذا يستغر

صابون اللافندر الهلامي ( Gel ) الجذّاب الرائحة :

المكونات :

— ٢ | ١ | ٢ ملعقة كبيرة من رؤوس ( أزهار ) نبات اللافندر المجففة.

— ١٠ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

— ٨ ملاعق كبيرة ماء مغلي.

— ٤ نقط من زيت اللافندر العطري.

التحضير والاستعمال :

تُسحق رؤوس اللافندر ( مثل استخدام يد الهون ) حتى تتحول إلى شبه

بودرة. ثم يوضع الصابون مع الماء المغلي في وعاء ، ويقلب الخليط مرات عديدة ثم يضاف إليه بودرة اللافندر. يعبأ المستحضر في زجاجة.

صابون النعناع والجلسرين — للنعومة والحيوية :

المكونات :

— ٨ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

— ٥٧٠ مل ماء.

— ٥ ملاعق كبيرة جلسرين.

— ٤ نقط زيت نعناع.

التحضير والاستعمال :

يُغلى الماء والصابون في وعاء.. وبعد ذوبان الصابون تماماً ، يضاف للوعاء الجلسرين مع التقليب.. ثم يرف



وتهدف العناية بالعنق في المقام الأول إلى محاربة ظهور التجاعيد أو الخطوط بالجلد.. وكذلك إلى إكساب بشر والمحافظة على عضلات العنق قوية مشدودة.

ولحسن الحظ أن خبراء التجميل لم يفتهم تقديم الصفات الخاصة بجمال هذه المنطقة من جسم المرأ، وهذه مجموعة مختارة من هذه الصفات. ويراعى عند استخدام هذه المستحضرات التالية للعنق أن تستعمل به العنق.. فيجب أن تكون حركة الأصابع في صورة دفعات خفيفة للجلد لأعلى ابتداء

من قاعدة العنق حتى الذقن. ويكون من الأفضل الالتزام بطريقة تدليك العنق التي سبق توضيحها با وللعمل على مقاومة تجاعيد العنق بشكل فعال يجب استخدام هذه المستحضرات يومياً كل مساء .. وقد سبق المضادة لتجاعيد الوجه مثل وصفات العسل والبيض.. فلا مانع من استخدامها لمقاومة تجاعيد

كريم العسل – لشباب العُنق :

المكونات :

– ١|٢ و ٢ ملعقة كبيرة من العسل السائل.

– ١|٢ و ٢ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً ببعضها البعض ، وتعبأ في زجاجة تُحفظ بالثلاجة.. ويكون هذا المستحضر جاهزاً للاستعم

يعمل تدليك خفيف للعنق بالمستحضر ، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ٢٠ دقيقة.

كريم المايونيز – للعناية بالرقبة ومقاومة التجاعيد :

المكونات :

– ١ ملعقة كبيرة لانولين.

– ٢ ملعقة كبيرة مايونيز.

التحضير والاستعمال :

يُسَخَّن اللانولين على نار هادئة حتى يذوب ثم يضاف إليه المايونيز ، مع

التقليب المستمر ، ثم يرفع الإثاء من على النار مع استمرار التقليب حتى يبرد الكريم الناتج ، ثم يعبأ المستحضر بالثلاجة.

كريم المشمش – للعناية بالعنق :

المكونات :

– ١|٢ و ١ ملعقة كبير من زيت المشمش.

٢ - ملعقة صغيرة خل التفاح.

التحضير والاستعمال :

يُسَخَّن اللاتولين حتى يذوب ثم يضاف إليه الزيوت مع التقليب المستمر ثم يضاف خل التفاح إلى الخليط ، ثم ي  
مع استمرار التقليب حتى يبرد الكريم الناتج ، ثم يعبأ المستحضر في زجاجة.

كريم زبدة الكاكاو - لنضارة جلد العنق :

المكونات :

٢ - ملعقة كبيرة من زبدة الكاكاو.

١ - ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

التحضير والاستعمال :

تُسَخَّن زبدة الكاكاو تسخيناً خفيفاً على لهب.. وعندما تذوب يرفع الإناء من على اللهب ، ويضاف إليه زيت  
حتى يبرد تماماً.. ثم يعبأ في زجاجة.. ويحفظ بالثلاجة.

تجميل اليدين والأظافر

المرأة الجميلة تُعرف من يديها !!

من الصعب أن نتوقع أن تكون هناك يدان ناعمتان لينتان لهما أظافر سليمة نظيفة جميلة لامرأة ليست جميلا  
اليدين والأظافر يشير بدرجة كبيرة إلى أننا أمام امرأة تهتم بصحتها وجمالها إلى درجة فائقة.. كما تعكس ح  
الأحيان حالة الصحة العامة.. فالأظافر الهشة.. المشوهة.. سهلة الكسر أو الالتواء تشير عادة إلى ضعف ال  
الدم).. كما أن هناك أمراض عضوية مختلفة تظهر علاماتها بالأظافر.. ففي أنيميا نقص الحديد تظهر الأظا  
بالمعلقة ( Spooning of the nails ).. وفي بعض أمراض الكبد تأخذ الأظافر كذلك شكلاً مش

إرشادات للعناية بسلامة أظافرك :

كثيراً ما تتعرض ربّات البيوت لضعف وتشوهات بالأظافر بسبب كثرة تعريضها للماء والصابون أو للمنظفات  
الغسيل.. وحل هذه المشكلة بسيط ، وهو أن ترتدي المرأة المعرضة لذلك قفازاً أثناء الغسيل لفترة طويلة  
كيمياوية في الغسل.. وعليها أن تبادر بخلعه عن اليد مباشرة بمجرد الانتهاء من العمل  
لا بد للعناية بصحة الأظافر من العناية بالتغذية الجيدة لأنه ، كما سبق التوضيح ، يؤدي سوء أو نقص التغ  
العامة بما في ذلك صحة الأظافر. كما يجب علاج هذا الضعف أو الأنيميا بالفيتامينات والمعادن اللازمة..

ويجب ملاحظة أن المرأة تتعرض لأنيميا نقص الحديد أكثر من الرجل

بكثير بسبب النزيف الشهري المتكرر وأعباء الحمل والولادة.. مما يضر بسلامة أظافرها.. ولذا يجب عليها مر  
على تناول المأكولات الغنية بالحديد مثل البنجر والسبانخ والكبد والبيض والبطاطس والخضراوات واللحوم..  
هذه المصادر بالحديد.

كما يجب مراعاة الآتي :

المايخير لا يجوز لاداء فريضه الصلاه.. ولدا فلا داعي له على الإطلاق.

– تجنبني تنظيف أو تقليم الأظافر وهي مبللة لأن ذلك يعرضها للتقصف.

– لا تبالغ في جعل أظفرك طويلة حتى لا تتعرض للإصابة.

– عالجني أي عدوى فطرية تصيب الأظافر في بدايتها لأن علاجها يطول.. فعليك استشارة الطبيب متى لا الأصابع صارت سميكة جافة فاقدة للبريق.

يتبع،



يا قارئ خطي لا تبكي على موتي..

فاليوم أنا معك ..  
وغداً في التراب..

فإن عشت ..  
فإنني معك !..

وإن مت فللذكرى..!

ويا ماراً على قبري ..  
لا تعجب من أمري.. !!  
بالأمس كنت معك  
واليوم في قبري

أموت ويبقى  
كل ما كتبه ذكرى

فيا ليت  
كل من قرأ خطي

دعا لي

ادعولى بظهر الغيب

انتقل إلى موقع المرسل

أرسل رسالة خاصة

استعرض الملف الشخصي

[عد لأعلى الصفحة](#)

رد

موضوع الرسالة:

النوافذ

فئة نافذة الأناقة والجمال

فئة نافذة الأناقة والجمال

وصفة لصلاية الأظافر :

ادهني أظافرك كل مساء قبل النوم بطبقة من زيت الخروع.  
والآن أقدم لك سيدتي بعض الوصفات المفيدة لصحة وجمال اليدين والأظافر.

و منذ: ٠٢ سبتمبر

٢

اركات: ٤٥٢٦

ن:

ن: قلب

نا

مُغذيات ومرطبات

غسول من الطماطم – لجمال يديك :

المكونات :

– عصير ثمرة طماطم ناضجة تماماً ( حمراء – مستوية ).

– ١ ملعقة صغيرة جلسرين.

– ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون.

التحضير والاستعمال :

تُهرس ثمرة الطماطم جيداً ، ويخلط معها باقي المكونات. ويعبأ الخليط في زجاجة ، تحفظ بها  
يجب رج الزجاجة قبل الاستخدام ، كما يراعى ألا يستخدم نفس الخليط لأكثر من يومين أو ثلاثة.. ويجوز ا  
المرات.

كريم دقيق الذرة – يناسب بشرة اليدين الحساسة :

المكونات :

– ٢ ملعقة كبيرة دقيق ذرة.

– ٢ ملعقة كبيرة جلسرين.



يُسخن الجلسرين على نار هادئة حتى يذوب ويضاف إليه الدقيق مع التقليب لبضع دقائق ثم يرفع الإناء يستمر التقليب حتى تتكون عجينة متجانسة.. ثم يضاف إليها ماء الورد تدريجياً ، ويكرر التقليب للحصول = المتحضر في زجاجة.

هذا المستحضر يمكن استخدامه بأمان مع ذوات البشرة الحساسة.

غسول عسل النحل لجمال اليدين :

المكونات :

— ١|٢ ملعقة صغيرة من عسل النحل.

— ١٠ ملاعق كبيرة من ماء الورد.

— ٤ ملاعق كبيرة من الجلسرين.

— ١|٢ ملعقة صغيرة خل أبيض.

التحضير والاستعمال :

يُسخن العسل على نار هادئة حتى يسيّل تماماً ثم يخلط مع باقي المكونات. يحفظ المستحضر في

غسول من الردّة — للأيدي الخشنة :

المكونات :

— ملء حفنة يد من الردّة.

— ٤ ملاعق كبيرة خل التفاح.

— ٥٧٠ مل ماء مغلي.

التحضير والاستعمال :

يُصبّ الماء المغلي على الردّة ، ويترك الإناء لمدة ٩ — ١٢ ساعة لتتقع الردّة بالماء ، ثم يُصفى المنقوع ، و يحفظ المستحضر في زجاجة. يعدّ هذا المستحضر من المستحضرات الممتازة للتخلص من خشونة الأيدي.. مرات طوال اليوم متى أتاحت الفرصة مع دعك اليدين بالمستحضر.

كريم مسائي من الزيوت — للأيدي الجافة :

المكونات :

— ١ ملعقة صغيرة عسل نحل.

— ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

— ١ ملعقة كبيرة زيت سمسم.

— ١ ملعقة كبيرة زيت لوز.

— ١|٢ ملعقة كبيرة جلسرين.

التحضير والاستعمال :

يُسخن العسل على نار هادئة حتى يصير سائلاً جاريّاً ثم يضاف إليه الجلسرين وباقي الزيوت ، ويقلّب الخلي

غسول من البطاطس – لتبييض اليدين ونعومتها :

المكونات :

- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج.
- ٣ ملاعق صغيرة جلسرين.
- ١ ملعقة صغيرة ماء بطاطس مُصْفَى.
- ١٠ نقط من خلاصة البنزوين.

التحضير والاستعمال :

يضاف عصير الليمون للجلسرين ثم يضاف لهما ماء البطاطس. ثم يضاف البنزوين نقطة تلو الأخرى... يقا المستحضر في زجاجة ثم يُرَجّ عدة مرات.

يمكن استعمال هذا المستحضر عدة مرات يومياً.. وهو يعمل على تبييض ونعومة جلد اليد

غسول الفواكه – لتبييض اليدين :

المكونات :

- ٨ ملاعق كبيرة ماء ورد.
- ٣ ملاعق كبيرة جلسرين.
- ٣ ملاعق كبيرة كحول نقي..
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج.
- ١ ملعقة كبيرة عصير برتقال.
- ١ ملعقة كبيرة خل التفاح.

التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً.. ثم تعبأ في زجاجة مع الرّج عدة مرات.

إن غسل اليدين بالماء والصابون يعمل على زوال المادة الحامضية الطبيعية التي تحمي الجلد.. وباستعمال ها على الحفاظ على هذا الحامض الطبيعي. وهو يستخدم يومياً بعد غسل اليدين.. وله أثر طيب في تبييض بش

كريم البيض – لتغذية اليدين والأظافر :

المكونات :

- صفار بيضة واحدة.
- ١ ملعقة صغيرة زيت عباد الشمس.
- ١ ملعقة صغيرة من الطين الإسوانلي.

التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً لصنع عجينة.



## منظفات اليدين

السكر والليمون – لتنظيف اليدين :

المكونات :

– عصير ليمون طازج.

– سكر أبيض.

التحضير والاستعمال :

يُضاف قليل من السكر لراحة إحدى اليدين ، ويضاف باليد الأخرى كمية من عصير الليمون لتطرية السكر..  
تدليكَاً وأفياً. لبضع دقائق.

يعمل هذا المستحضر على التخلص من أي صبغات أو رواسب باليدين مما يجعلهما نظيفتين بب

الشعير واللبن – لنعومة وتنظيف اليدين :

المكونات :

– شعير مطحون.

– لبن.

التحضير والاستعمال :

تُوضع كمية من الشعير براحة إحدى اليدين ، ويصب عليها كمية من اللبن ، ويستخدم هذا الخليط في تدليك  
تشطف اليدين بالماء الفاتر. يعمل هذا المستحضر على تنظيف اليدين كما أنه يكسبهما نعومة

## دهانات لتقوية وجمال الأظافر

زيت الزيتون – لتغذية الأظافر وزيادة صلابتها :

المكونات :

– ٣ ملاعق صغيرة زيت زيتون.

– ٣ ملاعق صغيرة خل التفاح.

– صفار بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جيداً ، وتحفظ في زجاجة. يستخدم هذا المستحضر بصفة متكررة في دهان الأظافر.. ويمكن ا  
قطن لدهان الأظافر والأنسجة المحيطة بها.

– ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون طازج.

– ١ ملعقة صغيرة يود أبيض.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جيداً.. وتحفظ في زجاجة. يفضل استخدام فرشاة صغيرة لينة في دهان الأظافر والأنسجة المحبوبة ويفضل كذلك أن يتم الدهان مرة في الصباح وأخرى في المساء بصفة منتظمة..

يؤدي استعمال هذا المستحضر إلى نتائج باهرة تظهر بعد عدة أسابيع من الانتظام على استعمال

وصفة الزيوت الغنية بالبروتين – للعناية الفائقة بالأظافر :

المكونات :

– صفار بيضة واحدة.

– ٤ ملاعق صغيرة ملح طعام.

– ٤ ملاعق صغيرة زيت خروع.

– ١ ملعقة صغيرة عسل سائل.

– ١ ملعقة صغيرة زيت جرتومة القمح.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جيداً ، وتُحفظ في زجاجة.

يفضل استخدام هذا المستحضر بمعدل ٢ – ٣ مرات أسبوعياً على الأقل.. ويفضل أن يكون ذلك كل مساء استخدامه في الطلاء عدة مرات خلال المرة الواحدة بمعنى أن تدهن الأظافر بطبقة من الطلاء ثم تترك لتجف مرات.

هذا المستحضر بمثابة « ورنيش » مغذٍ ومفيد جداً للأظافر.. حيث يعمل على تقويتها والمحافظة على سلامتها للتشققات والإصابات.

عصير الخيار – لتقوية الأظافر !

هذه وصفة غذائية.. فقد وجد أن تناول عصير الخيار الطازج بصفة يومية يعتبر بمثابة غذاء مقو للأظافر.. و بعد الانتظام على تناول هذا العصير لبضعة أيام.. حيث تكتسب الأظافر صلابة وقوة وجم

العناية بجمال القدمين

القدم الجميلة.. تكمل جمال المرأة..

قدم المرأة ، وإن كانت مستترة أغلب الوقت ، فإن ظهورها قد يُكمل جمالها أو قد يسيء إليه رغم مالها من ، هي ذات الهيكل العظمي المتسق والمعتدل الحجم.. وهذا ليس لأحد سلطة في تغييره أو استعداله .. لكن باقي يمكن لا شك اكتسابها.. وهذه مثل النظافة العامة ، ونظافة الأظافر على وجه الخصوص ، وحسن تعليمها ، وا

لا يدعي العاشقون الحبّ منزلةً إلا \* إذا احتملوا للحسن كل أذى  
لو لم أكن أنفذ العشاق فيه لما \* أوطأت خدي أقدام الحسان كذا

إرشادات للعناية بجمال القدمين :

- لتتجنبى رائحة القدم الكريهة ، تجنبى أحذية من الجلد الصناعي وكذلك الجوارب المصنوعة من ألياف صند تضر بسلامة الجلد ، وتساعد على بلولة القدم ، مما يهيىء الفرصة للإصابة بالفطريات ، وانبعث رائحة كـ الاعتماد على المواد الطبيعية أي الجلد الطبيعي والجوارب المصنوعة من القطن أو الصو
- يجب الإسراع باستشارة الطبيب متى لا حظت حدوث إصابة فطرية بالقدم ( تينيا ) .. وهي تظهر عادة في بين الأصابع مع انبعث رائحة كريهة ..
- تهوية القدمين يومياً لأطول فترة ممكنة يضمن إلى حد كبير المحافظة على سلامة الجلد من الإصابة بأى المواظبة على أداء الصلوات تحقق أفضل عناية بالقدمين لما يوجبه الموضوع من تهوية القدمين وغسلهما يو نظافة ما بعدها نظافة ..

- عند تقليم أظافر القدمين ، يجب مراعاة التالي ( كما هو موضّح بالصور ) :
- ( ١ ) يجب قص الأظافر من الأطراف وعدم قص الجوانب عند اتصالها بالجلد .
- ( ٢ ) عند استخدام المبرد ، يُراعى أن تكون الحركة في اتجاه واحد حتى لا تتعرض الأظافر للتقصّ

زيت القرنفل – لتجميل القدمين وتسكين الآلام :

المكونات :

– ٦ نقط زيت قرنفل .

– ٥ ملاعق كبيرة زيت سمس .

التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً ، ويستخدم الخليط الناتج في دهان جلد القدمين .

حمّام عُشبي – للعناية بجلد القدمين والتخلّص من الآلام :

المكونات :

– ملء حفنة يد من نبات Lady's bedstraw .

– ٥٧٠ مل ماء مغلي .

التحضير والاستخدام :

ينقع العشب في الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق ، ثم يصفى ، ويعبأ في زجاجة ، ويحفظ بالثا

حمام من الأعشاب للقدمين المتعبتين :

المكونات :

— ٥ ملاعق كبيرة من نبات البردقوش المجفف .

— ٧ ملاعق كبيرة من النعناع المجفف .

— ٣ ملاعق كبيرة من نبات الزعتر المجفف .

— ٥ ملاعق كبيرة من البابونج المجفف .

— ٤ ملاعق كبيرة من الحصابان المجفف .

التحضير والمكونات :

تخلط مجموعة النباتات مع بعضها وتوضع في زجاجة محكمة الغلق.. وعند الإحساس بوجع بالقدمين ، يُؤخذ هذه الأعشاب ويُصبُّ عليها ماء مغلي ( ٢،٣ لتر ) ، ويسخن وعاء الأعشاب لمدة ٥ دقائق مع تغطيته أثناء النار ، ويترك لمدة ٢٠ دقيقة للحصول على منقوع مركز.. ثم يُصفى هذا المنقوع ويضاف لماء حمام القدمين بالحمام بعد أن يبرد ماؤه..

يؤدي هذا الحمام إلى سرعة التخلص من آلام القدمين بمجرد تغطيس القدمين بالحمام لبضع

وبعد انتهاء الحمام تُجفف القدمان ، ويدهن الجلد بزيت مناسب مثل زيت الحصابان أو بزيت زهر الأقداح

حمامات أخرى لعلاج ألم القدمين :

— حمام الملح ( ملح الطعام ) :

يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام.

— حمام ملح أبسون ( الملح الإنجليزي ) :

يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام ، ويفضل كذلك إضافة ملعقة كبيرة من البوراكس

— حمام خل التفاح :

يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام.

— حمام النعناع :

يضاف لماء الحمام مجموعة من أوراق النعناع الطازجة.

الفوائد العامة لحمامات القدمين الدافئة :

سواء مع استخدام الماء الصّرف في عمل الحمام ، أو مع إضافة بعض الأعشاب إليه ، فإن تكرار عمل هذا

يؤدي لفوائد متعددة ، وهذه تشمل :

— ينشط الدورة الدموية بالقدمين ، وهذا ينعكس أثره على الجسم كله.

— تدفئة القدمين الباردتين.

— يعمل على تلطيف جلد القدمين وتنظيفه من الشوائب ، وتجميل القدمين بصفة عامة

— يساعد على تليين الكالو وعين السمكة وبالتالي يساعد على سهولة التخلص من هذه الإصابات التي

– يحدد النشاط والحيوية.

– يساعد على تصريف تورم رسغ القدم.

– له أثر مخفض لضغط الدم المرتفع.

– يساعد على تسكين الصداع.

وصفات مختارة

لجمال عينيك.

تجميل الفم والأسنان والشفاه.

وصفات لتحضير :

– العطور.

– دهانات لعلاج حروق الشمس.

– زيوت لوقاية البشرة من أضرار التعرض لأشعة الشمس.

وصفات مختارة لجمال عينيك

العيون القاتلة !!

تستحق العيون أن تحظى باهتمام وعناية ، وليس لأنها عضو للرؤية فحسب ، ولكن لأنها أيضاً عضو جمالي

ينطق به من نظرات.. وفيما يظهر به من ألوان.. وفيما يزينه كذلك من حواجب ورموش وأ

فليس غريباً أن يكون للعيون مكانة بارزة في وصف جمال النساء وفي قصائد الشعراء ، كما يقول هذا الشاء

جمالها:

إن العيون التي في طرفها حور \* قتلتنا ثم لم يحيين قتلاتنا

يصرعن ذا اللب حتى لا حراك له \* وهن أضعف خلق الله إنسانا

ومن المسلم به ، أننا لا نستطيع أن نغيّر شكل أعيننا لتكون أجمل مما هي عليه ! لكنه من الممكن للمرأة أن ت

لعينيها ، وأن تتغلب على بعض ما يظهر بها من مشاكل تسيء إلى جمالها ، فتبرزها في أحسن صورة.. وذ

الوصفات الطبيعية السهلة لتجميل العيون.

كمادات الخيار... لتبييض جلد العينين :

من مشاكل العيون – الجمالية – الشائعة خاصة بين الفتيات الشكوى من وجود اسوداد بالجلد أسفل العينين

الغامقة.. وعلاج هذه المشكلة سهل ميسور.. ويكون بالمدائمة على عمل كمادات من شرائح الخيار الطازج ا

كما يمكن علاج هذه المشكلة بوسائل أخرى ، مثل :

— كمادات من عصير الخيار المضاف إليه بضع نقاط من عصير الليمون.

— كمادات شرائح البطاطس ( كبديل لشرائح الخيار ).

— كمادات عصير النعناع.

— دهان الهالات الغامقة بخليط مكون من ملعقة صغيرة من زيت اللوز و ٤|١ ملعقة صغيرة من عا

— كمادات شاي دافىء لمدة ١٠ دقائق تليها كمادات شاي باردة لمدة ٥ دقائق.

كما يجب لعلاج هذه الهالات تجنب الإجهاد النفسي أو الجسماني وأخذ قسط كاف من النوم والاهتمام بتناول عناصره الغذائية وغني بمعدن الحديد على وجه الخصوص.. إذ أن اضطراب هذه الأمور هو الذي يؤدي لظهور أغلب الحالات.

عجينة النعناع — لعلاج التورم تحت العينين :

التورم الذي يظهر تحت العينين قد يرجع لأسباب بسيطة مثل قلة النوم ، أو كثرة النواح أو البكاء ، أو لاحتجاج لأي سبب ، وقد يتعلق كذلك بوجود مرض بالكلية.

ويمكن العمل على زوال هذا التورم بالمداومة على عمل كمادات للجلد المتورم بهذه العجيد

المكونات :

— أوراق نعناع طازجة.

— شرائح خيار طازجة.

— أوراق كزبرة.

— أوراق شاي.

تخلط هذه المكونات مع بعضها البعض ، وتُفرم لعمل عجينة متماسكة.

وصفات أخرى :

— كمادات للعين بمحلول ملح دافىء.

— تمسح العينان بالماء المثلج.. ثم تجفف ، وتوضع شريحة من البطاطس فوق كل عين مع الا

زيت اللوز — لعلاج التجاعيد حول العينين :

تتعرض زاوية العين الخارجية لظهور التجاعيد بصورة أكثر من غيرها من مناطق الوجه وذلك لتعرض الج المتكرر أثناء تعبيرات الوجه المختلفة كالضحك مثلاً.

ويساعد استعمال الوصفة التالية بصفة منتظمة على تليين الجلد بهذه المنطقة مما يجعله أشد مقاومة لظهور

المكونات :

— ٢ ملعقة كبيرة من اللاتولين.

— ١ ملعقة صغيرة من زيت اللوز.

التحضير والاستعمال :

وصفات أخرى :

– كمادات شرائح البطاطس.

– دهان زيت الزيتون.

– يمكن الاستفادة من الوصفات السابقة المضاد للتجاعيد.

ويجب مراعاة ألا يصل المستحضر إلى فتحة العين.



يا قارئ خطي لا تبكي على موتي..

فاليوم أنا معك ..  
وغداً في التراب..

فإن عشت ..  
فإني معك !..

وإن مت فللذكرى..!

ويا ماراً على قبري ..  
لا تعجب من أمري.. !!!  
بالأمس كنت معك

وغداً أنت معي .

أموت ويبقى  
كل ما كتبته ذكرى

فيا ليت  
كل من قرأ خطي

دعا لي

ادعولى بظهر الغيب

عد لأعلى الصفحة

انتقل إلى موقع المرسل

ارسل رسالة خاصة

استعرض الملف الشخصي

رد

موضوع الرسالة:

النوافذ

فة نافذة الأناقة والجمال

فة نافذة الأناقة والجمال

حمامات تجميل العين ( Eyebath )

حمام العينين .. هو عبارة عن غسلهما بمحاليل خاصة.. وذلك بوضع المحلول في وعاء ، وتفتيح العينين عداء  
وهذه الحمامات تعمل على تحسين حالة الرؤية ، وزيادة رطوبة ونضارة العينين.  
وهناك أنواع كثيرة من السوائل المستخدمة في عمل هذ الحمامات مثل :

– عصير التفاح الطازج.

– عصير الجزر الطازج.

– ماء الورد.

– محلول الملح.

– الماء البارد.

ماء الورد – لتجميل العينين :

تضاف ملعقة كبيرة من ماء الورد إلى وعاء مملوء بالماء البارد ، ويستخدم المحلول في غسل

محلول الملح – لغسل العينين :

يستخدم محلول ملحي مخفف في عمل الحمام.. وليكن ذلك بإضافة ملعقة صغيرة من الملح إلى

الماء البارد :

يمكن الاعتماد على الماء البارد دون أي إضافات لغسل العينين.

يُملاً فنجان بالماء البارد ، وتُغمس فيه إحدى العينين ، وتُفتح وتُغمض مرتين ، ثم يرفع الرأس للوراء ، ويعا

و منذ: ٠٢ سبتمبر

٢

اركات: ٤٥٢٦

ن:

ن: قـأب

نـا

ن:



## كمادات الأعشاب المغذية والمُجملة للعينين

تستخدم الأعشاب التالية في عمل منقوع ( شاي ) يستخدم في عمل كمادات للعين .. وهذه الكمادات بمثابة مق  
( tonics ) ، كما أنها تعمل على صفاء ونضارة الجلد المحيط بالعينين .  
ويُعمل منقوع الأعشاب بوضع العشب في وعاء أو كوب به ماء مغلي ( وفقاً للمقادير التالية ) ثم يُغطى الوعا  
، ثم يصفى المنقوع ، ويستخدم في عمل الكمادات بواسطة قطعة قطن أو شاش طبي .

### العُشب طريقة التحضير طريقة الاستخدام

البابونج ملء حفنة يد تضاف إلى ٥٧٠ مل ماء مغلي كمادات

العنبر ملء حفنة يد تضاف إلى ٢٨٥ مل ماء مغلي كمادات

Elderflower ملء حفنة يد تضاف إلى ٥٧٠ مل ماء مغلي كمادات

Eyebright ملء ملعقة حلوى تضاف إلى ٥٧٠ مل ماء مغلي كمادات

Golden seal ملء حفنة يد تضاف إلى ٥٧٠ مل ماء مغلي كمادات

الخطميّة ملء حفنة يد تضاف إلى ٥٧٠ مل ماء مغلي كمادات

### العناية برموش العين :

#### زيت الخروع

يعتبر زيت الخروع من أفضل المواد الطبيعية للعناية برموش العين .. فهو إذا ما استخدم بطبقة رقيقة في دها  
كل مساء أتى بنتائج باهرة تظهر في زيادة سُمك الرموش وأطوالها .

### عليك بالكحل البلدي :

من أفضل الوسائل الطبيعية لتجميل العينين والرموش استعمال الكحل المصنوع من « اللبان الذكر » .. ويقال:  
نوى التمر يقوى رموش العينين .

لا تسرفي في استعمال « الماسكرا »!

للعناية بسلامة العينين يجب تجنب استعمال « الماسكرا » لأن ذلك يضر بسلامة الجفون والرموش ، ويجب ت  
حالات ظهور أي أعراض تشير للحساسية من مستحضرات الماكياج مثل احمرار العينين أو تهيج

بودرة المريمية – لتبييض الأسنان وتعطير الفم :

المكونات :

– ٢ ملعقة كبيرة من أوراق المريمية الطازجة.

– ٢ ملعقة كبيرة من ملح الطعام.

التحضير والاستعمال :

تُوضع الأوراق والملح في وعاء ويدق عليهما بآلة قوية ( مثل يدل الهون ) لعمل عجينة. ثم توضع العجينة في صلبة. ثم تُسحق مرة أخرى لعمل بودرة.. وتحفظ هذه البودرة في زجاجة محكمة الغلق هذا المستحضر من المستحضرات الفعالة في العناية بصحة وجمال الفم.. فهو يعمل على مقاومة نخر الأسنان صُفرة الأسنان والبقع المترسبة عليها.. كما أنه مُعطر جيد الفم.

غرغرة الملح و« البيكنج بودر » – لتقوية اللثة وتعطير الفم :

المكونات :

– ٣ ملعقة كبيرة من بودرة الخبيز ( بيكنج بودر ).

– ٣ ملعقة كبيرة من ملح الطعام.

التحضير والاستعمال :

تُخلط البودرة والملح خلطاً جيداً ، ويحفظ الخليط في زجاجة مغلقة. ويستخدم هذا المستحضر كغسول للفم ( ملعقة صغيرة إلى نصف كوب ماء دافئ).

يؤدي استعمال هذه الغرغرة بصفة منتظمة إلى تقوية اللثة ، بالإضافة لأنها تعطر الفم

طلاء للشفاه من العسل :

المكونات :

– ٦ ملاعق صغيرة عسل نحل نقي.

– ٤ نقط ماء حصالبان.

التحضير والاستعمال :

يخلط العسل جيداً بماء الحصالبان.. ويستخدم الخليط في دهان الشفاه قبل النوم.. يعمل هذا المستحضر على تفتيح الشفاه ، وتقوية أنسجتها.

زيت الخروع – لصقل وتلميع الشفاه :

المكونات :

– ١ ملعقة صغيرة زيت خروع.

– ٩ ملاعق صغيرة لاتولين.

التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً ، وتحفظ في زجاجة... تُستخدم كمية بسيطة من هذا الخليط في دهان ا

المكونات :

— قطعة خبز أو بقسماط.

— ملعقة صغيرة من عسل النحل.

التحضير والاستعمال :

تُحرق قطعة الخبز على النار حتى تصبح سوداء تماماً.. ثم تُسحق لتحويلها إلى رماد ناعم.. يخلط هذا الرماد

عجينة.

تستخدم هذه العجينة في دك الأسنان. هذه الوصفة لها نتيجة باهرة في تبييض الأسنان وإزالة مختلف الـ  
وستلحظين ذلك بنفسك بعد أول تجربة.

طلاء من شمع العسل — للشفاة المشققة :

المكونات :

— ٣ ملعقة صغيرة شمع عسل مبشور.

— ٣ ملاعق صغيرة زيت لوز.

التحضير والاستعمال :

يسخن الشمع على نار هادئة حتى يذوب ثم يُقَلَّب مع الزيت لعمل خليط متماسك. يستخدم هذا الخليط بكمية الـ  
المشدوخة.

زبدة الكاكاو — لصقل الشفاة وعلاج التشققات :

المكونات :

— ٦ ملاعق صغيرة زبدة كاكاو.

— ١|٢ ملعقة صغيرة شمع عسل مبشور.

التحضير والاستعمال :

يسخن الشمع العسل مع زبدة الكاكاو على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الخليط.. وعندما يتماسك الـ  
الشفاة باستعمال فرشاة ( فرشاة ناعمة ) .

يؤدي هذا المستحضر إلى صقل الشفاة وتلميعها.. كما يقاوم ظهور التشققات أو القشف ؛

وصفات لتحضير : العطور — دهانات لعلاج حروق الشمس

زيوت للوقاية من أضرار الشمس

صناعة العطور بالمنزل

كولونيا النعناع — الجميلة :

٢ - ملعقة كبيرة من الحصابان الطازج المُخرَط.

١|٢ - قشرة ليمونة مبشورة.

١|٢ - قشرة برتقالة مبشورة.

٨ - ملاعق كبيرة كحول نقي.

٢٨٥ - مل ماء ورد.

التحضير :

تُوضع المكونات في زجاجة ، وتُغلق بإحكام ، وتترك لمدة ١٠ أيام.. ثم تُصَفَّى ، ويُحفظ السائل العطري الناتج الزجاجة قبل الاستعمال.

كولونيا القرفة - لهواة عطور التوابل :

المكونات :

١٠ - نقط زيت قرفة.

١٠ - نقط زيت قرنفل.

٢٨٥ - مل كحول نقي.

التحضير :

تُصبُّ الزيوت فوق الكحول.. وترجّ الزجاجة.. وتحفظ في مكان بارد مظلم مع مراعاة رج الزجاجة يوميا. يحوالي ٤ شهور من الحفظ ، وكلما طالّت مدة حفظه زادت جودته ورائحته العطرية.

كولونيا الليمون :

المكونات :

٨ - ملاعق كبيرة من أوراق الليمون الطازجة العطرية المُخرطة.

٤ - ملاعق كبيرة قشرة ليمون مبشور.

١|٢ - ملعقة صغيرة فلفل حلو ( بهار ).

٢٨٥ - مل كحول نقي.

٤٢٥ - مل ماء.

التحضير :

تُخلط الأوراق والقشر والفلفل والكحول مع بعضها البعض في زجاجة مُحكمة الغلق.

وتترك لمدة ١٠ أيام ، ثم تُصَفَّى ، ويخلط السائل الناتج بالماء ، ثم يعبأ المستحضر في زجاجة ، ويكون بذلك مراعاة رج الزجاجة قبل الاستعمال.

كولونيا اللافندر :

المكونات :

٦ - ملاعق كبيرة ماء ورد.

التحضير :

يُصبُّ زيت اللافندر وماء الورد على الكحول ، ثم ترج الزجاجة ، وتُحفظ في مكان بارد مظلم ، مع مراعاة تكا ويكون المستحضر جاهزاً للاستعمال بعد مرور شهر كامل.. وكلما طال حفظه زادت جودا

دهانات لعلاج حروق الشمس

زيت الزيتون وزيت الكافور - لعلاج حروق الشمس :

المكونات :

١ - ملعقة كبيرة زيت زيتون.

١ - ملعقة كبيرة جلسرين.

٨ - نقط زيت كافور.

التحضير :

يُخلط زيت الزيتون مع الجلسرين جيداً ، ثم يضاف زيت الكافور للخليط مع التقليب . تستخدم طبقة من المست الإصابة مباشرة.

دهان من الكالامين والجلسرين :

المكونات :

١٢ و ١|٢ - ملعقة كبيرة ماء.

١٠ - ملاعق صغيرة كالامين.

٢ و ١|٢ - ملعقة صغيرة جلسرين.

التحضير :

تخلط المكونات جيداً ببعضها البعض ، وتحفظ في زجاجة ، مع مراعاة رجّ الزجاجة قبل الاس

دهان العسل :

المكونات :

١ - بياض بيضة واحدة.

١ - ملعقة صغيرة عسل نحل سائل.

١|٢ - ملعقة صغيرة من عُشب بندق الساحرة.

التحضير :

تخلط المكونات جيداً ويستخدم المستحضر مباشرة في دهان موضع الإصابة.

دهان من زيت جوز الهند :

المكونات :

– ٦ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.

– ٦ ملاعق كبيرة زبدة كاكاو.

– بضع نقاط من زيت اللافندر.

التحضير :

يُسخن الزيت مع زبدة الكاكاو في إناء على نار هادئة حتى يتم ذوبان الخليط.. ثم يرفع الإناء من فوق النار اللافندر ، ويُقَلَّب حتى يبرد ، ثم يحفظ في زجاجة.

زيت اللافندر – لحمامات الشمس :

المكونات :

– ٦ ملاعق كبيرة زيت سمس.

– ٤ ملاعق كبيرة زيت قرنفل.

– ٢ ملعقة كبيرة خل تفاح.

– بضع نقاط من زيت اللافندر.

(\*) هذه الأشعة الضارة هي الأشعة فوق البنفسجية.. وتعمل هذه المستحضرات على امتصاصها وبذلك تحمي الضارة التي تنشأ بسبب طول مدة التعرض لأشعة الشمس.

التحضير :

تقلب المكونات قليلاً جيداً لعمل خليط متجانس. ثم يحفظ الخليط في زجاجة.

لا تقتصر فائدة زيت اللافندر في الوقاية من الآثار الضارة لأشعة الشمس ، لكنه يعمل كذلك على طرد الناموس الماصة للدم التي قد تتعرض المرأة لأذاها أثناء عمل حمامات الشمس.

الزيت الفرنسي المفضل – لحمامات الشمس :

المكونات :

– ٨ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.

– ٨ نقط زيت برجموت.

التحضير :

يُسخن زيت جوز الهند على نار هادئة حتى يسيل تماماً.. ثم يرفع الإناء من على النار ، ويضاف زيت البرجموت الخليط ، ثم يحفظ في زجاجة.

- ٣ - ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- ٣ - ملاعق كبيرة زبدة كاكاو.
- ٦ - ملاعق كبيرة زيت سمسم.
- ٣ - ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- ٢ - ملعقة كبيرة زيت لوز.
- ٥٧٠ مل شاي هندي مركز بارد.

#### التحضير :

يُسخن زيت جوز الهند مع زبدة الكاكاو على نار هادئة حتى الذوبان. ثم يضاف باقي الزيوت مع التقليب ثم ي ، ويُصبّ عليه الشاي. يقلب الخليط لعدة دقائق ، ثم يحفظ في زجاجة ، مع مراعات رج الزجاجاة قا

#### دهان الزيوت واليهود :

##### المكونات :

- ٨ - ملاعق كبيرة زيت سمسم.
- ٤ - ملاعق كبيرة زيت ذرة.
- ٤ - ملاعق كبيرة زيت عباد الشمس.
- ٨ - ملاعق كبير خل تفاح.
- ١ - ملعقة صغيرة من اليود.
- بضع نقاط من زيت الياسمين.

#### التحضير :

تُوضع الزيوت والخل واليهود في وعاء وتقلب جيداً لبضع دقائق ، ثم يضاف زيت الياسمين للخليط ويعبأ الـ

#### دهان من الشاي للحماية من أضرار الشمس :

##### المكونات :

- ٦ - ملاعق كبيرة زيت سمسم.
- ١|٢ و ٢ - ملعقة كبيرة زيت جوز الهند.
- ١|٢ و ٢ - ملعقة كبيرة لانولين.
- ٨ - ملاعق كبيرة شاي هندي مركز بارد.

#### التحضير :

يُسخن اللانولين والزيوت على نار هادئة حتى يذوب الخليط تماماً ، ثم يرفع الإناء من فوق النار ، ويضاف التقليب. يعبأ المستحضر في زجاجة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
اتمنى من الله ان تكونن استفدتوا



يا قارئ خطي لا تبكي على موتي..

فاليوم أنا معك ..  
وغداً في التراب..

فإن عشت ..  
فإنني معك !..

وإن مت فللذكرى..!

ويا ماراً على قبري ..  
لا تعجب من أمري.. !!!  
بالأمس كنت معك  
واليوم في قبري

وغداً أنت معي .

أموت ويبقى  
كل ما كتبه ذكرى