

❁ بالإضافة إلى أن تناول الثوم والبصل يُسبب هذه الرائحة الكريهة.

❁ لتجنب هذه الرائحة المشكلة الحرجة يُمكنك شرب الماء طوال النهار لكي تمدّي فمك بالأوكسجين ؛ ويمكنك أيضاً أن تمضغي الخضار الغنية بالأوكسجين كالبقندونس والكرفس...

❁ أما إذا لم تتجحي في محاربة هذه الآفة... فمن الأفضل استشارة طبيب الأسنان.. وذلك لأنه قد يكون السبب التهابات في اللثة أو نوع معين من الأمراض التي تسبب رائحة كريهة للضم.

كريم لتقشير اليدين + تبييض اليدين بطرق طبيعية + حل مشاكل القدمين

1 - كيفية عمل كريم لتقشير اليدين (اصنعيه بنفسك).

2 - قومي بتبييض وتنعيم يديك بطرق طبيعية.

3 - حلول وطرق للعناية بالقدمين وحل مشاكلهما..

4 - عالجي جفاف الجلد بكريم الجزر.

5 - طريقة للحصول على أظافر بيضاء....



❁ إذا أردت أن تحسلي على أفضل النتائج

المرجوة من كريم اليدين عليك أن تقومي

بتقشير اليدين أولاً ثم وضع الكريم اللازم لها.

❁ ولتقشير اليدين قومي بمزج ملعقة من الفازلين وملعقتين من السكر

في راحة اليد ثم قومي بدعك اليدين وإذا لم يتوافر لديك الفازلين

يمكنك استبداله بكريم مرطب.

وتأكد من دعك ظهر اليدين والمعصم جيداً، استمري في الدعك لمدة دقيقة واحدة ثم اغسلي اليدين جيداً سوف تشعرين بالفرق والنعومة فوراً، قومي بعمل تلك العملية مرة واحدة في الأسبوع.

بعد الانتهاء من تقشير اليدين قومي بوضع كريم اليدين المرطب الذي سيّمّص في البشرة بصورة أفضل..

قومي بتبييض وتنعيم يديك بطرق طبيعية.

إن غسل اليدين بالماء والصابون يعمل على زوال المادة الحمضية الطبيعية التي تحمي الجلد.. وباستعمال هذا المستحضر فإنه يعمل على الحفاظ على هذا الحامض الطبيعي. وهو يستخدم يومياً بعد غسل اليدين.. وله أثر طيب في تبيض بشرة اليدين ونعومتها.

غسول من البطاطس . لتبيض اليدين ونعومتها :

المكونات :



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

التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً يضاف عصير الليمون للجلسرين ثم يضاف لهما ماء البطاطس. ثم يضاف البنزين نقطة تلو الأخرى يقلب الخليط جيداً. يحفظ المستحضر في زجاجة ثم يُرَجّ عدة مرات.

غسول الفواكه . لتبييض اليدين :

المكونات :

٨ ملاعق كبيرة ماء ورد ..

٣ ملاعق كبيرة كريم لليدين .

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.

حلول وطرق للعناية بالقدميه وحل مشاكلهما ..

١ - ينسى البعض أن القدمين هما جزء من الجسم فلا يوليها الاهتمام كما هو حال سائر الجسم، وكما أن لكل جزء من جسمنا حق علينا أن نعتني به كذلك القدمان بل ربما يحتاجان إلى عناية خاصة.

٢- لذا يجب أن تخصصي بعض الوقت للعناية بقدميك، لا من أجل تجميلهما فحسب، إنما حفاظاً على صحتك العامة أيضاً، إذ غالباً ما يعاني الكثيرون من تورم وانتفاخ بالقدمين، والأكثر يعانون من جفاف حاد بهما.



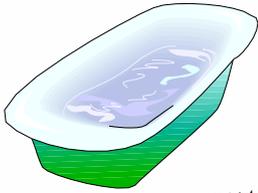
٣- أحرصى على تغليف القدمين بالفازلين وانتعال الجوارب القطنية قبل الخلود إلى النوم للحصول على قدمين ناعمتين إذ إن الحرارة تضاعف فعالية المرطب

٤- تعتبر أحماض الفاكهة رائعة للتخلص من خلايا الجلد الميت؛ لذا انقعي قدميك في المياه الفاترة المحتوية على شرائح الليمون أو البرتقال.

٥- للحصول على قدمين ناعمتين ابسطي كريم الطفح الجلدي الخاص بالأطفال على قدميك وغلفيهما بكيس بلاستيكي قبل نعهما في المياه الساخنة لمدة ٢٠ دقيقة.

حمام الأعشاب

✿ لمقاومة خشونة القدمين، وللحصول على مفعول ملين للبشرة، يمكن إضافة بعض النوعيات من الأعشاب لماء الحمام والتي تساعد على ذلك، وهذه مثل النعناع.. ويضاف منها ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة للماء المغلي ثم يستخدم الماء دافئاً.



✿ للتخلص من خشونة جلد القدمين وتقوية الأظفار.

✿ يضاف فنجان من منقوع (البابونج) يحضر المنقوع

بإضافة ملعقتين كبيرتين من زهرة البابونج إلى فنجان ماء مغلي، ويترك العشب لينقع لمدة ١٥ دقيقة - ٦ نقاط من زيت اللافندر - ٦ نقاط من زيت الجرانسيوم.

وبعد الانتهاء من عمل الحمام، قومي بتجفيف القدمين جيداً، وخاصة المنطقة فيما بين الأصابع، ثم قومي بدهان أي مرطب مناسب للبشرة.

علاجي جفاف الجلد بـ كره الجزر.



من النباتات التي اتجه إليها الإنسان لا إرادياً، الجزر، لما يتمتع فيه من فوائد عظيمة. والجزر لا تقتصر فائدته على تناوله كطعام يستفيد فيه الجسم لغناه بفيتامينات أ، ب، ج بل امتدت فائدته إلى ناحية أخرى حديثة نوعاً باستخدامه كمرطب موضعي للجلد الجاف والمتشقق كيف؟

كره الجزر

المكونات: ٢/١ جزرة واحدة متوسطة الحجم + ١/٤ ملعقة عسل نحل.

الطريقة: يقطع الجزر إلى شرائح ويعصر ويصفى يضاف عصير الجزر إلى العسل ويخلط الاثنان جيداً.

الاستعمال: يدهن الخليط على الجلد ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة.

كره ثاني

المكونات: عدد ٢ ثمرة جزر كبيرة - ملعقة كبيرة عسل نحل.

الطريقة:

١- يسلق الجزر في الماء ثم يهرس جيداً.

٢- يسخن العسل على نار هادئة حتى يسيل ثم يخلط مع الجزر.

٣- يستخدم هذا الخليط بارداً في عمل قناع للوجه لمدة ٥ - ١٠ دقائق، ثم يشطف الوجه بالماء البارد..

للحصول على أظافر بيضاء...



١- إن يدي المرأة من الأمور التي تلفت الانتباه وإن نظافتها من الأشياء الضرورية التي يجب أن تهتم فيه في المقام الأول لذلك هناك بعض الطرق التي يمكن أن تتبعها لتحصلي علي أظافر جميلة وجذابة. وللأسف استخدام طلاء الأظافر يترك الأظافر صفراء وتبدو غير صحيحة وتحترار المرأة في كفييه تغطيتها لذلك تلجأ إلى الطلاء المتكرر مما يصيب الأظافر بالضعف والتشقق...

٢- ابدئي بإزالة طلاء الأظافر جيداً وقومي بغسل اليدين بالماء والصابون استخدمي فرشاة الأظافر لتنظيف الأظافر وبعدها قومي بتنشيفها جيداً.

٣- قومي بعمل عجينه مكونه من ملعقة عصير ليمون وملعقة بيكنج بودر. وضعي علي كل ظفر جزء من العجينه. قومي بدعك الأظافر بعضا الصقل لمدة دقيقة اغسليها مرة ثانيه وجففيها جيدا.

٤- وللحصول على أظافر قوية قومي بدعك الأظافر بزيت الخروع يوميا إذ انه غني بفيتامين (ه).

٥- أما إذا رغبت أن تعطي استتالة لشكل اليد والأظافر قومي ببرد الأظافر بشكل بياضوي فهو يساعذك على ذلك.

٦- وللحفاظ علي مظهر أظافرك نظيفة وتحميها من الاتساخ قومي بخدش صابونه جافة حتى يمتلئ الجزء الداخلي بالصابون وابدئي

في القيام بأعمال المنزل وبعد الانتهاء نظفي بقايا الصابون من الداخل وسوف تلاحظين نظافة الأظافر.

لجسم مشدود نظيف وناعم



- **(التدليك):** الكثير سمع عنه بس هذا النوع من التدليك أما التي عرفت بأنها خلطة سودانية لكن هذه مختلفة بطريقة تعطيك نفس النتيجة من لمعان الجسم وشده بس بدون ريحه.

- **المكونات:** فنجان زيت + ليمونة وهو الليمون الصغير الأخضر + أربع ملاعق سدر، والكل يعرف السدر زي الحنة بس هو يختلف ما يصبغ الجسم.

- الطريقة:

- ١- تخلط مع بعض وتوضع علي الجسم في الحمام.
- ٢- قبل الدش يفرك الجسم فيها لفترة حتى يتشرب الجسم الزيت.
- ٣- يبدأ السدر ينزل من نفسه وينظف الجسم من السدر.
- ٤- وبعدها استحمي بماء فقط وكرري هذه العملية لمدة ثلاث أيام في اليوم مرة وحدة. وإذا أحببت أن تستخدم الصابون ممكن بس بدون الصابون أفضل لأن الزيت يظل بجسمك فترة أطول وسيشرق الصفاء واللمعان بجسمك.

وصفات لتفتيح الجسم بالطبيعة

إن التفتيح يأتي بعد التقشير.

نبدأ أولاً بالتقشير.. اختاري ما يناسبك من الآتي:

- ١١- فنجال قهوة زيت الزيتون / عصير نص ليمونة / ملعقة كبيرة ملح / نص فنجال سكر خشن.

٢- افركي جسمك بالمقادير السابقة ١٠ دقائق من أسفل لأعلى باتجاه دائري وبرفق..



٣- ثم اغسلي جسمك بالصابون ثم اشطفي بالماء الدافئ ثم البارد.

راح تصبح بشرتك مثل القطن.

بعد التقشير نبدأ بمحاولة لتفتيح الأماكن الغامقة بالجسم:

١- ١ / ٢ ملعقة كبيرة شوفان + ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون يدهن فيه مكان السواد كالركبة والكوع والرقبة ويترك ربع ساعة ثم يفرك برفق ويزال بالماء الدافئ وصابونه تفتيح مثل (صابونه البابايا + صابونه اكسترا ديرم للتفتيح + صابونه سكين وايت.... وغيرها من الصابون الطبيعية.

٢- سخن زيت الزيتون وضعيه وهو فاتر على المكان المراد تفتيحه ادھني برفق لمدة ٥ دقائق بعد ذلك احضري ليمونة مقطوعة إلى نصفين رشي على وجهها ملح وافركي فيه مكان الزيت..مرتين كل يوم ويروح السمار بإذن الله.



٣- يمسح الكوع أو الركبة أو الأرداف أو الرقبة بقطنه مبلله بعصير الليمون وتترك نص ساعة ثم تزال بالماء فقط وتدهن المنطقة بأحد الزيوت التالية (زيت اللوز المر + زيت السمسم + زيت الجسرين).

طرق أخرى لتفتيح الجسم منها:

- ١- ٢/١ ملعقة حنا تعجن بعصير ليمونة وشوي زيت الزيتون ويترك على الجسم دقيقتين أو ثلاث ويزال بالماء والصابون.
- ٢- نص كلس سكر ٢+معلقة كبيرة خميرة + كاس زيت السمسم + ملعقة كبيرة ملح + عصير ليمونة يفرك بها الجسم قبل الحمام بنص ساعة.
- ٣- يخلط مقادير متساوية من شوفان وزبادي وعسل ويضاف لها ماء ورد للعجن وذرات كركم مطحون وتوضع على الجسم مرة بالأسبوع ويمكن استعمالها مع إي وصفة أخرى.

حمامات الأعشاب: صلبة وجمال

يمكن الاستفادة من العديد من الزيوت النباتية والعطرية بإضافتها لماء الحمام. فمن خلال عمل هذه الحمامات بصفة منتظمة تعمل هذه الزيوت.. على تجميل الجسم لما تضيفه على البشرة من نعومة ونضارة وحيوية..



إضافة بعض أنواع الأعشاب إلى ماء الحمام يضيف فوائد صحية وجمالية وانتعاشاً إلى فوائد الحمام ذاته كوسيلة للتطهير وأيضاً كوسيلة لتداوي من بعض الأمراض لما لهذه الحمامات المائية المتكررة من فوائد صحية عديدة سواء كانت ساخنة أو دافئة أو باردة.. إنها إحدى

صيحات العلاج في الوقت الحالي.. وهو العلاج بالماء. ويستخدم في حمامات الأعشاب: الماء الساخن، أو الدافئ، أو البارد، والمثلج.. لكنه يفضل أن تعتمد أغلب الحمامات على درجة حرارة مرتفعة للماء لزيادة الانتفاع بفوائدها.

ويضاف العُشب إلى ماء الحمام بوسائل مختلفة تشمل:

✿ منقوع الشاي: وهذا يحضّر بإضافة ملعقتين كبيرتين من العشب إلى فنجان مغلي، ويترك العشب لينقع بالماء ١٥ - ٢٠ دقيقة، ثم يُصفى المنقوع، ويضاف لماء الحمام.

✿ يمكن إمرار الماء الساخن من الصنبور على جورب يحمل العشب ويعلق أسفل الصنبور بحيث يمر الماء على العشب في طريقه إلى «البانيو» فيأخذ معه شيئاً من مادة العشب الفعّالة.

تشمل 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 المرمية. المجدد للشباب:

المكونات:

- ١٥ ، ١ لتر ماء مغلي.
- ٢ ملعقة كبيرة من نيات المرمية المجفف.
- ٢ ملعقة كبيرة من ملح الطعام.
- ٢ ملعقة كبيرة من ب كربونات الصودا.
- ٢ ملعقة كبيرة صابون مبشور.
- ٢ ملعقة كبيرة من النشا



الطريقة:

- ١- يُغلى الماء في إناء، وتُضاف إليه المرمية.
- ٢- ثم يُغطى الإناء، ويستمر الغليان لمدة ١٥ دقيقة.
- ٣- ثم يرفع الإناء من على النار، ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز.
- ٤- ثم يصفى هذا المنقوع ويترك جانباً.. ثم يخلط الملح والصودا والصابون والنشا خلطاً جيداً..

٥- ويضاف هذا الخليط إلى ماء الحمام، ثم ينزل المستحم إلى الماء، ويسترخي فيه لمدة ١٠-١٥ دقيقة.. وبعد هذه المدة يضاف منقوع العشب إلى ماء الحمام.. ويظل المستحم مسترخياً بماء الحمام لمدة ١٥ دقيقة أخرى.

* وللحصول على نتائج طيبة، يُجري هذا الحمام على مرحلتين، كما سبق، حيث أن الحمام الأول يعمل على تخليص الجسم من السموم والرواسب الضارة.. بينما يعمل الحمام الثاني على تنشيط وإعادة الحيوية للجسم بعد تنظيف مسامه وخروج الرواسب منها.

حمام نبات الشببة. لتهدئة الأعصاب:

المكونات:

- كمية من أوراق نبات الشببة المُخَرَّطَة تعادل ملء ثلاث حفنات من اليد - ٧، ١ لتر ماء مغلي.

الطريقة:



١- توضع أوراق النبات في وعاء، ويُصبُّ الماء المغلي فوقها، ثم يُغطى الإناء، ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز.. ثم يعبأ هذا المنقوع في زجاجة لحفظه.

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

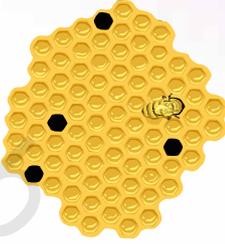
٣- يعمل هذا الحمام في المقام الأول على تهدئة النفس والاسترخاء.. ولذلك يفضل عمله في المساء للتخلص من متاعب اليوم والاستمتاع بنوم عميق.

حمام العسل والشوفان. لأغراضه التجميد:

المكونات:

١ ملعقة كبيرة عسل نحل.

١ ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.



الطريقة:

- ١- يُوضع العسل مع الشوفان في « براد » ويلق البراد أسفل صنوبر المياه بحيث يندفع الماء الساخن إلى البراد ويهبط منه إلى ماء الحمام فيذيب العسل والشوفان ويحملهما معه إلى « البانيو ».
- ٢- يسترخي المستحم في هذا الحمام لمدة ١٥ دقيقة على الأقل..

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 التجميد:

الفوائد:

- يلين ويُجملُّ الجلد.
- يهدئ الأعصاب.
- يزيل التقلصات، ويبعث على الاسترخاء.

حمام البابونج والمستردة.

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة بودرة مستردة.
- ٨ ملاعق كبيرة زهور بابونج مجففة.
- ١٥، ١ لتر ماء مغلي.



الطريقة:

- ١- توضع زهور البابونج في إناء، ويُصبُّ فوقها الماء المغلي، ثم يُسخن الإناء لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يُرفع من على النار، ويترك لمدة ساعة واحدة للحصول على منقوع مركز.. ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه بودرة المستردة مع التقليب حتى تذوب البودرة.
- ٢- يضاف من هذا المستحضر كمية تعادل ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام.. ومدة الحمام هي ١٥ دقيقة.
- ٣- ويعتبر هذا الحمام من الحمامات المقيّية للغاية والمكسب للنشاط والحيوية. كما أن له فائدة خاصة في القضاء على نزلات البرد في بدايتها.

٤- بالنسبة للنقط السوداء التي توجد على الأنف يمكن التغلب عليها وذلك باستخدام القناع التالي:

- ملعقة لبنة - ١ ملعقة شوفان مطحون - ١/٤ ملعقة ماء ورد
- ٣/١ ملعقة خميرة بييرة مذابة في ماء الورد والليمون - ١/٤
ملعقة عصير ليمون.

- اخلطي المقادير جيدا وضعية على الوجه كله ماعدا حول العين.
من صفات هذا القناع تنظيف البشرة وتفتيح لونها داومي عليه
ثلاث مرات في الأسبوع وسوف تلاحظين الفرق.



بشرتي

إلى كل عروس أو زوجة أو أنسة تبحث عن الجمال إليها عشر طرق
لجمال بدون ماكياج:



عصير الليمون من الوسائل الطبيعية البسيطة التي يمكن أن تعالجي فيها بعض عيوب البشرة فيساعد عصير الليمون على اختفاء النمش وتحسن لون البشرة فتصبح أكثر إشراقاً ولمعاناً كما

يساعد على علاج المسامات الواسعة حيث يؤدي القابض الذي فيها إلى ضيق المسامات والاستخدام عصير الليمون لإصلاح العيوب نضع طبقة رقيقة من العصير على البشرة ثم أتركه لدقائق ثم اشطفيه بالماء الفاتر كذلك يساعد عصير الليمون على اختفاء صفرة الأسنان يمكنك استعمال لهذا الغرض على الفرشاة أو بقطنه مبللة وادعي أسنانك فيها يومياً.

لنعومة بشرة اليدين وتألّفها استفيد من العصارة الموجودة بقشرة البرتقال وامسحي فيها يديك للحصول على بشرة وضاء جميلة يغسل الوجه بماء البقدونس صباح ومساء لمدة أسبوع.

يفيد في معالجة تجاعيد الوجه والتخلص من النمش وفي حالة البشرة الدهنية يمكنك استعماله مبشوراً مع الحليب والبودرة أو شرائح الخيار.

المانجو:

لتقوية الأسنان وجمالها فهي غنية بالكالسيوم الذي يغذي الأسنان ويقويها فهي تحتوي على فيتامين (أ).

التين:

يفيد التين في حالة وجود حبوب بالوجه ففاكهة التين تساعد على تقليل الدهون وإزالة الحبوب وشفاء البشرة.

الفراولة:



لإزالة التجاعيد وجمال البشرة أعصري بعض حبات الفراولة وادهني فيها وجهك صباح ومساء ثم اغسلي وجهك بماء البقدونس كما تساعد في تنظيف صفرة الإنسان وإزالتها.

قناع لزوات البشرة اللي تكثر فيها القشور:

والتي تظهر بين العينين أعلى الأنف وفي بعض مناطق الخد أو الجبهة وهي محرجة حيث تظهر أيضاً بعد عمل المكياج، وهذا القناع هو:

ضعي ملعقة صغيرة زيت لوز حلو + ملعقتين صغيرة عسل + بيضة تخلط هذه المقادير وتوضع على الوجه مدة ربع ساعة مرتين في اليوم بعدها يغسل الوجه وإنشاء الله تشوفين الفرق بعد يومين أو ثلاثة وقد استخدمتها فعلاً لاحظت الفرق.

هنا خلطة روعة لنضارة الوجه أتمنى تعجبكم... مجربة.

الخلطة هي: ملعقة صغيرة حبة سوداء مطحونة. بياض بيضة
 .ملعقة صغيرة ماء ورد. وقطرات من زيت اللوز الحلو ويفضل
 استخدام الحبة السوداء مباشرة بعد طحنها لأنها من الزيوت
 الطيارة.

بياض البيض له خاصية التبييض :

١- بياض بيضه + ملعقة صغيرة ماء الورد + ملعقة صغيرة خل مجربة
 اضربي البيض بياضه فقط بشدة مع باقي الخلطة حتى تتكون لك
 الرغوة.

٢- غمسي قطنه ومرريها على كل البشرة وانتظري ربع ساعة ومرريها
 بالخليط على وجهك مرة ثانية وبعدين اعلمي ضربات بالماء البارد
 لإنعاش بشرتك..



٣- الحمص المطحون تجدونه في أكياس تباع في
 السوبر ماركت.

الوصفة: يخلط الحمص المطحون مع ماء الورد
 حسب الكمية التي تحتاجينها يوضع على
 الوجه والجسم كله ويترك حتى يجف القناع

ثم يزال بماء فاتر مع الفرك الخفيف على الوجه والجسم ويفضل
 عمل هذا القناع للجسم خاصة بعد إزالة الشعر.

ملاحظة: في حالة إزالة القناع من الجسم يفضل استخدام ليفه
 مغربية.

الوجه المشرق الساطع:

حناء + زيت الزيتون لمدة ربع ساعة مرة في الأسبوع (الكمية حسب الحاجة) وراح تشوفين النتيجة إلي تطير العقل أنا جربتها.

قناع تبييض البشرة:

١- احضري لوز (م رات) وانقعيه في الماء حتى تتمكني من نزع القشرة عنه.



٢- اسحقيه واطحنيه حتى تتكون عندك بودرة.

٣- خذي ٣ ملاعق من هذا المسحوق واخلطي معها بياض بيضة واحدة وملعقة صغيرة من الليمون اخلطها جيداً مع بعض حتى

٤- ضعي فيها على الوجه والعنق من ٢٠ - ٢٥ دقيقة. استرخي في هذا الوقت.

أجمل الخلطات المبيضة:

لتبييض بشرة الوجه في عشرة أيام فقط: يخلط كريم منير فا + كيلبي + فير اندلفلي. يوضع في الليل ويغسل بصابونه طبية ولتكن نيتروجينا.

✿ لتنظيف البشرة بكل أنواعها: ملعقة حليب بودرة + ملعقة ماء ثم تخلط ثم يدهن الوجه وبعد أن ينشف قليلاً يفرك بالأصابع ثم يشطف بماء بارد. هذه الطريقة تعمل مرة واحدة بالأسبوع.



✿ **لنضارة البشرة وتفتيحها:** يغلى البقدونس بعد غسله ويصفى ثم يوضع في زجاجة بالثلاجة. ويفسل فيها الوجه والنتيجة مبهرة بإذن الله.

✿ **لسد المسامات:** ملعقة نشا + ماء ورد ويوضع على النار إلى أن يسخن ثم يدهن فيها الوجه بعد أن يبرد.

✿ **لمنع ظهور التجاعيد:** يمرر على الوجه والرقبة يومياً بقطعة ثلج.

✿ **قناع الشوفان:** ملعقة خميرة + ملعقة شوفان + ملعقة زبادي: تخلط الجميع وتضع على الوجه والرقبة لمدة 20 دقيقة ثم يدلك الوجه بحركات دائرية ثم يغسل بماء فاتر وبعد ذلك تمرر قطعة من الثلج على الوجه ثم يدهن الوجه بكريم مغذي.

✿ **قناع الخضار:** للاحتفاظ وجه نقي: جزر + بطاطس + خيار + نصف ملعقة نشا + نصف ملعقة حليب بودرة.. تخلط الخضار بالخلط جيداً ثم يضاف لها الحليب والنشاء وتقلب ثم تضع على الوجه ويترك ويزال كما بالقناع الأول.

✿ **قناع للبشرة التي تعاني من الرؤوس السوداء:** أنت مخيرة أختي بين الآتي نخالة + عصير ليمون. نخالة + بياض بيضة. نخالة + عسل.

✿ **قناع الفاصوليا:** تطحن الفاصوليا وتعجن بالماء وتضع على الوجه تفيد لتنقية البشرة ونضارتها.

منظف النخالة:

ملعقة كبيرة من النخالة الناعمة - حليب أو لبن + قطرات من زيت اللوز اخلطي المواد بشكل عجينة ناعمة وضعيها على الوجه لمدة ١٥ دقيقة ثم اغسليها بالماء.

منظف الجزر واللفت:

اطبخي حبة جزر وحبة لفت ثم اهرسيها جيداً حتى تتكون عجينة ناعمة وضعيها على الوجه لمدة عشر دقائق ثم اغسليها.

منظف الفراولة:

اهرسي ٣ حبات فراولة ثم ضعها على الوجه عشر دقائق ثم اشطفي بالماء:

بشرة ناعمة كالحرير:

للحصول على بشرة صافية وكالحرير يمكنك إتباع الوصفة التالية:
احضري ٣ ملاعق من الترمس المطحون وضعي عليها نصف ملعقة من العسل وضعي عليه كمية من الماء بحيث يصبح لديك خليط متماسك ثم ضعيه على الوجه واتركيه من ١٠ إلى ١٥ دقيقة وسوف تلاحظين الفرق.

قناع طبيعي:

حلو جداً وهو يتكون من: البن والبيض ثلاث ملاعق صغيرة من بياض بيضة (للبشرة الدهنية) صفار بيضة (للبشرة الجافة) يخلط البن مع البياض بعد خفق البيض جيداً ثم يوضع على الوجه يترك لمدة ١٥ دقيقة يشطف الوجه بالماء الدافئ ثم بالماء البارد.