■ **حواء الفرعونية والمكياج :**

منذ ٥٠٠٠ سنة قبل الميلاد كان للقدماء المصريين سمات الإنسان الراقى ، فصنعوا الأدوات من العاج والقوارير والملاعق والأمشاط والدبابيس والإبر العظمية لحياكة الجلود والسلال ، والإبر النحاسية لحياكة المنسوجات الكتانية ، كما صنعوا حبات الخرز التى استخدموها للزينة .

■ **الكحل الأخضر لجمال العينين :**

من الملاكيت صنعوه وهو تراب من النحاس الأخضر (التوتيا الخضراء) ، وحصلوا عليه من الصحراء الشرقية المصرية ، ومازال موجودا فيها حتى الآن ، واستخدموه بعد طحنه للتكحل والزينة كما يستخدم الرميل على الجفون الآن .

■ **الكحل الأسود :**

وكانت المواد المستخدمة فيه طبيعية محلية من الأحجار الموجودة بالصحراء الشرقية ، والنباتات المصرية ، حيث تفوقوا فى صناعة الألواح الإردوازية لطحن مادة الكحل الأسود ، وكانت تأخذ هذه الألواح أشكالا مختلفة ، فبعضها على شكل أسماك ، وهى موجودة الآن بالمتحف الزراعى وترجع إلى عصر ما قبل الأسر .

■ **أحمر الشفاه :**

صنعته المرأة الفرعونية من الطبيعة أيضا ، وخصوصا من مادة تشبه الطمى ولكن لونها أحمر ، وهى نوع من التراب الحديدى المتواجد بالصحراء الشرقية .

■ **نضارة البشرة عند المرأة الفرعونية :**

قدمت المرأة الفرعونية أنجح الوصفات حتى الآن لنضارة الوجه ، حيث يعد السبب الرئيسى لنضارة البشرة عندها هو الاعتماد على الزيوت النباتية فى تدليك بشرة الوجه والجسد كله ، وأهم هذه الزيوت : زيت اللوز ـ وجوز الهند ـ وزيت السمسم ـ والخروع ـ وزيت الكتان ـ وأيضا زيت كبد الحوت ـ والزيتون .

اعتنت المرأة الفرعونية بجمال شعرها وبحثت عن أسباب الجمال مستغلة الطبيعة للحفاظ على جمال شعرها فاستخدمت الحناء .

دخلت الحناء إلى مصر من غرب آسيا ، وكانت تزرع فى شرق الدلتا وخاصة محافظة الشرقية ، حيث مازالت المنطقة التى تنتج الحناء محتفظة باسمها حتى الآن وهى (صفط الحنة) واسمها القديم "برسيد" وتقع على طريق الزقازيق / الإسماعيلية مرورا بـ "أبو حماد" . وكانت المقاطعة العشرين فى الوجه البحرى ، وذكر "بلينى" أن أجود أنواع الحناء كان ينمو بناحية "كانوب" بمحافظة البحيرة فى غرب الدلتا ، ومما يؤكد استخدام القدماء للحناء هو العثور على شعر مومياء مخضب بلون أحمر زاه من الأسرة الثامنة عشرة يرجع إلى استخدام الحناء فى تلوين الشعر ، كما استخدمت المرأة القديمة الحناء للزينة والعلاج أيضا وفى التحنيط .

أما للزينة فاستخدموها فى تخضيب الأيدى ، والأظافر ، والأقدام ، وصبغ الشعر ، وذكر فى بردية (هيرست ١٥٥) أن هناك دهانا لإزالة الشعر استخدم فيه لبن الجميز وبعض الصمغ .

■ **مغذيات الشعر عند المرأة الفرعونية :**

ذكر فى برديتى (هيرست وإيبرس ٤٧٢ ، ٤٤٦) أن هناك مجموعة من الزيوت النباتية لتقوية الشعر وتغذيته هى (زيت الميرنك ، وزيت التربنتين مع الخلة والأتل) .

الحناء الحمراء : من أحدث تركيبات الأعشاب الطبيعية للعناية بالشعر من الغذاء السليم المتوازن كانت وتحتوى على :

حناء خام	٣٠ جم
كركديه بودرة مطحون	٣٠ جم
قرض السنط (بودرة)	٣٠ جم
نبات فوه الصباغين (Robby)	١٠جم

وتعجن جيدا فى ماء مغلى ويضاف إليها نصف كوب خل وتوضع على الشعر لمدة ٦ ساعات على يومين .

الحناء الشقراء : وتستعمل للشعر الفاتح اللون (الأشقر) Blond Henna وتحتوى على :

حناء خام	٢٥ جم	كركم	٢٠ جم
شيح الكاموميل (البابونج)	٣٠ جم	سنامكى	١٠ جم
قشر الرمان	١٥ جم	قرض السنط	٢٠ جم

وتخلط الكمية مطحونة وتعجن فى كمية مناسبة من الماء الدافئ مع كوب زبادى .وتوضع على الشعر بعد غسله وتجفيفه لمدة ٦ ساعات على يومين متتاليين .

الحناء السوداء : للشعر الأبيض أو بعضه وتتركب من :

حناء خام	١٥ جم
بودرة نبات العفص	٣٥ جم
قشر الرمان (بودرة ناعمة جدا)	٢٥ جم
قرض السنط	٢٥ جم

وقد تم التوصل لتركيبة حديثة من زيت الشعر تمت تجربتها تتكون من :

زيت الجرجير	Eruca Oil	١٥ مل .
زيت الخروع	Caster Oil	٢٠ مل .

زيت جوز الهند Cocconut Oil ١٥ مل .

زيت الزيتون Olive Oil ٣٠ مل .

زيت الكاموميل Chammomil Oil ٥ مل .

زيت حبة البركة Nigella Oil ١٥ مل .

تخلط هذه الزيوت وترج جيدا ، وتستعمل دهانا للشعر على الناشف مرة واحدة يوميا ، ويغسل الشعر كل يومين على الأقل .

■ كيف عاش المصرى القديم فى شباب دائم ؟

من سماتهم كانت القوة ، ومتانة العظام ، والقدرة على التركيز ، والحكمة فى كل شيء ، ناهيك عن الشباب الدائم الذى تمتع به المصرى القديم ، وكذلك المرأة فقد تمتعت بجمال العيون وشبابها أيضا ؛ حيث تمتعت بشعر صحى بعيدا عن المشاكل التى نراها فى شعر المرأة اليوم .. واعتنت المرأة الفرعونية بشباب هذا الشعر ؛ لأنها اعتبرته زينة المرأة ، ولكن اختلفت العناية بالشعر فى القديم عن الحديث ، فكان غذاؤها صحيا سليما متوازنا . ولأن الجلد مرآة تعكس ما يحدث داخل الجسم ، فإن المرآة التى امتلكتها حواء الفرعونية عكست الشباب والنضرة والحيوية لجلدها وما يتعلق به ، كذلك الشعر ، لقد انعكست على شعرها سمات الشباب الناضر ؛ لأنها بعدت عن الأشياء التى تضر به ، حيث ابتعدت عن "السشوار" و"الماشت" فضلا عن الجريمة الكبرى وهى وضع ماء الأكسجين على شعر الرأس ، تلك الجريمة التى تدفع ثمنها حواء الآن غاليا .. حيث استخدمت حواء الفرعونية كل شيء طبيعى من صنع الله . استخدمت الحناء وعصير زهرة اللوتس فى تغذية وتلوين الشعر وزيت الزيتون ، وزيت الكتان ، فضلا عن استخدامها لبعض المنظفات الطبيعية والتى إذا ما تعرضت لغزو من حشرات الشعر أو "الصئبان" ، فما عليها إلا أن تغلى الحناء مع الينسون فى ماء أو زهور نبات اللوتس ، وتغسل به شعرها فيقضى تماما على حشرات الشعر دون أدنى آثار جانبية كالذى تحدثه بعض المركبات الكيميائية ، والتى يمكن أن تدخل الدم عن طريق جلد

الرأس ، فيحدث ما لا يحمد عقباه ، ومن أهم الأشياء التى لعب دورا فعالا فى شباب المصرى القديم الناضر هى "الرياضة" ؛ فالرياضة كانت تمارس باستمرار كما شاهدنا بعض الرسوم والنقوش على جدران المعابد والمقابر ، جميع أنواع الرياضات التى ترفع من اللياقة البدنية ، حتى إن الخلايا الجسدية تظل محتفظة بنشاطها وحيويتها الدائمة باتباع النظام الغذائى والوقائى فى نفس الوقت باستخدام أغذية الهدوء والحكمة وتشمل : (عسل النحل ـ التمر ـ البليلة "قمح + لبن حليب") وأغذية مقوية لجهاز المناعة الطبيعى للجسم (السبانخ ـ الفول السودانى ـ البقدونس ـ ورق العنب ـ الملوخية) .

■ **المرأة والدورة الشهرية** :

والنصيحة التى تقدم إلى نساء اليوم من المرأة الفرعونية :

من المعروف أن المرأة خصها الله بطبيعة تختلف عن آدم وهى أنه يحدث لها ظاهرة الطمث (الحيض) ،.وهى ظاهرة طبيعية تحدث كل شهر منذ فترة البلوغ (النضج) ، وهذه العملية تفقد المرأة كمية من الدم كبيرة شهريًا ، كأنها تعمل عملية جراحية كل شهر ، مما يتسبب فى حدوث مضاعفات لها منها : الدوار ، وعدم القدرة على السير مسافات طويلة ، والإجهاد عند صعود الأدوار العليا .

والنصيحة التى لا تقدر بمال (العسل الأسود : ١ كيلو جرام + ١٥٠ جراما خميرة) وتقلب جيدا وتوضع بالثلاجة ، وتؤخذ ملعقة كبيرة قبل الإفطار والعشاء مع استعمال ملعقة ينسون على كوب ماء مغلى وتحلى بالسكر وتشرب بعد الغذاء يوميا لتحتفظ بالمرأة بحيويتها دائمًا .

■ **تنظيم الحمل عند المرأة** Delvery Control :

ذكر فى بردية إيبرس Ibers PAP 783 أن المصريين القدماء مارسوا عملية تنظيم الحمل لمدة عام أو عامين أو ثلاثة عن طريق دش مهبلى يحتوى على الأعشاب التالية :

قرض السنط ، الحنظل ، التمر .

وكانت تطحن جميعها فى صورة بودرة وتوضع فى ماء مغلى وتشبع بها قطنة فى المهبل (غسيل قبل الجماع) .

■ زيت الحلبة والسيدة المرضع :

كما ثبت احتواء بذور الحلبة على حوالى ٢٢٪ من الزيت ، وهى نسبة عالية ومفيدة للجسم ، إلى جانب ٦٪ من الزيوت النباتية والدهون التى لا تؤذى وخاصة الكوليسترول ، عرف زيت الحلبة بأنه يساعد على إدرار اللبن عند السيدة المرضع ، فلا تحتاج إلى لبن صناعى إضافى مما يعطى جسم الرضيع مناعة طبيعية وقوية تهزم فلول البكتيريا والفيروسات .