

جمالك الطبيعي

بدون مكياج

خبيرة التجميل
عايدة أحمد الرواجبة

دار الحضارة

جميع حقوق الطبع محفوظة

الايذاع القانوني: 2002-1512

ردمك: 9-94-907-9961

دار الحضارة

ص ب 04 بئرالتوتة / الجزائر

هاتف / فاكس: 41 34 44 (021)

المقدمة

وصلت وسائل التجميل الى أعلى مستوى من الجودة والانتشار بحيث يمكن القول أنه لم تعد هناك امرأة دميمة. ونظرا لارتفاع اسعار مستحضرات التجميل الآن فان العودة الى الطبيعة هي الملاذ الوحيد، وإذا بحثت في غذائك داخل مطبخك ستجدين اشياء كثيرة يسهل الحصول عليها ويمكن استغلالها للحفاظ على جمالك وحيويتك ..

إن الفاكهة بجانب الطعام مذاق مختلف، والفاكهة وحدها رجين مختلف، والفاكهة على بشرتك وشعرك وأظافرك جمال مختلف ومن صبغ يديك ومستحضرات التجميل التي تعدينها بنفسك من الفواكه تنفرد بانها لا تحتوي على أية مواد حافظة وبسبب هذه الميزة يجب ان تحفظيها في الثلاجة. بمجرد اعدادها ويفضل ان تعدي أولا بأول كميات صغيرة وان تقومي بتعبئتها في برطمانات محكمة. كما يفضل ان تستخدمى ادوات معقمة لاعدادها ولا اريد ان أطيل لكي اتركك مع كتابي راجية ان ينال اعجابك.

عايدة أحمد الرواجيه

obeikan.com

الله جديد للجمال

الدعوة التي يطلقها الطب الحديث اليوم، دعوة طريفة قد دهش أولئك الذين يأخذونها على مأخذها السطحي بعد الدرجة الهائلة من التقدم والرقي التي بلغها الطب في هذه الأيام.. هذه الدعوة تنادي بالناس في هذه الأيام... أن يكونوا « طبيعيين » في طعامهم وشرابهم ودوائهم... تماما كما كان اجدادهم منذ آلاف السنين..

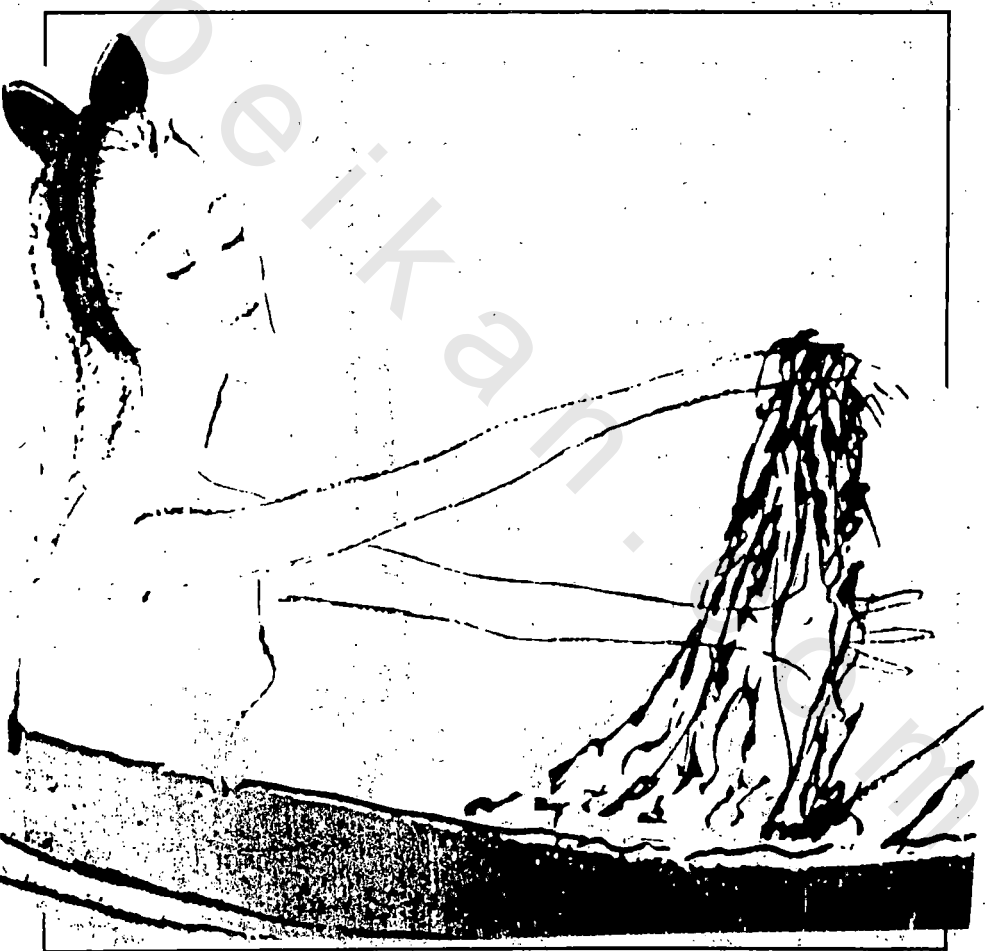
والواقع، ان الاغلبية الكبرى من خطوات الطب الحديث الدوائية ليست - في حقيقتها - سوى اكتشافات قديمة، أقبل عليها العلماء في الوقت الحاضر فأعادوا « اخراجها » للناس في حلة جديدة بعد ان أضافوا إلى طرق تحضيرها واعدادها ما وصل إليه الطب من اكتشافات في مجالات أخرى..

والدعوة التي أطلقها الطب منذ آلاف السنين، يوم كان في مرحلة البدائية المطلقة هي نفسها التي يطلقها اليوم وهو في ذروة رقيه



وازدهاره .. انه يقول للناس عودوا الى طبيعتكم الأصلية كما كان
الاولون .. اعيدوا لجلودكم لونها الوردي الطبيعي .. او الذهبي الشبيه
بلون الذرة والقمح .. وافواهكم ناضجة غضة .. وشعوركم لامعة
ناعمة ..

وهذا المبدأ .. يوجه لىك اليوم - ياسيدتي - كي تتبعيه وأنت



تقومين بوضع برامجك لتجميل نفسك، واظهار جسمك في ابداع صورة ممكنة .. لإن الطبيعة ياسيدتي ، هي الأصل .. والأدوية والمستحضرات هي الفرع ..

بمعنى انه يجب أن تستنفدي كل الوسائل الطبيعية قبل ان تنتقلي الى الوسائل الصناعية... وبحملة واحدة... يمكن القول ان الوسائل الطبيعية - المعتمدة على النباتات - يمكنها ان تقوم بجميع المهام المطلوبة في مجال التجميل، ابتداء من الفرغ حتى القدم ... من جذر الشعرة الى اثنان (مسامير) القدم بما في ذلك السمينة (التهاب الحجيرات) وذبول اللون وهبوط جفن العين المنطفئة هبوطا عصبيا .

ان النباتات : الحشائش والزهور والاوراق والجذور والثمار لكل منها خاصية تناسب كيميائياؤها أحد الأمراض التي نشكو منها، أو -على الأقل- يخفف آلامها أو أعراضها .

لقد اكتشف العلماء في الاشنيات البحرية والحمامات البحرية اسرار الشباب الدائم، ذلك ان للنباتات قدرة خارقة على التغلغل كما أن للبشرة قدرة خاصة على السماح بهذا التغلغل ..

الاشنيات وإعادة الشبَاب

ومند أن برهنت الحثامات البحرية على فائدتها وقدرتها على الشفاء ومنح الجمال اتجه التفكير الى امكانية ايصال قدرتها الشفائية للملح المستحامين في منازلهم.

وهكذا رأينا الصيادلة في الغرب يبيعون اشنيات مجففة في أكياس صغيرة لتضاف الى مياه الحمامات المنزلية، وبهذا يمكننا الاستفادة من خاصيتها الشفائية في حمامنا المنزلي ..

حلي الكيس الصغير المذكور بادئ الامر في ماء شديد الحرارة ثم اضيفي الماء والكيس الى مياه الاستحمام ... افركي جسدك طوال مده الاستحمام بهذا الكيس الساخن المبتل ثم جففي جسمك بمنشفة أو برنس الحمام الخاصة بك .

حمام مسلك بالزيزفون

خذي خمسمائة غرام من أزهار الزيزفون بأوراقها وضعيها في (لزقة) رخوة تغلى في خمسة لترات من الماء ثم اضيفيها الى ماء استحمامك .

حمام مقو....بالجوز

ضعي ألفي غرام من الملح البحري في ماء الحمام اضيفي إليها منقوع اوراق الجوز المغلي المصنوع من ثلاثمائة غرام من هذه الاوراق التي توضع في لترين من الماء الحار وتترك مدة اثنتي عشرة ساعة فان هذا المنقوع اذا اضيف الى مياه الحمام منحك قوة، وجعل بشرتك متماسكة.

الحشيشة المريمية واعادة النشاط

أما إذا أردت حماما منعشا يعيد إليك نشاطك بعد فتور فعليك بالحشيشة المريمية (La sauge) فهي فضلا عن انها منبّهة - لوجود العطر فيها - فانها مقوية للجلد المسترخي بسبب وجود العفص الطبيعي الذي يذوب في مياه الحمام بالاضافة الى انها قاطعة للعرق وتفيد السيدات اللواتي يشكين كثرة التعرق .

لتهدئة الأعصاب

وإذا اردت حماما مهدئا للأعصاب ، عليك بتحضير كمية من النباتات كالزعتر والشنان (Romarin) واكليل الجبل وتحضير منقوع منها يضاف الى ماء الحمام أو وضعيها في كيس علقه في البانيو لتتحل المواد المؤثرة في مياهه .

اهتمي بلون بشرتك

ان ماء الورد يفيد البشرة خاصة اذا كان مصنوعا من وريقات ورد
حديثه القطاف، كما ان نبات الارقيطون (La Bardane) يفيد
البشرة الدهنية .

اجمعي جذور واوراق « الارقيطون » الطرية واغسلها ثم دعيها
تنضج بالماء على نار خفيفة ثم اجعليها هريسة سميكة بسحقها
وعجنها، ثم ضعها بين قطعتي قماش وطبقها على وجهك لمدة
عشر دقائق .

اما النبات
المعروف باسم «
لسان الحمل
وكذا « اذن الجدي
فإنهما يفيدان في
علاج حب الشباب
اذا غليت اوراقهما
مع قليل من الماء
ومزج المغلي
باللانولين والفازيلين
وطبق على البشرة
المصابة بحب
الشباب .



يقول « ميسيفي »:

— تتمتع الخلايا الحية بذكاء بيولوجي لا ريب فيه، وهي قادرة على ان تختار من بين الاغذية التي تقدم اليها تلك التي تهبها الصحة.

وازهار الحقول في حال من التجدد الدائم، فاذا كان اختيارها وقطافها في زمن معين، كان تقطف عند الفجر، فإنها تشكل مزيجا محبباً إلى الجلد يعتني به ويطريه اذا سحنت ومزجت ببعض السواغات كالفازيلين واللانولين.

مه أجل عينيك

يمكنك، من أجل عينيك، أن تختاري الشاي.. خذي قليلا منه في فنجان من الماء المغلي تضاف اليه ثلاثة غرامات من الملح ونصف ملعقة قهوة من بوزات السودا.

اغسلي
عينيك بحمام
عيني أو بقطعة
قطن مبللة بذلك
المزيج.

وتستخدم
نبته الترناشاه



(Bleuet) للعيون الزرق بنفس الطريقة، على ان تكون المقادير مائة غرام من الازهار في لتر واحد من الماء او ٢٠ غراما لفنجان واحد. أما العيون السود فتستخدم لها نبتة النسرين (الورد البري) (Eglantine) فتخلط عشرة غرامات من اوراق النسرين بخمسة غرامات من اوراق اكليل الملك وخمسة غرامات اخرى من الترشاء، وتوضع في فنجان يحوي ماء مغلي وتترك منقوعة خمس عشرة دقيقة ثم تغسل العيون بهذا المنقوع...

مه أجل ابتسامك

لأن مسحوق الفحم الطبي والحشيشة المريمية (Sauge) يفيدان في تبييض الأسنان وتعطيها ... ويوجد مسحوق الفحم الطبي في جميع الصيدليات أما الحشيشة فتوجد لدى العطارين ... تفرك الاسنان بأوراقها فتبيض .
كما أن قطرة من زيت الخروع أو زيت اللوز توضع فوق احمر الشفاه تجعل الفم لامعا .

مه أجل يدك

لأن خير النباتات المفيدة لليدين هو الليمون فهو ينظف الأطراف ويبيض الأصابع ويخفف بقع النيكوتين التي يتركها التدخين، ويجعل الجلد رقيقا .

واذا مزج عصير الليمون بالغليسرين أو الحليب أصبح صالحا
لاجراء تمسيدات تنفع في صون اليدين وجعلهما غضتين بضتين .

من أجل جفنيك

ان انتفاخ الاجفان يعالج بالبقدونس، ضعي قليلا من بذر
البقدونس في فنجان من الماء واتركيهما ربع ساعة ثم امسحي أجفانك
بقطعة مبللة بهذا المنقوع .

النباتات والبدانة

بعض الذين يستشفون بوساطة النباتات يزعمون ان السمنة
لا يمكن ان تقاوم هذه الطريقة للاستشفاء . والواقع ان هناك علاجا هو
عبارة عن حمامات للرجلين والقدمين يدوم أربعة أسابيع ويتم بفضل
صندوق يحوي اربعة حناجير من خلاصات الحشائش البرية بمعدل
حنجور واحد كل اسبوع يسكب في علاج المساء هذا تصنع لصقات
كريم من الحشائش البرية ايضا واذا اقترنت هذه المعالجة بالحمية المعروفة
ظهر اثرها خلال شهر واحد فقط . أما اللزقات فهي :

لزقة الحلبة

وهي مؤلفة من طحين الحلبة وطحين الحنطة السوداء (٥٠ غراما
من كل منهما) مع مسحوق جذر الخطمي (١٠٠ غرام) . ضعي هذه
اللصقة وهي شديدة الحرارة على الأمكنة البارزة من جسمك
(كالارداف مثلا) .

لصقة اللبلاب المتسلق

تسلق على نار هادئة مائتا غرام من اوراق اللبلاب في ليتر ماء لمدة ثلاث ساعات وتصفى، ثم توضع كمادات حارة من هذا الماء بغمس رفادة تبلل بالمحلول وتوضع على التواحي السمينة من الجسم.

وهناك ايضا خليط من الكتان واللبلاب بنسبة ربع من اوراق اللبلاب الطرية مع ثلاثة ارباع من دقيق الكتان، تخلط على النار وتصنع منها لصقة حارة.

من أجل شعرك...

هناك ثلاث نباتات تساعد الشعر على النمو وهي : اوراق وبذور العصفور الطرية (١٠٠ غرام)، اوراق القراص الطرية (١٠٠ غرام) اوراق



البقس الطرية (١٠٠ غرام) .

افرمي هذه المقادير من النباتات وانقعها لمدة خمسة عشر يوما في خمسمائة غرام من الكحول وصفيها ثم افركي جلدة الرأس بها بوساطة فرشاة اسنان مرتين في اليوم .

اما لمنح الشعر لمعانا، وللمحافظة على تجدداته فيمكنك أن تبللي شعرك بمغلي أوراق اللبلاب (حفنة منها في خمسمائة غرام من الماء) يضاف اليها عصير ليمونة واحدة .



كنوز الجمال في قلبك ياسيدي

سعى في طلبه السجرة والعلماء، وتحركت لاقتناص أسرارهم عقول المفكرين والحكماء، وهزم بسطوته الفتيان والرجال... ولكن أشد الناس طلباً له وخباً فيه هن النساء... ولا عجب فإنه الجمال.

إن الجمال والحيوية هما الشاغل الأول لكل امرأة في العالم، فالمرأة حين ترى امرأة أخرى جميلة تتساءل فوراً ترى ما هو جمالها هل هو لون شعرها؟ أو طريقة وضع ماكنياجها؟ أو في طريقة ملبسها؟

التعايش السلمي

يقول الخبراء:

إن سر جمال حواء ينبع دائماً من داخلها وليس من زينتها فالجمال ثروة تقبع داخل المرأة، لأنه شيء من الطبيعة تمنحه إياها وتنمية المرأة أو تقضي عليه تبعاً لارادتها.

ويقول علماء النفس:

أن الخطوة الأولى على طريق جمال المرأة هي الطريقة التي تحبها فيجب أولاً على المرأة أن تختار الحياة التي تلائم طبيعتها فأحسانها الملائمة لها قد تؤدي في النهاية إلى ضغط على أعصابها بل وتفقد لها الطبيعة الموجودة بداخلها، بل وتفقد السلام الذي يجب أن يعيش فيه مع نفسها.

ويطلق علماء النفس على ذلك « التعايش السلمي » ويقولون أنه شعور يبعث دون شك على الراحة والاطمئنان الداخلي وهو سر الجمال الطبيعي الذي يظهر على وجه المرأة دون أن تستخدم المساحيق لتخفي بها الصراع الداخلي الذي قد تعانيه فالتجاعيد المبكرة والهالات السوداء

والارهاق الذي يبدو على وجه المرأة دون سبب واضح، واجهاد عضلات الوجه المبكرة كل ذلك انما هو نتيجة لعدم تمتع حواء بالسلام والهدوء الذي يساعد على تواجده اختيار الحياة الملائمة لطبيعتها فالانسان هو الذي يختار طريقه في الحياة سواء العملي أو الشخصي وعلى الانسان ان تكون لديه الجرأة والارادة ليغير كل ما هو غير مناسب أو ملائم لطبيعته ليعيد السلام والهدوء الى النفس كلما فقدها .

ثم ينتقل علماء النفس الى نقطة أخرى تضيف الجمال على وجه المرأة وهي الانطلاق الى الطبيعة التي تعيد الهدوء الى النفس وكذلك التفكير السليم المتزن . فذلك يؤدي الى استرداد المرأة للهدوء الداخلي والتعايش الهادئ مع نفسها ، وروحها .

والمرأة في حاجة دائمة الى هذه الانطلاقة مع الطبيعة من أن لاآخر لتسترد انفاسها وجمالها .

المرأة سر تعاسها

ويضيف علماء النفس في حديثهم الموجه للمرأة: يجب أن تنسى المرأة تماما «المرأة» عند انطلاقها ، فهي التي تبعث دائما القلق الى نفسها ، مما يطفئ جمالها مع مرور الأيام : فالمرأة معناها القلق والمقارنة المستمرة والاعصاب المشدودة .

ولذلك على المرأة أن تترك «مرآتها» وراءها حين تنطلق في اجازة مع الطبيعة وتنسى نفسها وشكلها الذي هو شغلها الشاغل في هذه الحياة الصاخبة وتعيش مع الطبيعة وعلى طبيعتها .

وأخيرا ينصح علماء النفس المرأة حتى تتمتع بالجمال الطبيعي بدون مساحيق ان تكون المرأة نفسها . فلي لا تحاول أن تكون صورة مقلدة كغيرها فالصراعات الموجودة والجري المستمر وراء الموضة او التقليد والنظر للغير وما ترتديه امرأة لخرى أو ماتفعله يجعل المرأة تعيش دون شك في جو من التوتر والقلق ويحول المرأة الجميلة الى انसानه قبيحة، ويبعدها عن نفسها وطبيعتها وهذا البعد والانفصال الداخلي لاشك ينطبع على ملامحها الخارجية .

فالهدوء النفسي الذي تعيشه المرأة من الداخل ينعكس على وجهها وبشرتها ويتضح أكثر عندما تتحدث حيث تخرج الكلمات هادئة فتشعر بالجمال والراحة حين تنظر إليها . ولاعجب فحينئذ يكون الحسن رباني .

الطبيعة دائما

— إن المرأة الجميلة حقا هي التي تشعر بجمالها دون مساحيق أو مكياج، ويمكن للمرأة أن تصل إلى هذه النتيجة بالعودة إلى الطبيعة في كل شيء ، فالوجه أكثر ما ينعشه ويبعث الحياة إليه « الحياة » العادية الطبيعية دون إضافة شيء إليه وعلى كل امرأة أن تغسل وجهها أكثر من مرة في اليوم فالبشرة كالزرع الأخضر تحتاج إلى عناية وري دائمين حتى لا تذبل على المرأة أن تسير لمسافات طويلة في الهواء الطلق وبين الطبيعة الجميلة فالمدن وما تزخر به من هواء غير نقي وأتربة تؤثر على جمال المرأة وعلى طريقة تنفسها، ولذلك على المرأة أن تتجه إلى المناطق الخضراء وتسير وتنفس بطريقة منتظمة ومريحة وعميقة فذلك له تأثير رائع على بشرتها ووجهها ونضارتها فضلا عن انه ينشط دورتها الدموية وينقي الدم في الجسم كله فتتمتع بلون جميل وحيوية عالية .

— أن الغذاء الصحي له أكبر الأثر على جمال حواء، فالغذاء المتوازن الطبيعي كاللبن الطازج والزبادي والخضروات والفاكهة الطازجة وكل المنتجات الطبيعية التي لم يتدخل فيها الانسان ليضيف إليها الكيماويات او غيره تجعل وجه المرأة كوجه طفلة في السابعة من عمرها وهذا أقصى ما تتمناه كل امرأة في العالم ويجب أن تدرك المرأة ان تأثير ذلك لن يكون على جمال وجهها فقط بل ايضا على جسمها وشعرها وستكتشف انها ليست في حاجة للذهاب الى الكوافير او لشراء اطنان من الكريمات والماكياج لاعادة الجمال إلى وجهها الذي ضيعته بإرادتها .

الوصايا العشر «للوّجه الصّبوّح»

١- النظافة

أنت الآن مرهقة ومتعبة وتحلمين بإلقاء نفسك على الفراش ولكن... فكري مرة أخرى قبل أن تلقي بهذا الوجه الجميل على الوسادة وهو يحمل ألوانا من مستحضرات التجميل فمن الضروري والحيوي للمحافظة على نضارة بشرتك وشبابها أن تزيلين مساحيق التجميل تماما بالكريم أو اللوسيون المنظف قبل النوم وذلك باستخدام قطعة من القطن .



* ونصيححتنا لك : عند المغنية الشابة كيلي مينوج التي تقدم فكرة جديدة لتنظيف البشرة من مساحيق التجميل وتغذيتها في وقت واحد، وذلك باستخدام عصائر الخضروات المختلفة لتنظيف بشرتها مثل عصير الخيار وعصير الجرجير وعصير الجزر....

٢- يجب أن ترطب وجهك

تنصح الممثلة جوان كولينز كل امرأة بأن تبدأ باستخدام الكريمات المرطبة لبشرة الوجه منذ الصغر حتى تحافظ على البشرة وتمنع عنها التجاعيد. في الكبر- ويشهد لها بهذه الخبرة احتفاظها بوجه ناعم نضر رغم أنها في السابعة والخمسين من عمرها - لذا فلا بد أن نصيححتنا لم تأت من فراغ.

فالبشرة تحتوي على المياه بنسبة ٩٠٪ والتي تتعرض للتبخر باستمرار . لذا فإن الكريم المرطب يصنع حاجزا يساعد على ابقاء الرطوبة الطبيعية في الجلد وتبقى البشرة طرية وناعمة وبدون تجاعيد، وذلك بعد استخدام منظفات البشرة.

* ونصيححتنا : لماذا لم يكن عندك الامكانيات والوقت لعمليات التنظيف والترطيب بالكريمات مثل جوان كولينز فهذه نصيححتنا باختصار استخدمى لوسيون الاطفال الخفيف الذي ينظف ويرطب بشرتك في آن واحد، ولأنه أيضا سيكون رقيقا على بشرتك إذا كانت حساسة.

٣- ممنوع التدخين

أكدت آخر الأبحاث هذا الخبر السيء- سرطان الرئة والشفاه ليست وحدها الأضرار الناتجة عن التدخين . فقد ثبت أن المدخنين تظهر عليهم السن أكثر من غير المدخنين لأن النيكوتين يعمل على تكسير «الكولاجين» الذي يحافظ على نضارة ونعومة البشرة . كذلك فإن ضم الشفاه على السيجارة وكرشة العيون تحت سحب الدخان يساعد على زيادة الخطوط الرفيعة التي تتكون حول الفم والعينين .

* ونصيحتنا لك : انه ليس هناك حل سوى الامتناع عن التدخين ، فهيا استخدمى كل ماتملكين من قدرة وإرادة وحاولي بجدية وعزم فإنك ستتمتعين بعدة ميزات : ستصبح رائحتك أجمل بدون دخان وستحافظين على قلبك ورئتك وجمال بشرة وجهك .

٤- الريجيم .. الريجيم

نعم ... كل ماتأكلينه يؤثر في بشرتك ... سلبا أو ايجابا ، فإن البشرة هي أول مايتأثر بنظام الغذاء السيء... فمثلاً نسبة الدهون العالية في الطعام (مثل اللحوم والهامبورجر) تزيد من صعوبة الهضم وزيادة الدهون والزيوت تؤدي لظهور البقع والحبوب بالوجه .

وكذلك فإن نظام الريجيم القاسي للتخسيس يحرم الجسم من الكثير من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن التي تحافظ على البشرة وشبابها .

لذلك ابتعدي عن الافراط في تناول الدهون واحرصي على تناول الخضروات والفواكه الطازجة فالاعتدال هو الحل .

* ونصيحتنا لك : إذا كنت من المغرمين باللحوم والبرجر فحاولي
أن تتناوليهـا مشوية بدلا من مقلية .

هـ- ابتعدي عن الكحول

الكحوليات من أهم وسائل تدمير البشرة . فهي تسبب احتقان
الشعيرات الدموية وتمدها كما انها تفقد البشرة الماء الذي يوجد بها
فتجعلها جافة مما يسبب الشجاعيد . كما أنها أيضا تصادر فيتامين
(ب) و (جـ) من الجسم وهي الفيتامينات اللازمة لنضارة البشرة
وتغذيتها



* ونصيحتنا لك : اتجهي إلى شرب العناصر الطبيعية المفيدة.

٦- كوني صديقة للماء:

خبراء التجميل يجمعون على أهمية شرب الماء بكثرة لنضارة وحيوية البشرة على أن يكون شرب الماء قبل وبعد الوجبات وأثناء اليوم كله، حيث يساعد الماء على طرد التوكسينات أو العناصر السامة من الجسم ويحافظ على شباب البشرة.

كذلك فإن تناول الشيكولاته والمواد السكرية مسموح به ولا يضر بشرط تناول كميات كبيرة من الماء معه. وينصح بتناول ٦ الى ٨ اكواب من الماء يوميا.

* ونصيحتنا : لماذا بدت عملية شرب ٨ أكواب ماء صعبة وثقيلة يمكنك تناول العصير الطازج احيانا او اضافة قطرات روح النعناع أو روح الزهر الى الماء واحرصي على ان يكون كوب الماء أول ما تتناولينه في الصباح.

٧- النوم

النوم هو الوقت الذي يرتاح فيه الجسم كله وهو أساسي للصحة العامة ونضارة البشرة ايضا.

وتختلف عدد ساعات النوم التي يحتاجها كل شخص عن الآخر وهي في المتوسط حوالي ٧ الى ٩ ساعات يوميا. ولكن اذا كنت تنامين اقل من ٥ ساعات فان قلة النوم ستظهر على شكل هالات سوداء حول العينين وذبول في البشرة فاتركي نافذة حجرة النوم مواربة، قليلا

للسماح بتجديد هواء الغرفة وحتى يمكن لبشرتك ان تتنفس جيدا .
كما ان الهواء المتجدد سيساعدك على الاسترخاء والنوم سريعا .

* ونصيحتنا لك : يمكنك علاج الهالات السوداء التي تظهر
بسبب قلة النوم حول عينيك بوضع شرائح من البطاطس
والخيار عليهما .

٨- لاتعبثي بوجهك

لمياك والعبث في الحبوب والرؤوس السوداء التي تظهر في وجهك
أو جرحها لأنها ستتسبب في بثور وندب يصعب ازالتها بعد ذلك كما
ان جرحها قد يؤدي لانتشارها في بقية الوجه لانتقال الميكروب الذي
كان بها . لذا فعليك استخدام العلاج الذي يصفه الطبيب - إذا كنت
قد ذهبت إلى طبيب - أو تنظيف الوجه جيدا بالماء الدافئ وعدم
تعريضه للشمس كثيرا .

* ونصيحتنا : استخدمى عصير الجزر في علاج الحبوب والبثور
بتمرير قطعة قطن مبللة به على الوجه كذلك يفيد عصير
الليمون في حالة البشرة الدهنية .

٩- حذار من الشمس

التعرض للشمس بكثرة يؤدي إلى الاضرار بخلايا البشرة التي
تتحول إلى اللون الداكن كإجراء وقائي ضد أشعة الشمس الضارة
(فوق البنفسجية) .

* ونصيحتنا : يمكنك استخدام المظلة أو القبعة لم لا ؟

١٠- تمارينات للوجه فقط

التمارين الرياضية بعامة تفيد الجسم والبشرة ولكن هناك تمارينات للوجه فقط تساعد على الحفاظ على نضارة وحيوية البشرة، وتقي من التجاعيد المبكرة. ومن أهمها تدليك بشرة الوجه بأطراف الأصابع السبابة أو الوسطى في شكل دائري ولكن بحرص دون شدها. * ونصيحتنا: الضحك من أهم التمارينات التي تحفظ شباب وحيوية الوجه. والتكشيرة أسرع الأسلحة تدميرا لجماله.

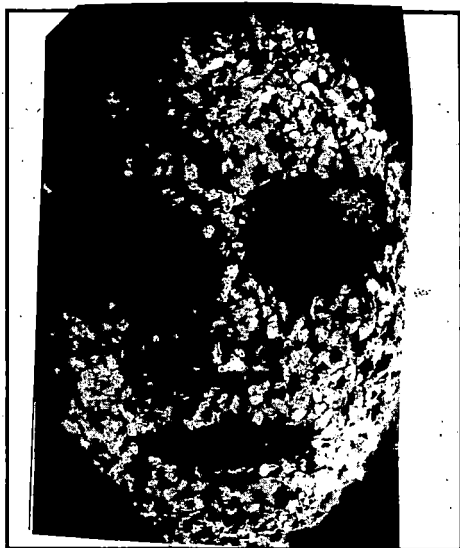
أقنعة جمالك من صنع يديك!



كثيراً ماتصاب العروس بالحيرة فمع اقتراب موعد الزفاف يزداد قلقها. وتوترها مما يجعل بشرتها تبدو شاحبة مجهدة ونحن نقدم لك عددا من الأقنعة المفيدة قومي بعملها قبل موعد الزفاف بأسبوع على الأقل فهي تفيد بشرتك واعلمي جيداً أن العناية بالبشرة لا تحتاج للاعتماد على نظام خارق أو كميات

كبيرة من المستحضرات فالطبيعة الأم لديها كل ما نطلبه من علاج وفي متناول أيدينا فما علينا إلا أن نعرف كيف نستعمله فهو رخيص

وبسيط ويمكن الحصول عليه بسهولة لأنه في دولاب مطبخك فقد قام فريق من خبراء التجميل الأمريكيين بإبتكار عدد من الماسكات المغذية للوجه وكلها من الفواكه الطبيعية التي تساعد على تغذية بشرتك ونداءاتها مما يمنحها الجمال والاشراق والتألق .



* قناع أساسي للوجه :

قومي بخلط ملعقتا زبادي طبيعي مع :

— إذا كانت بشرتك عادية أو حساسة فاخليطيهما مع نصف ملعقة عسل أبيض نقي .

— إذا كانت بشرتك جافة فاخليطيهما مع نصف ملعقة عسل نقي وشريحتان من الموز أو شريحتان من ثمرة الأفوكادو .

— إذا كانت بشرتك جافة فاخليطيهما مع نصف ملعقة عسل وعصير ٤ ليمونات أو كمية صغيرة من دقيق الشوفان إخليطيهما الكمية مع بعضها البعض جيدا وضعيها على وجهك

واحرصي على ترك المنطقة حول العين خالية، إسترخي واتركي

الخليط على وجهك لمدة ١٥-٢٠ دقيقة مع وضع بعض

وحدات من حلقات الخیار على العين حتى يهدىء أي

إنتفاخات بهما . بعد ذلك قومي بغسل الماسك بواسطة قطعة

من قماش الفانلة الناعم أو عن طريق إسفنجة مغموسة في ماء دافئ.

* قناع الموز للبشرة الجافة:

إخلطي موزة صغيرة مع معلقتين من دقيق الشوفان وملعقة عسل أبيض صافي وهذا الماسك سوف يخلصك من مظاهر التعب والاجهاد والشحوب التي تظهر على وجهك كما أنه يعمل على إزالة أي بقع بالوجه.

قومي بهرس الموز في طبق صغير حتى يصير كالمعجون بعد ذلك أضيفي دقيق الشوفان والعسل وابدئي في مزج الخليط جيدا ثم وزعيه



على وجهك
وعنقك ولكن
احرصي على
غسل وجهك
جيدا قبل وضع
الماسك حتى
تحصلي على
النتيجة
المرجوة.

استرخي

لمدة ١٥-٢٠

دقيقة قبل غسله بالماء الدافئ قومي بعمل مساج لوجهك عن طريق

دعكه بحركات دائرية وبخفة عن طريق قوطة ناعمة ثم إدهني وجهك
بكريم ملطف مغذ .

* قناع للبشرة المختلطة

عبارة عن ملعقة من دقيق الشوفان+ملعقة من الزبادي+ نصف
تفاحه مبشورة+ملعقتان من عصير الليمون .

فهذا الماسك يعمل على شد مسام الوجه كما يساعدك على
التخلص من الخلايا الميتة . قومي بخلط الشوفان مع الزبادي جيداً، ثم
أضيفي التفاح المبشور وعصير الليمون وقلبي الخليط جيداً، قومي
بتوزيع المزيج على وجهك ورقبتك واسترخي لمدة ١٥-٢٠ دقيقة ثم
قومي بغسل الماسك بالماء الدافئ مع مراعاة أن تدعكي الأماكن الخشنة
جيداً بأطراف أصابعك حتى تزول الخلايا الميتة .

* قناع مرطب للبشرة العادية:

نصف حبة كمثرى ناضجة جداً وطرية + صفار بيض + ملعقة
زيت زيتون .



قومي بخلط المزيج جيداً
ووزعيه على وجهك وعنقك
واسترخي لمدة ١٥-٢٠ دقيقة
حتى تتيح للماسك أن يأخذ
الوقت الكافي ليتخلل مسام
البشرة ويمنحها النداوة المطلوبة
بعد ذلك قومي بإزالة الماسك بالماء
الدافئ .

*قناع الكمثرى للبشرة الدهنية:

وهو عبارة عن نصف ثمرة كمثرى ناضجة وأحرصني على استعمالها كلها كما هي بالقشرة والبذور + ملعقة زبادي طبيعي وملعقة

عسل أبيض

+ ملعقة

عصير

ليمون.

قومي

بدعك

بشرك

بواسطة

الوجه

الداخلي

لقشرة

الكمثرى

فهذا كفيل

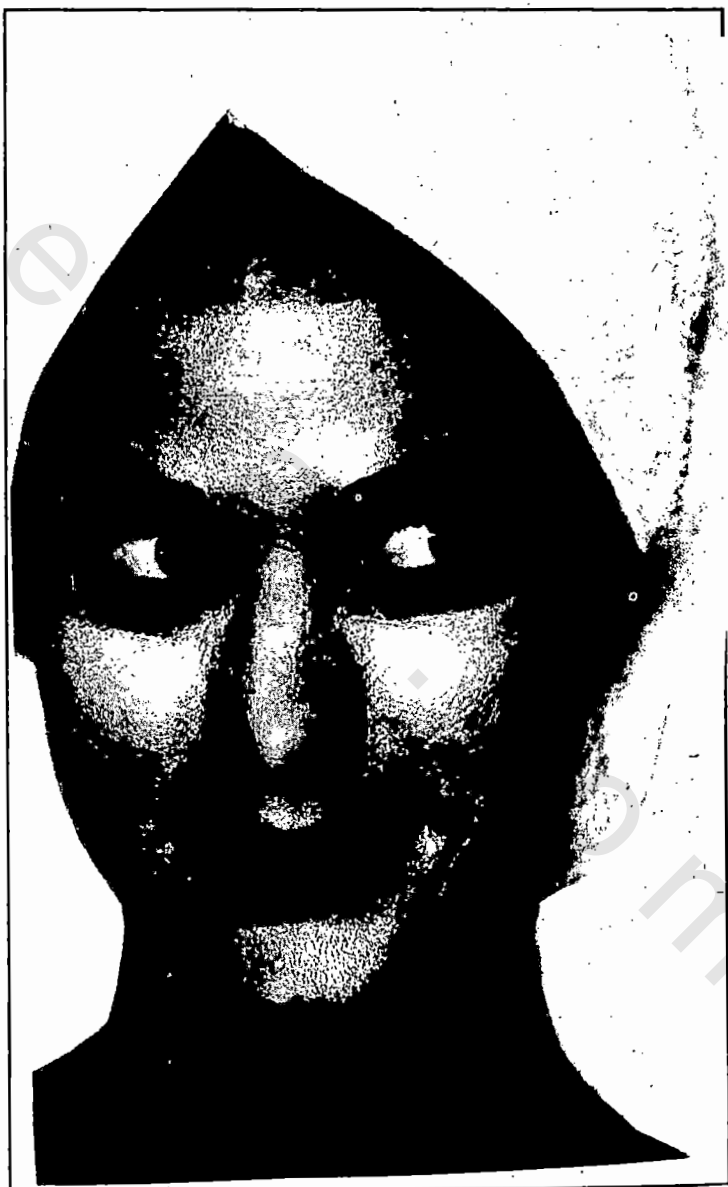
بأن يخلص

وجهك من

الخلايا الميتة

ويعد

بشرك



للماسك قومي بتوزيع الخليط على وجهك واطركيه لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة ثم قومي بعد ذلك بإزالته بالماء الدافئ.

* قناع منظم للعنق ومنطقة الصدر:

قومي بخلط بياض بيضة + ١٠٠ جرام زيت لوز مع ملعقة غسل أبيض.

ابدئي في خلط زيت اللوز مع ملعقة الغسل حتى يشكلوا معجوناً سميكاً إلى حد ما وقومي بخفق بياض البيضة حتى يتضاعف مقدارها، إخلطي المقدارين معاً جيداً ثم قومي بتوزيع الخليط على العنق ومنطقة الصدر واطركيه لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة قبل أن تزيلي هذا القناع قومي بعمل مساج للجلد حتى يتشرب الخليط جيداً وذلك عن طريق عمل حركات دائرية بإستعمال أطراف أصابعك.

* قناع منظم للجسم

وهو عبارة عن خلط كميات متساوية من الشوفان الخشن والسكر السنترفيش الخشن والملح الحصى.

هذا القناع لن يكلفك الكثير فهو موجود في دولا ب مطبخك كما أنه جيد جداً مثله أي من مستحضرات التجميل ذات الماركات العالمية المعروضة والمرتفعة الثمن.

قومي بخلط المكونات كلها مع بعضها البعض في إناء عميق ثم قومي بوضع الخليط في إناء محكم الغلق واطركيه لفترة وعند الحاجة صبي بعضها منه في راحة يدك ثم ادعكي بشرة جسمك برفق لمدة ١٥

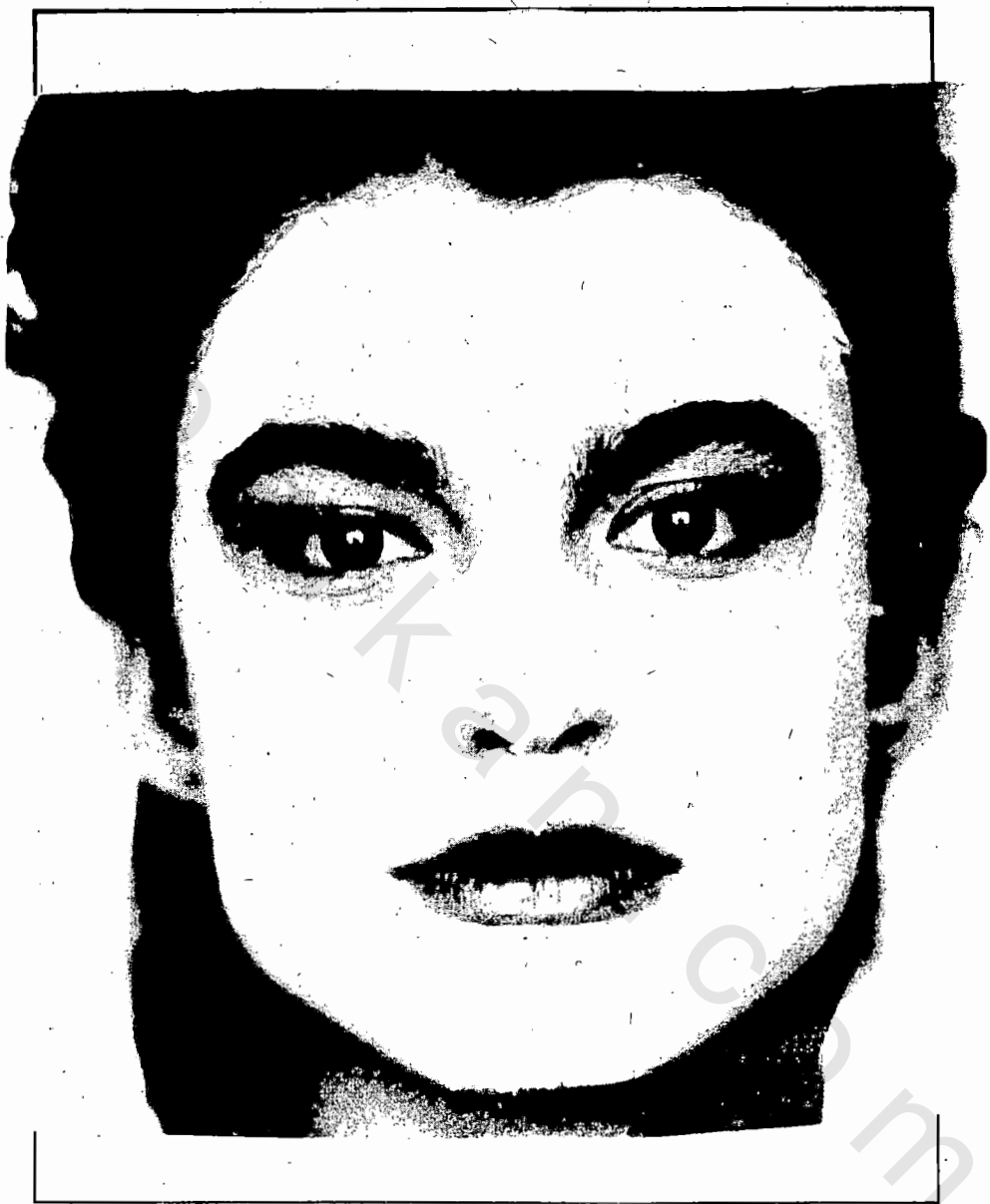
دقيقة على أن تكون بشرتك رطبة ويمكنك الاحتفاظ بهذا الخليط في
دولاب حمامك حتى يتسنى لك إستعماله مع كل حمام وبعد ذلك
قومي بغسل جسمك وسوف تدهشك النتيجة .

جمالك على نار هادئة

على الرغم من أن جدتي لم تسمع باسم « ايف سان لوران » ولم
تتشرف بمعرفة الاستاذ « كريستيان ديور » ولم تكن « اليزابيث اردن »
من صديقاتها المقربات إلا أنها كانت خبيرة في أسرار الجمال .



كانت جدتي مثلها
مثل بنات جيلها يتمتع
بخبرة واسعة في شؤون
المطبخ ... عفواً ...
ليس المقصود هو شؤون
الملوخية وطواجن الارز
المعمر . بل المقصود هنا
هو مطبخ الجمال ، وهنا
نقدم لك مجموعة
وصفات « بلدية »
موروثة عن الجدات
العزيزات ... قد تكون
أكثر فعالية وفائدة من



منتجات الجمال العالمية، واهم من هذا وذاك في متناول يدك لاتكلفك
سوى قروش بسيطة.

قناع النضارة

هذا قناع لشد جلد الوجه ومقاومة ترهل البشرة.

* المقادير:

- بياض بيضة واحدة .

- ملعقتان من بودرة اللبن المجفف، أو نصف كوب من اللبن.

* الطريقة:

يخفق بياض البيضة بعد أن يفصل عن الصفار، ثم يتم خلطه باللبن البودرة ويخفق مرة أخرى بشدة، ثم تدلك به بشرة الوجه مع تجنب الاقتراب من منطقة العينين.

يتم إزالة القناع بعد خمس دقائق بقطعة قطن مبللة.

سائل لإنعاش البشرة

هذا السائل أو «التونيك» للبشرة المنهمكة من أثر الماكياج والارهاق.

* المقادير:

- ٤ ملاعق من عسل النحل

- عصير البرتقال.

* الطريقة:

يتم خلط العسل بعصير البرتقال، ثم يتم توزيعه على الوجه وهذا القناع مفيد للغاية ويمكن وضعه حول منطقة العينين. ويترك لفترة تتراوح بين ٥-١٠ دقائق.

يتم إزالة القناع بالماء الساخن (حسب درجة الاحتمال) ثم الماء البارد .

قناع الورد

زيوت الورد مفيدة للغاية في تجديد خلايا الجلد وخاصة المناطق التي تنتشر فيها التجاعيد بسهولة .

✱ المقادير:

—زجاجة ماء ورد .

—عدد من أوراق الورد(يجب التأكد أنه لم يتم رش الورد بمواد كيميائية لمقاومة الحشرات) .

✱ الطريقة:

يصب ماء الورد في إناء مستدير ، وتوضع أوراق الورد في ماء الورد لمدة نصف ساعة حتى تتشرب تماما بالماء ، ثم توضع على الوجه لمدة ١٥ دقيقة .

سر الأسنان البيضاء اللامعة

هكذا كانت جدتي تزيل البقع واصفرار الأسنان .

✱ المقادير:

—قشرة ليمونة مبشور .

✱ الطريقة:

يتم تنظيف الأسنان بقشر الليمونة المبشور بالفرشاة كما يستعمل معجون الأسنان العادي .

قناع العيون الجميلة

هذا القناع للتخلص من انتفاخ الجفون ولراحة العيون المتعبة التي أنهكها السهر أو القراءة .

✳ المقادير:

— عدد شرائح رقيقة جدا من البطاطس .

—ملعقة شاي (كاموميل)

✳ الطريقة:

توضع ملعقة الشاي في كوب من الماء الساخن ، وتترك لمدة خمس دقائق، ثم تنقع شرائح البطاطس فيها لمدة ثلاث دقائق أخرى وتوضع شريحة على كل جفن ويتم تغييرها كل دقيقة .

للعيون المرهقة والهالات السوداء

هذا القناع ذو نتائج سحرية في التخلص من الهالات السوداء حول العينين .

✳ المقادير:

— مجموعة من أوراق النعناع الطازجة .

— كوب من الشاي المخلوط بالنعناع .

✳ الطريقة:

يتم دهن أوراق النعناع حتى تصبح سميكة القوام مثل معجون الأسنان ويضاف إليها عدة قطرات من شاي النعناع الدافئ .

يتم فرد المعجون تحت العين بحيث يغطي منطقة الهالات السوداء ويترك لمدة عشر دقائق.

يتم إزالة المعجون بقطن مبلل بشاي النعناع

لتقوية الشعر

هذا السائل لتقوية الشعر الخفيف والضعيف.

* المقادير:

—نصف ليمونة.

—كوب من الماء .

* الطريقة:

يتم خلط الليمون بالماء ويوضع في بخاخة ويرش على الشعر سواء كان الشعر جافا او مبللا .

شعر لامع براق

من اجل شعر لامع يغسل ويمشط بشاي قوي وذلك للشعر الأسود أو البني أو بكوب من الشيح للشعر الفاتح والمصبوغ .

للقدم المتعبة

حمام رائع للقدم المتعبة وخاصة للأشخاص الذين يعملون في مهن تستدعي الوقوف مدة طويلة ، أو بعد القيام برياضة عنيفة .

* المقادير والطريقة:

— يتم وضع القدمين في ماء ساخن مخلوط بكوب من الملح

وأخرى من ماء الصودا لمدة ربع ساعة ثم يتم غسل القدمين بماء بارد على الفور.

للتخلص من الجلد الجاف

هذا السائل السميكة يمكن استخدامه في المناطق التي تنمو فيها طبقات من الجلد الجاف مثل الكوع وكعب القدم والركبة

* المقادير:

– يتم خلط علبة من الزبادي بكوب من الخل الأبيض.

* الطريقة:

يتم تدليك المنطقة التي يعاني الجلد فيها من الجفاف حتى يتشرب الجلد تماما بالسائل ثم تغسل بالماء الدافئ وتجفف.

لوسيون لنعومة البشرة

هذا السائل يصلح لكل أنواع البشرة سواء كانت دهنية أو جافة.

* المقادير:

– نصف كوب زيت جوز الهند .

– ملعقتان من ماء الورد .

– ملعقة جلسرين .

* الطريقة:

يتم خلط زيت جوز الهند وماء الورد والجلسرين في زجاجة ويدلك الجلد يوميا بهذا اللوسيون المرطب.

من أجل أظافر قوية

إذا كانت أظافرك تعاني من الضعف والتشقق إليك هذه الوصفة البلدية:

✱ المقادير:

— صفار بيضة

— ٣ ملاعق من الملح.

— ملعقة زيت زيتون.

✱ الطريقة:

يتم خلط المقادير المذكورة وتدليك الأظافر والجلد المحيط بها يوميا لمدة أسبوعين.

زهرة البابونج وأسرار جمالك وصفات من الأعشاب الطبيعية

البابونج هذا النبات ذو الزهرة الجميلة والرائحة الجذابة أصبح محط أنظار خبراء الجمال في العالم.



اكتشفوا فوائده العديدة لنظافة البشرة وحمايتها ، وكذلك حماية الشعر من التساقط ، وعلاج اجتقان العينين ، والتهابات القدمين وأمراض المعدة .

البابونج الآن في مقدمة الأعشاب الطبيعية التي بدأ العالم يعود إليها تخلصا من المستحضرات المحتوية على مواد كيميائية .
وللبابونج فوائد عديدة نقدمها لك في هذه الوصفات .

« الكاموميل » هو الاسم العلمي لهذا النوع من الأعشاب التي تنمو في الصحاري العربية ، أما أسماؤه الشعبية فمنها « الشيخ » و « البابونج » وهو نبات من فصيلة تسمى « النباتات البطنية » لأن فوائدها تتصل بالمعدة والأمعاء والجهاز الهضمي أما أحدث استخدامات البابونج فهي في مجال التجميل والعناية بالبشرة .

والبابونج نبات ذو ثمرة تشبه ثمرة زهرة المارجريت ، وله رائحة عطرية طيبة . وقد استخدمه القدماء كدواء وعلاج منذ آلاف السنين ، فاستعمله المصريون القدماء كدواء لتخفيض الحرارة والحمى كما استعملوه لأغراض العناية بالبشرة . واستخدمه اليونانيون القدماء كدواء حتى أن الطبيب الشهير جالينوس كان يصف البابونج لمرضاه الذين يشكون تقوس الساقين .

ومؤخرا تنبه خبراء التجميل في العالم المتقدم إلى ان البابونج يعتبر واحدا من أسرار الجمال لحواء ، فأصبح حاليا في مقدمة ما يستخدم من عناصر طبيعية للعناية بجمال البشرة . فهو أولاً نبات طبيعي لا تدخل فيه أية اضافات كيميائية ضارة ذات آثار جانبية .

وهو -ثانيا- موجود في الأرض فهو غير مكلف ولا يحتاج استخراج عناصره إلى إنفاق أية أموال

وهو - ثالثاً- غني بالمواد الطبيعية المطلوبة بلحاح لإضفاء الجمال على المرأة دون معالجة صناعية. ثم إنه -رابعاً- نبات اقتصادي، بمعنى أن من الممكن استخدام جميع أجزائه ابتداء من الزهرة مروراً بالأوراق والساق وانتهاءً بالجذور ، في أغراض العناية بالبشرة.

ونتائج استخدام خلاصات وزيت البابونج مذهشة في معالجة كل ما يتصل بالبشرة ، مثل تخفيف وإزالة احتقان البشرة ومقاومة التجاعيد وتطهير المسام. وهذه هي بعض الصفات والتي يمكنك عملها بنفسك وداخل منزلك.

للحصول على بشرة صافية

الوصفة الأولى تكفل لك تطهير مسام البشرة والتخلص من الازهاق . قومي بعمل منقوع من ٥٠٠ جم بابونج في ٣ إلى ٤ لترات ماء ساخن لمدة ٢٠ دقيقة بعد الاستحمام العادي قومي بإضافة المنقوع إلى ماء «البانيو» واستلقي فيه باسترخاء تام لمدة ٢٠ دقيقة، تحبلي على كل المزايا التي ذكرناها.

أما حمام البخار المحتوي على زهرة البابونج ، فانه يعمل على تنقية البشرة وصفاء لونها وتطهير مسامها. ويمكنك المحافظة على نظافة بشرتك باستخدامك المستمر لهذه الحمامات من البخار والتي تتكون من نفس مقادير الوصفة السابقة.

فإذا كانت بشرتك دهنية مفتوحة المسام، فيمكنك إضافة بعض أوراق النعناع لمنقوع البابونج المغلي، وبذلك تعملين على تقليل افراز

الدهون، وتضمنين المحافظة على نضارة بشرتك وحيويتها مع تطهير مسامها.

أما إذا كانت بشرتك جافة، فتلك هي أكثر أنواع البشرة تعرضا للتجاعيد ، خاصة مع اشتداد حرارة الصيف التي تزيد جفافها فتبدو « مسنة » أكثر من حقيقتها ، وهنا يمكنك العمل على ترطيبها بإستخدام زيت البابونج ، وبذلك تعود لبشرتك الحيوية وتصبح أكثر مقاومة للتجاعيد .

و.... الشعر أيضاً

وتمتد فوائد البابونج ، بعد البشرة، إلى العناية بالشعر وفروة الرأس حيث يعمل هذا النبات كمضاد بكتيري لمعظم أنواع الأمراض التي تصيب الشعر وفروة الرأس ، وفي مقدمتها تساقط الشعر .

وللحصول على أفضل النتائج قومي بعمل حمام مائي من منقوع البابونج يشطف به الشعر عقب الغسيل لمدة من ٤ إلى ٥ أسابيع متتالية . ومن ناحية أخرى يمكنك إضافة البابونج إلى الحنة ، وبذلك يكتسب الشعر لونا أشقراقا زاهيا، وذلك مطلوب لذوات الشعر الفاتح اللون، أو لمن يفضلن **والوصفة اللازمة** هي وضع ملعقة كبيرة من زهر البابونج في لتر من الماء، ويسخن المزيج دون أن يغلي ثم يترك لمدة ٥ دقائق يستخدم بعدها في غسيل الشعر.

لـ سلامة عينيك

ويستخدم البابونج كذلك لإزالة احتقان العينين ، وذلك عن طريق غمس قطعة صغيرة من القطن في منقوع البابونج ، توضع بعد عصرها

قليلا على العين، ثم تستبدل بأخرى حتى يزول الاحتقان . و يلاحظ هنا أن تكون درجة حرارة مماثلة لدرجة حرارة الجسم .

حمام للقدمين

وللعناية بالقدمين والتخلص من احتقانهما بعد عناء يوم شاق، يمكن وضع القدمين في منقوع القدمين من الالتهاب ويزيل عنهما الإحساس بالألم . ووصفة حمام القدمين هي وضع ٤ ملاعق من زهر البابونج في لتر ونصف من الماء الساخن ثم تغطس القدمان لمدة ١٠ دقائق ثم تجففان .

ومن أهم استخدامات البابونج علاج أمراض المعدة واضطرابات الكبد . وإيقاف المغص بشكل سريع وفعال ، وفي هذه الحالة يستعمل البابونج مثل الشاي فيتم غليه وتناوله عن طريق الفم على الريق . وكذلك يوصف مغلي البابونج للمصابين بالأرق والحكة والبثور الجلدية حيث يستخدم في شكل « لبخة » على الأماكن الملتهبة ، أو يشرب ساخنا عشر مرات في اليوم .

آخر نصيحة نقدمها هي ألا تخافي من التجربة ، لأن البابونج معروف بفوائده الجمّة منذ أيام القدماء ، وكان الطبيب العربي ابن سينا يصفه لمرضاه ، ثم إن ثمنه رخيص للغاية ، ونتائج استخدامه مضمونة .

جمالك بالخيار

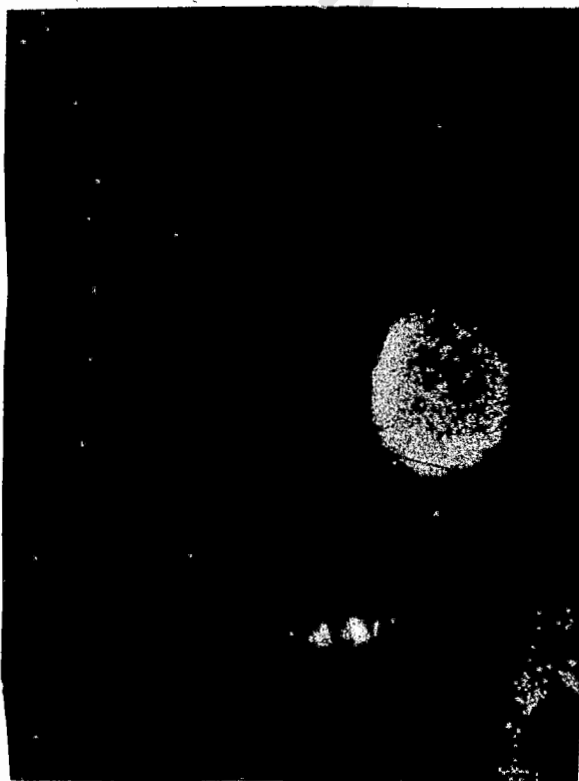


صدقي او لاتصدقي ، سر جمالك في الخيار والبطاطس ! هذا
ماؤكدده خبراء التجميل . يسكن الخضروات والأعشاب الطبيعية .
وهذه الحقيقة ربما تعرفينها ... ولكنك ربما لم تتعاملي معها حتى
الآن .

وصفة الجمال الطبيعي : لبن جزر سبانخ !

فعلى الرغم من أنك تتناولين الخضروات إلا أنك لاتستفيدين
استفادة حقيقية من الفيتامينات والاملاح التي تفقدها عملية طهي
الخضروات ...

ومع ذلك فإن هناك العديد من الاستخدامات التي يمكن أن



تستفيدي بها من
الخضروات لأغراض
التجميل ... وهذه بعض
الوصفات البسيطة التي
يمكنك ممارستها
بنفسك :

* الخيار :

شرائح الخيار
تساعدك على التخلص
من انتفاخ الجفون ،
وترطب جلدك المحترق من
الشمس .

* البطاطس:

استخدمي ماء البطاطس كمنظف للبشرة الدهنية ...

* الفلفل الأخضر: قومي بعصره واستخدميه لوسيون لتغذية بشرتك ...

* الخس:

اسكبي الماء المغلي على أوراق الخس واطريها بعض الوقت .. قومي بوضع العصير في الشلاجة .. واحتسي بعضه قبل النوم للتهديئة ... يمكن أيضاً الاستعانة به كمرطب .

* الجزر:

وتفيد شرائح الجزر في تنظيف البشرة ... وبصفة خاصة البشرة الحساسة

اصنعي جمالك بنفسك

والآن نصنع بعض الاقنعة من الخضروات التي تناسب بشرتك وتخلصها من بعض مشاكلها ...

* قناع اللبن والجزر والسبانخ:

هذا القناع يفيد في تلطيف وتنظيف البشرة:

*المقادير:

٣ ملاعق كبيرة من أوراق السبانخ المقطعة صغيراً .

٣ ملاعق كبيرة من الجزر المبشور .

٧ ملاعق من الماء المغلي .

١٤ ملعقة كبيرة من اللبن .

* الطريقة :

* اسكبي الماء فوق الجزر والسبانخ في إناء حتى يغطيهما تماماً .

* اتركيه ٨ ساعات .

* أضيفي اللبن وأخفقيه ثم اتركيه ساعتين ...

* صفي الخليط في زجاجة واحتفظي به في الثلاجة لاستعماله
لتلطيف وتنظيف البشرة .

قناع الخس:

مفيد جدا لتنعيم البشرة والجلد .

* المقادير:

٨ ورقات خس

١/٢ كوب لبن

* الطريقة:

- اغسلي الأوراق جيداً

- اسلقيها في اللبن لمدة ٣ دقائق

- اسكبي اللبن واستخدمي الأوراق الدافئة كقناع لوجهك مع

الضغط عليها برفق .

- استرخي لمدة ٢٠ دقيقة .

- اشطفي وجهك باللبن خالي الدسم .. وستحصلين على جلد
أكثر نعومة وبريق .

السرف في الأعشاب

تبقى أمانا الآن طريقتان للاستفادة من الجذور والأعشاب
والأوراق الخضراء .

* الطريقة الأولى :

تسمى « الاستخلاص »

وتتم عن طريق الغليان .. وما عليك إلا أن تضعي ٢٥ جراما من
العشب في لتر ماء .. ثم تقومي بغليه حتى ينخفض منسوب الماء إلى
النصف .. وهكذا يمكنك استخدامه بعد تبريده .

الطريقة الثانية :

وهي « النقع » .. وفي هذه الحالة ما عليك إلا الحصول على ٣٥
جراما من العشب ووضعها في كوب من الماء .. على أن تراعي أن
الأوراق والزهور الصغيرة لا يجب غليانها .. بل عليك فقط أن تسكبي
عليها الماء المغلي ... وتتركها لمدة ٣٠ دقيقة .. لتبرد ثم تستخدمها
.. وعموما فإن الأعشاب والبهارات مفيدة جدا لجسمك وبشرتك
وشعرك .. لذلك احرصى دائما على استخدامها بكثرة .

« حمام الأعشاب »

هل تريد ين حقا الاستمتاع بحمام منعش ؟ إليك إذن هذه الوصفة السحرية :

✱ المقادير :

كوب خل - كوب ماء ، ٦ ملاعق كبيرة من الأعشاب المختلطة (نعناع، ليمون... الخ)

✱ الطريقة :

قومي بتسخين الخل والماء ولكن بحيث لاتصل لدرجة الغليان ثم أضيفي الأعشاب لمدة ١٠ دقائق ..

قومي بتصفية المزيج من الأعشاب نفسها .. وأضيفي الماء إلى حمامك ..

ستحصلين على حمام ... منعش جداً !

بشرك في حاجة إلى عناية مركزة، لتظل دائماً مشرقة وشفافة . ويرى علماء الجمال أنه كان الاهتمام مبكراً، كلما ساعد ذلك على تجنب الشيخوخة المبكرة وآثارها السيئة على البشرة .

وبعد سلسلة من الأبحاث المثمرة على البشرة والجلد خلال السنوات الماضية ، تم اكتشاف معلومات هامة جداً لتظل بشرك متألقة دائماً . وبطريقة طبيعية .

بشرة ناعمة شفافة بالفانكهة والخضروات الملونة!

هل تعرفين أنه في كل بوصة مربعة من الجلد توجد حوالي ثلاثة ملايين خلية في حالة تجديد مستمر؟ وأنه كلما أملت بنا وعكة أو مرض أو كبرنا في السن، تأخرت عوامل تجديد البشرة، فتسد المسام، فيصبح الجلد أقل مرونة وليونة، وتتأثر قدرته على تجديد نفسه ويصبح أكثر عرضة للخطوط والتجاعيد. وبالإضافة إلى العوامل البيولوجية نجد هناك عوامل التلوث، والضغط، ووجبات الطعام

السريعة، والتنقل بين درجات حرارة مختلفة وأشعة الشمس الحارقة، لكل الاسباب السابقة تحتاج البشرة الى اهتمام وعناية مركزة.

- انزيمات طبيعية

وقد أثبتت آخر الابحاث أن الاكثار من تناول الخضر والفاكهة الطازجة والمكسرات والحبوب توفر للبشرة ثروة من الانزيمات الطبيعية . فهي تساعد على حماية وتجديد وبناء خلايا البشرة وان الخيار والليمون واللبن الزبادي والافوكادو والحليب والموز والعسل والخميرة وبعض انواع تعد من افضل المستحضرات الطبيعية لتنظيف وترطيب البشرة.

ومن الأطعمة التي تساعد على ان يتخلص

الجسم من السموم، وتساعد الخلايا على التجديد والبناء ، فتصبح البشرة بالتالي نظيفة وشفافة، الخضر والفاكهة الطازجة وعصائرها ، لانها تمد الجسم بمجموعة فيتامينات أ و ب المركب وسي وفيتامين اي ومعدن الزنك والبيتاكاروتين التي تساعد على حماية الخلايا والانسجة من التلوث والشيخوخة المبكرة.

اما فاكهة التفاح والمشمش والموز والتين والتوت والكرز والموالح والعنب والشمام والاناناس والمانجو واللبايا فهي فاكهة غنية في مقاومة التأكسد ، لذلك من المهم ان تبدئي يومك بكوب من العصير الطازج او كوب من الماء الساخن مع بضع نقاط من عصير الليمون.

- الفاكهة أولا وأخيرا -

أما اهم نصيحة طبيعية لصيانته بشرتك من عوامل الزمن فهي تناول الفاكهة او العصائر على معدة خاوية.

كذلك تناول الفاكهة كطبق أول، او كوجبة خفيفة بين الوجبات او كوجبة مرطبة منعشة وممنوع منعاً باتاً تناول الفاكهة وسط او بعد الاكل كما تعودنا لانها كثيرا ما تسبب عسرا في الهضم.

وعند الاكل تناولي الخضر التالية بوفرة:

الخرشوف والبنجر والافوكادو والهيلون والبروكلي والكرنب والخس والكرفس والخيار والكرات الافرنجي والبصل والجرجير والبطاطس المشوية بالقشور والبطاطا الحلوة واكثر من تناول حساء الخضر والسلطات .

أما المكسرات فهي تحتوي على أحماض دهنية لازمة لجمال البشرة، وأهمها اللوز والجوز والبندق ولب زهرة عباد الشمس ولب القرع. وتمنح الأحماض الدهنية والزيوت الموجودة بهذه المكسرات النعومة والطراوة للبشرة الجافة.

وفي نفس الوقت كوني مقلّة في تناول المأكولات المالحة والشطة والكاري والأطعمة المدخنة مثل السمك والدجاج والجن واللحم الجاموسي، والأطعمة التي تضم مواد حافظة أو لونا صناعيا والأطعمة السكرية، والأطعمة التي تحتوي على الدقيق الأبيض والقهوة والشاي ولبن البقر والكمولا والأطعمة المحمرة والتي تحتوي على دهون.

وعرفت الأعشاب الطبيعية أيضا لحماية البشرة وجمالها، منذ عصور بعيدة، وأصبحت تدخل في صناعة مستحضرات التجميل العصرية، ومن الأطعمة اللازمة لبشرة أكثر جمالا اللبن الزبادي، والارز الأسمر والمكرونة السمراء والحبوب والشوفان والأسماك الزيتية الطازجة والدجاج والبيض، ولحم الغنم المنزوع الدهن وكبد الغنم، واستعملي العسل بدلا من السكر في تحلية الطعام وتناول الفاكهة المجففة مثل البلح والتين والمشمش والمكسرات ولب البطيخ أو زهرة عباد الشمس بدلا من أكل الحلوى، والشوكولاته والكيك، واشربي المياه المعدنية بكثرة.

بشرتك ... أحلى من العسل

ارتبط ذكر العسل دائما بالصحة والجمال . فكثيراً ما نسمع
حكايات عن اصحاب مناحل تجاوزوا المائة عام كما ان هناك حقائق
علمية تؤكد ان للعسل صلة بجمال البشرة ونعومتها .

تعالوا بنا نكتشف سر هذا السائل الذهبي المعروف بعسل النحل !
رغم ان عسل النحل ماهو الا محلول سكري مركز، فملعقة
العسل الصغيرة تحتوي على ٢٠ سعرا حراريا ، الا انه من الأفضل
استعماله كأحد البدائل للسكر لانه يحتوي على كمية لابأس بها من
البروتين والفيتامينات والمعادن .

وهناك العديد من المواد الطبيعية التي تدخل في صناعة الماكياج
الطبيعي المتقن ، والعسل واحد منها .

فقد ثبت انه متعدد الفوائد . فهو مضاد للبكتيريا ، كما انه
وسيلة جيدة لتنظيف البشرة الدهنية ، وفي نفس الوقت يشفي
الجروح بسرعة، ويغذي البشرة الجافة، ويلطف من البشرة الملتهبة .

لذلك من المهم ان تحتفظي ببرطمان من العسل الابيض الطبيعي
في بيتك فهو ببساطة من مستحضرات الجمال المتعددة الفوائد .

* أقنعة من صنع يديك

ولمليك هذه الوصفات البسيطة لعمل بعض الاقنعة لتنعمي ببشرة جميلة وناعمة.

* للبشرة الجافة

اخلطي ملعقتين كبيرتين من عسل النحل مع نصف كوب من اللبن الزبادي ، ثم ادھني وجهك بعد غسله واتركي القناع لمدة ٥ دقائق ثم اشطفي وجهك بالماء البارد عدة مرات .

* للبشرة العادية

اخلطي ملعقة كبيرة من عسل النحل مع ملعقة كبيرة من القشدة ثم ادھني وجهك واشطفي وجهك جيداً بالماء الدافئ بعد ٢٠ دقيقة .

* البشرة الدهنية

اضربي بياض بيضة مع ملعقة كبيرة من عسل النحل، ثم ادھني وجهك . وسيساعد بياض البيض على ازالة الزيوت الزائدة من البشرة . بينما سيساعد عسل النحل على ان تظل ناعمة بيضة . اشطفي وجهك بعد خمس دقائق بالماء الدافئ عدة مرات لازالة آثار القناع جيداً .

* البشرة الشديدة الجفاف

اخلطي ملعقة كبيرة من عسل النحل مع بضع نقاط من عصير البرتقال . يغطي الوجه كله بالقناع مدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء الدافئ . وستشعرين بالفرق على الفور .

* للبشرة ذات البثور

اخلطي ملعقة كبيرة من عسل تكفي مع كمية من رقائق الشوفان تكفي لعمل عجينة يمكنك وضعها على وجهك، ادھني وجهك كله ثم ارفعي القناع بواسطة غسله بالماء الدافئ عدة مرات .

* قناع بسيط

اغسلي وجهك وجففيه ثم ضعي ملعقتين كبيرتين من عسل النحل على وجهك، واتركي القناع لمدة ربع ساعة. فمن فوائد عسل النحل انه يتخلل المسام، وينظف البشرة تنظيفاً جذرياً ، ويترك البشرة ناعمة ورطبة. يرفع القناع بواسطة قطعة قطن مبللة بالماء الدافئ .

* هذه الوصفة لعمل قناع للبشرة الدهنية ذات البثور.

تفرم باقة مقدونس فرما ناعماً جداً، ثم يعصر المقدونس المفروم، ويخلط المقدونس والعصير مع ملعقة كبيرة من عسل النحل ثم يوضع على الوجه على بشرة نظيفة وجافة ثم يشطف الوجه بعد ربع ساعة بالماء عدة مرات .

* للشعر أيضاً

ليكتسب شعرك لمعة وبريقاً جميلاً، اضربي بيضة جيداً ثم اخلطيها مع ملعقة كبيرة من عسل النحل ، وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون واللوز او زيت نباتي ، ثم ادلكي بها فروة الرأس ، ثم لفّي شعرك بفوطاة مدة ساعة. اغسلي شعرك بالطريقة المعهودة وبالماء الدافئ.

* حمام من اللبن والعسل

إذا أضفت ملعقة كبيرة من عسل النحل الى ماء الحمام سيصبح جلدك في نعومة الحرير، كذلك يمكنك إضافة ملعقة كبيرة من اللبن «البودرة» مع العسل وستدهشين من النتيجة.

* ضد الحر

ولترطيب البشرة من حر الصيف، يمكنك ان تصنعي هذا السائل المنعش، واحتفظي به في الثلاجة، واستعمليه بعد عملية تنظيف البشرة الروتينية . ويصلح هذا السائل للبشرة المركبة .

ضعي ملعقتين صغيرتين من عسل النحل في زجاجة صغيرة من ماء الورد، ثم رجي الزجاجة جيدا واحتفظي بها لحين الاستعمال .

ضعي بعضا من سائل العسل مع ماء الورد على قطعة من القطن ، ثم نظفي بها وجهك، او انعشي بشرتك بعد تنظيفها من الحر اللافح فقط .

تكنولوجيا الجمال

بعد وصفات العسل السابقة ستصبح بشرتك في نعومة المخمل والحرير، لكن تقلبات الطقس، والحرارة الشديدة كثيرا ماتصيب البشرة ببعض المشاكل ، لذلك يجب العناية ببشرتك دائما وبالطريقة الملائمة فلكل بشرة مايناسبها .

وليك أحدث ماتوصل اليه علم الجمال في تنظيف البشرة :

* نظفي بشرتك مرتين يوميا فهذا كاف، ولا تسرفي في تنظيفها حتى لاتزيلي بكتيريا البشرة، وهي البكتيريا الطبيعية التي تحمي

البشرة . ولازالة الخلايا الميتة
التي تسد المسام وتغلقها وبالتالي تؤدي الى ظهور البثور وحب
الشباب يجب استعمال (Exfoliator) مناسب لنوع البشرة وهو
مايعرف «بمقشرة» البشرة .

وإليك مايناسب كل بشرة لتظهر بمظهر صحي وطبيعي جميل .

* البشرة الدهنية التي تظهر بها البثور احيانا .

لتقشير البشرة، يستعمل اي نوع من مقشرات البشرة التي تحتوي
على خشونة . وفي حالة عمل حمام بخار، يجب الا تزيد المدة عن
١٠ دقائق . ثم تغلق البشرة بواسطة محلول يدخل في تركيبه الكحول
الطبي ثم يوضع لوسيون مرطب خال من الدهون .

* البشرة الجافة

تزال الخلايا الميتة بواسطة كريم منظف وفرشاة صغيرة ، ويجب الا
تزيد مدة حمام البخار عن ٥ دقائق والا تقل عن ثلاث، ويستعمل
محلول قابض للبشرة لا يدخل في تركيبه الكحول الطبي ، ويستعمل
كريم مرطب غني بالدهون .

* البشرة الحساسة

في حالة استعمال كريم التنظيف الخاص بالبشرة تدعك البشرة
بكريم مثل (E45) أو أي نوع من صابون جيد ، ولا ننصح بعمل حمام
بخار لبشرة الوجه، ويستعمل محلول قابض من ماء الورد، مع
استعمال كريم مرطب ضد الحساسية .

* البشرة المركبة

ويصلح لها اي نوع من الكريم « المقشر » الاملس، وعند عمل حمام بخار للبشرة تدهن الاماكن الجافة بكريم مرطب لحمايتها ويكفي ٥ دقائق لعمل حمام بخار، اما المحلول القابض، فيستخدم محلولاً مضافاً اليه كحول طبي للاماكن الدهنية، اما الاماكن الجافة فتدهن بنفس المحلول مخففاً بالماء، ولترطيب البشرة المركبة يستعمل لوسيون غير دهني على الاماكن الدهنية، بينما يستعمل كريم مرطب دهني على الاماكن الجافة.



عالجي بشرتك بالفاكهة

ليس جديدا ان الفاكهة مفيدة لبشرتك .

لكن.. اي نوع من أنواع الفاكهة ؟

وأي عنصر من عناصره ؟ وما الدور الذي يلعبه بالتحديد

في علاج أو
تغذية أو العناية
بالبشرة ؟ هذا هو
الجديد .

يقول «آرون
بوري» مدير
الأبحاث والتنمية
في بيت تجميل
(The Body
Shop) في بريطانيا :
«بدأنا استخدام
الفاكهة في صناعة
مستحضراتنا للعناية
بالبشرة منذ عام



أما مانستخلصه من الفاكهة لهذا الغرض فأحماض تدعى «الفاهايكرأوكسي» تفيد البشرة بدرجة كبيرة.

وبما أن هذه الأحماض لا تتوافر بنفس القدر في جميع أنواع أو ثمار الفاكهة ، فإنه يتم تحضيرها في المعمل لاستخدامها في صناعة مستحضرات التجميل».

من المستفيد؟

من مميزات أحماض الفاكهة هذه أنها صالحة لجميع أنواع البشرة. فهي تعمل على الدهنية فتجعلها أرق وتقلل إفراز الدهون.

أما البشرة الجافة فترطبها وتكسبها نعومة وليونة. كذلك فإن أحماض «الفاهايذروكسي» تزيل الخلايا الجافة، وبالتالي تنقى البشرة والنتيجة:

لملمس ناعم وسطح مستو وبشرة مثالقة نظرة.

❖ أحماض ترطب البشرة... وأحماض

تقضي على التجاعيد

ثورة مستقبلية

إن الاستعانة بأحماض الفاكهة في صناعة مستحضرات العناية بالبشرة تعتبر ثورة حقيقية ستغير مستقبل هذه الصناعة بشكل خطير.

وهذه الأحماض لا تعمل فقط على سطح الجلد، وإنما تنفذ إلى الطبقة الداخلية فتؤثر عليها.

وإذا كان المتخصصون يستخدمون هذه الأحماض بتركيز عال

يصل إلى ٨٠٪ في تجاربهم ، مما يؤدي إلى إزالة الطبقة العلوية من الجلد تماماً ، فإن المستحضرات المطروحة في الأسواق لا يزيد تركيز الأحماض بها على ٥٪ فقط .

ذلك أن أحماض بعض الفاكهة شديدة الفاعلية حتى في شكلها الخام، وهي أحياناً تسبب الحساسية إذا استخدمت كقناع للوجه ، لذا يتم تخفيفها في المعمل أو إضافة عناصر أخرى ملطفة إليها .

العلاج بالفاكهة

والمستحضرات التي تحتوي على أحماض الفاكهة تعتبر علاجاً أكثر منها تجميلاً ، لذلك لابد من استخدامها بحرص .. وفيما يلي نقول لك كيف :

* ليست كل المستحضرات المكونة من أحماض الفاكهة تحتوي على مرطب ، لذلك قد تحتاجين إلى الاستعانة بمرطب آخر .
اقرئي مكونات الكريم جيداً قبل الاستعمال .

* البشرة الحساسة قد تتأثر بهذه المستحضرات ، يظهر ذلك على هيئة احمرار الجلد والحرقان ، لكن هذه الأعراض سرعان ما تزول فلا تنزعجي .

أما إذا زادت هذه الأعراض عن الحد أو استمرت لوقت طويل تصل إلى أسبوع ، فأوقفني استخدامها ..

* ادخلي الكريمات التي تحتوي على أحماض الفاكهة بالتدريج ضمن روتين العناية بشرتك . استخدمها مرة واحدة مساءً .
وإذا كانت بشرتك شديدة الحساسية فابدئي بمرة أسبوعياً .

* قبل توزيع هذه المستحضرات لابد أن تكون البشرة نظيفة .

انتظري بضع دقائق بعد التنظيف ، ثم وزعي كريم العناية .

* في معظم الأحيان تصلح الكريمات لمنطقة حول العينين ولكن احرصي على عدم تسريبها إلى العين ذاتها .

❖ مستحضرات تحتوي على حمض الفاكهة

حتى الآن لم تظهر إلا مجموعة من المستحضرات التي تحتوي على أحماض الفاكهة « الفاهايديروكسي » . ونحن نقدم لك هذه القائمة لتختاري مايناسبك :

(Clinique Turnaround Cream)

هذا الكريم مرطب وناعم ، يفيد البشرة الدهنية أكثر . يعالج الجلد المحروق من الشمس أو البشرة المجهدة . وزعيه قبل استخدامك للمرطب العادي .

(Elizabeth Arden Creamide Time Complex Moisture)

ينعش البشرة المتوترة ويرطبها . بعد التنظيف وزعيه ، ولاحظي الفرق من حيث الليونة والمرونة . (Estee Lauder Fruition)

هذا الكريم باللون الوردي يكافح تجاعيد البشرة بجميع أنواعها . وزعيه بعد التنظيف ، ثم استخدمي المرطب المعتاد .

(Avon Solution)

يصلح لجميع أنواع البشرة ، ينعشها ويرطبها .

استخدميه بعد المنظف ثم أضيفي المرطب .

أقنعة الوجه الحسك بدون مصاريف

الوجه سيد الجسم ... ومن الوجه تشرق الابتسامة وتجيء

الفرحة، ولأن الوجه هو عنوان المرأة ، فعليها الاعتناء به....

وهذا يكون بسهولة ... ففي المطبخ والمزرعة

مايكفي لأقنعة جمال حواء....

وها نحن نقدم أقنعة الجمال للوجه الجميل ..

من النشا والحمص وماء الترمس والشوفان والجلبة والريحان ...

وغير ذلك من الأقنعة التي تزيد الوجه إشراقاً وبهاءً ...

هذا القناع يمنح وجهك اللون الأبيض المشرق لنهار طويل وينصح

به بعد نزع الشعر من الوجه مباشرة

أما إذا أردت أن يكون وجهك أبيض اللون لمناسبة ما فما عليك إلا

استعماله قبل يوم الحفل بأسبوع كامل وذلك بطلاء وجهك به كل

يوم.

نصف كأس ماء بارد + ٣ ملاعق ماء ورد + ١ ملعقة نشا « كورن

فلور»

* الطريقة

— يذاب النشا في الماء وماء الورد

-يرفع على النار حتى يغلى لمدة دقيقة واحدة ويغلظ قوامه مع التحريك المستمر.

-يوضع فى الثلاجة حتى يبرد.

- يطلى به الوجه.

ويمكن لهذا القناع أن يبقى في الثلاجة لاستعماله على مدى ثلاثة أيام متواصلة.

ويعمل هذا القناع مرتين في اليوم لاكتساب الوجه اللون الفاتح الطبيعي وذلك قبل خروجك بساعة.

وعند القيام بعمل أي قناع إرجعي شعرك للوراء وأربطيه بإشارب.

وضعي القناع على وجهك من ٣٠-٦٠ دقيقة.

-ثم اغسليه بالماء الدافئ ثم بالماء البارد.

- اتركي وجهك يجف تلقائيا.

٢- قناع الحمص:

إعجني مقدار ملعقتين من دقيق الحمص بمقدار ثلث فنجان ماء حتى تصبح لديك عجينة رخوة.

-إطلي بها وجهك من ٢٠-٤٠ دقيقة ثم اغسلي وجهك بالماء

الدافئ ثم بالماء البارد. كتب الدكتور الصياحي في كتاب

العلاج بالأعشاب :

« فالحمص إذا عجن دقيقة وطلبي على الوجه أذهب عنه الصفرة
وحمر اللون ونور الوجه وإذا غسل به البدن نقي الكلف والعفة »

٣- قناع ماء الترمس:

-بعد سلق الترمس احتفظي بمائه أو بماء النقع .

-بللي قطنه بماء الترمس البارد ثم إطلبي بها وجهك .

- إنتظري حتى يجف الوجه ثم بلليه بماء الترمس مرة أخرى
وإنتظري حتى يجف .

-كرري العملية من ٨ إلى ١٠ مرات ولمدة نصف ساعة .

ثم اغسلي وجهك بالماء البارد فقط

قال ابن سينا عن الترمس:

إذا طبخ وطلبي بمائه الوجه فإنه يجلو الكلف والبهق والبثور ويجلو
الوجه خصوصاً إذا طبخ بماء المطر فإنه يعالج آثار البرص والبهق كما أن
كثرة طلائك لوجهك بماء الترمس يقلل من ظهور الشعر أيضاً :

إذا أكل الترمس مع مائه وطلبي به الأماكن المصابة، أفاد الطفح
الجلدي، ومن الحمى النيل .

أما إذا أكل حصل وقطر منه الزيت فإنه يعالج الأكزيما والبثور ،
وكلما وضع منه مجدداً غسل الجلد بالماء والصابون في كل مرة .

٤- قناع الشوفان:

الشوفان هو الكويكر أوتس وينفذ هذا القناع في البشرة الجافة
مثل البشرة الدهنية ولكن في الأخيرة اضيفي عند عجنه وقبل طلائه

على وجهك عصير ليمونة صغيرة وأعجنيها معه ثم افردوها على وجهك :

متبعة هذه الخطوات قبل وضعها على وجهك :

ضعي ملعقة كويكر في نصف كأس حليب دافئ « إذا كان الحليب طازجا ضعيه دون أن يغلي » .

- غطي الحليب مع الكويكر لمدة ٦ ساعات بعد ذلك اعجني العجينة مرة أخرى ثم أطليها على وجهك بعيداً عن العين وحولها فقط .

وبإمكانك تغطية وجهك من ٣٠-٦٠ دقيقة وأنت مستلقية على ظهرك أو رأسك مستند على الكرسي .

- بللي وجهك بالماء وإمسحي العجينة من وجهك بواسطة قطنة .

ثم اغسلي وجهك بالماء وإمسحي العجينة من وجهك بواسطة قطنة .

ثم اغسلي وجهك بالماء الدافئ والماء البارد .

- هذا القناع يقشر الجلد الميت في الوجه ويزيل القشف فهو ينظف البثور ويمتص منها الرؤوس السوداء .

ويمكنك عمل هذا القناع قبل خروجك بنصف ساعة .

٥- أقنعة لإزالة النمش والتجاعيد:

- إخفقي زلال بيضة وضعيه على وجهك حتى يجف لمدة ١٥ دقيقة .

- إغسلي وجهك واتركيه عشر دقائق .

- إخفقي صفار البيض واطلي به وجهك .

وضعيه على وجهك مدة ١٥ دقيقة أخرى ثم اغسليها .

حضري مسبقاً عجينة مكونة من :

٣ ملاعق ماء بارد + ملعقة جلسرين سائل + ٢ ملعقة دقيق أرز

- إخلطي المقادير حتى تصبح عجينة رخوة أو مثل الكريم الجامد .

- إطلي وجهك بواسطة أصابعك مع عمل مساج بطريقة دائرية لتنشيط الدورة الدموية في الوجه .

أضيفي كمية أخرى من الكريم على وجهك إستندي على الكرسي من ٣٠ - ٥٠ دقيقة بللي وجهك بالماء حتى يندى القناع ثم اغسلي وجهك بالماء الدافئ ثم الماء البارد .

وهذا القناع يفيد في علاج النمش وإزالة التجاعيد

قناع البصل :

وكتب ابن سينا في قانون الطب :

قال عن البصل : إذا طحن بذرة وطللى به الوجه يذهب البهق .
ويدلك حول موضع داء الثعلبة ويفيد جداً .

قناع الحلبة :

وقال عن الحلبة : لو يعلم الناس ما في الحلبة لاشتروها بوزنها ذهباً إذا شربت نقت البشرة وحسنت لون الوجه . تطحن الحلبة ويؤخذ

مقدار ملعقتين منها وتعجن بنصف فنجان ماء ويطلّى بها الوجه فهي تعالج البثور وحب الشباب.

وقال عن الجرجير: إذا غلى بذر الجرجير ، ولذا عصرت أوراقه وغسل بها الكلف والنمش في الوجه واليدين شفا بإذن الله .

وقال عن الريحان : اذا عصر ووضع على اصول الشعر يقويه ويمنع التساقط ويطيّله ويسوده ، ورماده ينقى الكلف والنمش كما قال ان دهن الحلبة مع دهن الريحان يفيد في عدم تساقط الشعر ومفيد في القروح ويدخل في ادوية الكلف وتحسين اللون .

قال الاطباء لا بد من ان تأكلي الفاكهة اولاً ثم تطلي بها وجهك . وهناك عدة اقنعة لجمال الوجه من مزرعتك :

١- قناع الشامام : ملطف من حرارة الجو والشمس في الصيف :
فما عليك الا ان تأخذي شريحة من الشامام وتدلّكي بها وجهك وحول عينيك .

واتركيها على الوجه من ١٥ - ٣٠ دقيقة . ثم اشطفي وجهك بالماء البارد فقط .

ملحوظة : يمكنك وضع الكثير من فواكه الصيف على وجهك لما بتدليك وجهك بقطعة منها او اذا كان لديك وقت اهرسيها واطلي بها وجهك كلها بنفس الطريقة .

وتترك على الوجه لمدة خمس دقائق بشرط ان تكون طازجة .

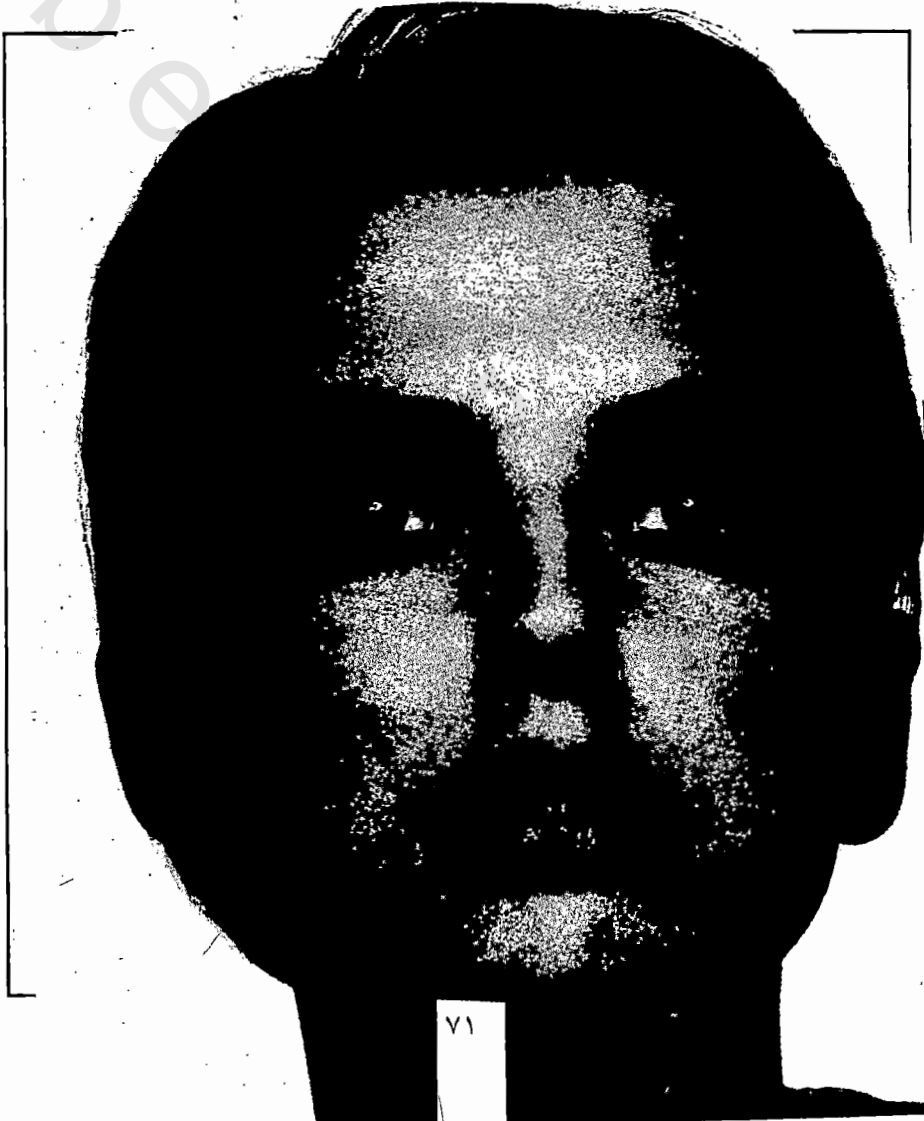
ويغسل الوجه بالماء البارد .

أما اذا كانت البشرة جافة أو مركبة فيمكنك عمل قناع الفراولة
كالآتي :

٢- ثمرة فراولة + زلال بيضة + ملعقة قشطة .

✳ الطريقة :

تخلط المقادير السابقة جيداً وتفرّد على الوجه -ويترك من
٣٠-٦٠ دقيقة ثم يغسل الوجه بالماء الدافئ ثم بالماء البارد .



الليمون لكل شيء:

إذا دهنت به بصلات الشعر مرتين في الأسبوع وخاصة منذ الطفولة يكسب الشعر اللون الفاتح .

— يطهر فروة الرأس وبذلك يقبض المسام على الغدد الدهنية فتحد من افرازاتها وبذلك يزول القشر من الشعر .

— يطهر بشرة الوجه ويقبض المسام والغدد الدهنية فيقل افرازها وبذلك يكون علاجاً لحب الشباب والبثور .

— تدهن به اليدان فيعطيهما النعومة والطراوة ويكسبها اللون الفاتح الطبيعي .

— إذا كنت تشتكين من حدة إفراز العرق يكفي أن تدهني تحت الابطين بنصف ليمونه .

— لتمنع رائحة العرق .

— يجعلك تشعرين بالانتعاش والتحرز .

قناع الليمون:

— اخلطي عصير نصف ليمونة مع ملعقة ماء ورد .

— ادهني بها وجهك بواسطة قطننة .

— اتركي العصير على الوجه عشر دقائق ثم اطليه مرة أخرى كذلك ١٠ دقائق ومرة ثالثة .

— هذا القناع ينعش الوجه ويعالج البثور وحب الشباب .

- ويقبض المسام المفرزة للعرق فيصلح بعد المكياج .
- يظهر ويكسبك اللون الابيض الطبيعي اذا تكرر وضعه .

* أقنعة صيدلية

قبل ان نكلمك عن هذه الاقنعة ووصفاتها عليك ان تعرفني أنه واجب الحذر في التعامل معها واستعمالها كي لا تتسبب في عمل حساسية للوجه اذا كان الوجه حساساً .

كذلك لايجوز ان تعمل والوجه منزوع الشعر فهي ايضا قد تتسبب في عمل شيء قليل من الحساسية .

وكل المواد الكيميائية يلزمك شراؤها من الصيدلية .

١- تركيبة للوجه

تجعل الوجه فاتح اللون وفي حالة تكرار وضعها على الوجه مرتين في الاسبوع فإنها تعيق نمو الشعر الذي في الوجه .
ولا توضع على وجه منزوع الشعر او حساس .

*المقادير :

نصف ملعقة سيفر جاوي + نصف ملعقة بوراكس + ٢ كوب ماء
ورد + نصف ملعقة صابون مبشور .

*الطريقة :

اخلطي المقادير السابقة جيداً وضعيها في الزجاج في الثلاجة .
وتكفيك هذه الخلطة لعدة مرات .

خذي مقدار ملعقتين وادهني بهما وجهك بعد خلطه مع بياض بيضة واحدة. انتظري من ٢٠ الى ٤٠ دقيقة ثم اغسلي بالماء فقط .

توضع الخلطة على الوجه يوماً بعد يوم حتى تظهر النتيجة ، فيوضع على الوجه مرتين في الاسبوع فقط .

بعد ذلك يوضع مرة كل اسبوع . ولا يصلح ان يوضع بعد هذا القناع مرطباً على الوجه الا عند الضرورة .

٢- قناع للشفاه :

✱ المقادير

ملعقة جلسرين سائل + ملعقة بوراكس + ملعقة زبدة كاكاو +
ملعقة كافور ثلجي ذائب + ملعقة زيت زيتون .

✱ الطريقة

تخلط المقادير السابقة جيداً ثم تخفق

- توضع في برطمان صغير جداً .

- تطلّى بها الشفاه المتشققة عدة مرات في اليوم حتى تشفى .

٣- تركيبة قابضة لمسام الوجه :

✱ المقادير

نصف كأس ماء ورد + ملعقة جلسرين + ربع ملعقة شبة مطحونه
ناعمة .

✱ الطريقة

تخلط المواد السابقة وتخفق جيداً بالملعقة .

– توضع على الوجه بعد التدليك أو بعد حمام البخار .

وهي مادة قابضة تصلح قبل وضع الماكياج .

وهناك تركيبة أخرى:

* المقادير

ملعقة حامض البوريك + ملعقتا عصير ليمون + بياض بيضة

– تخلط المقادير السابقة وتوضع على الوجه لمدة عشرين دقيقة ثم يغسل الوجه بماء بارد .

٤- تركيبة لعلاج النمش

تخلط ملعقة بودرة كبريت مع نصف فنجان حليب ويدهن بها الوجه .

وتترك على الوجه ١٥-٢٠ دقيقة ثم يغسل بالماء الدافئ .

٥- تركيبة لحب الشباب :

تخلط نصف ملعقة خميرة بيرة مع ٤ ملاعق حليب بارد حتى تذوب ثم يطلى بها الوجه لمدة عشرين دقيقة . وبعد ذلك يغسل الوجه بالماء الدافئ ثم الماء البارد .

٦- تركيبة للمسام الواسعة

هذه التركيبة لذوات البشرة المتعرقّة وهذا يعني أنّها ذات مسامات واسعة والبشرة الدهنية .

* المقادير:

١٢ نقطة من صبغة البنزوات ١٢ نقطة عصير ليمون

٣ ملاعق دقيق بالنخالة ٣ ملاعق مغلي عشبة بابونج

* الطريقة

تخلط المقادير السابقة وتخفق جيداً

-توضع على الوجه من ١٥-٢٠ دقيقة

-تشطف بالماء الدافئ ثم الماء البارد

٧- تركيبة للوجه اللامع

* المقادير

نصف ملعقة ردة

- نصف ملعقة نخالة

عصير برتقال

-نصف ملعقة صبغة

جاوي

- زلال بيضة واحدة

* الطريقة

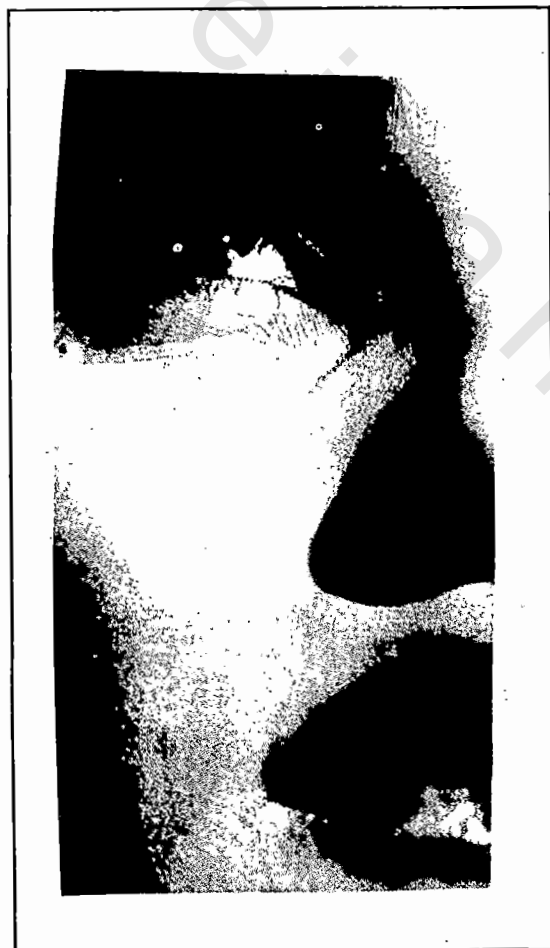
تخفق جميع المقادير

السابقة ثم توضع على

الوجه من ٣٠-٤٥ دقيقة

-تغسل بالماء الدافئ

ثم الماء البارد



٨- تركيبة للتجاعيد

*المقادير

صفار بيضة + ربع ملعقة شمر مسخوق + ربع ملعقة صبغة المر +
ملعقة صغيرة كريم أو مرطبات للبشرة

*الطريقة

- يعمل للوجه أولاً حمام بخار

- تخفق المقادير السابقة جيداً ويطلى بها الوجه والعنق

- تترك على الوجه من ٢٥ - ٣٥ دقيقة

- يغسل الوجه بالماء البارد فقط .

*تركيبة أخرى للتجاعيد

*المقادير

زالال بيضة + نصف ملعقة صبغة جاوي + ملعقة عجينة توت
طازج + ملعقة قشطة حليب .

*الطريقة

تخلط جميع المقادير السابقة ويطلى بها الوجه ، تبقى على الوجه
لمدة ساعة كاملة ثم تغسل بالماء فقط .

حمام بخار

وقبل ان تقومي بعمل اقنعة لوجهك للحفاظ على جمال ونضار
شرتك عليك بعمل حمامات بخار وتدليك وجهك لما في هذا من

فوائد كثيرة اذ يفتح المسام في بشرة الوجه ويسهل نظافة الوجه حتى
الاعماق

وحمام البخار عبارة عن بخار الماء المغلي والمتصاعد بهدوء من اناء
عميق ليبلل الوجه حتى البلل .

ويستعمل حمام البخار للوجه في الحالات التالية :

١- لنظافة الوجه من أثر الماكياج

٢- لمعالجة الجفاف في الوجه

٣- يساعد على نظافة الوجه من البثور وحب الشباب

٤- لاضافة لمحة من الاشراف على الوجه

٥- لمعالجة بعض انواع التجاعيد الناتجة عن الجفاف وتراكم
الماكياج .

٦- للمحافظة على نقاء الوجه .

وينصح بعمل حمام البخار في المساء لنظافة الوجه من الماكياج
ويستعمل مرتين في الاسبوع .

ويعمل حمام البخار ايضاً بعد استعمالك لقناعات الزيت عدة
مرات .

بأقل التكاليف اصنعي الكريم بنفسك المواد الطبيعية افضل الوسائل للعناية بالبشرة

اذا كان جلدك يعاني من بعض الخشونة يمكنك معالجتها
باستخدام هذا الكريم .



المطلوب: ملعقة كبيرة من اللبن / ملعقة صغيرة عسل نحل /
بياض بيضة

الاعداد: اخلطي العسل مع اللبن واذيفي ليهما بياض البيضة ثم
اخفقي جيدا.

الاستعمال: هذا الكريم يستخدم للجسم والوجه ايضا . ضعيه
على رقبته ووجهك لمدة ٣٠ دقيقة . اشطفي مسام البشرة تماما . ثم
استخدمي الماء البارد لاجلاق المسام .

لجمال يديك

المطلوب: بياض بيضة / ملعقة صغيرة جلسرين / ملعقة كبيرة
عسل نحل / نصف ملعقة طحينة .

الاعداد: امزجي الجلسرين والعسل وبياض البيضة وبعد اخلطيه
بالطحينة .

لديك الآن كريم بني اللون يكسب يديك المتعبتين الراحة
والنعومة .

وجه منتعش

المطلوب: ملعقة صغيرة زيت لوز / ملعقتان صغيرتان من
العسل / صفار بيضة / عدة نقاط من العطر الذي تستخدمينه .

الاعداد: اخلطي كل المواد واذيفي العطر . احتفظي بالكريم في
مكان بارد واستعمليه ليرطب وجهك في الايام الحارة .

حب الشباب :

لاشك أن مشكلة حب الشباب تورق الفتيات ، والفتيان ، على حد سواء .

فظهر هذه الحبوب على البشرة يخيف الفتاة من تلفها ، وتبدأ رحلة تجربة الكريمات الطبية لعلاجها . هذا المرهم تعدّينه في منزلك ويحقق لك ما تريد .

المطلوب : ٦ ملاعق صغيرة عسل / ملعقة صغيرة جلسرين /
ملعقة صغيرة من الكحول الطبي / بضع قطرات من العنبر / ملعقة
صغيرة عصير ليمون .

الاعداد : ارفعي على النار إناء به ماء حتى يغلي ضعي إناء او طبقا
يحتوي على العسل والجلسرين ويغطى حتى يسخن ، بعد ذلك يترك
ليبرد وتضاف إليه بقية المواد بالتدريج .

الاستعمال : ينظف الوجه ويدهن بالكريم . أتركه لمدة نصف
ساعة على الأقل . يغسل الوجه بعد ذلك بماء دافئ .

أطعمة الجمال العشرة الرواء والمظهر الحسن مهمة لتحقيق داخل الجسد

أطعمة تزخر بعناصر الجمال - محملة بالفيتامينات والمعادن التي تجوج كل امرأة كي يصبح لوجهها ولجسمها بهاء وسحر فزيدي منها في غذائك ، وسترين الفرق السريع الكبير في شعرك ، وبشرتك ، وعينيك .

الديك الرومي

استلذي به على مدار السنة :

١- اغفلوه ، وبخسوه التقدير، زمناً طويلاً، ليس لما يزخر به من بروتين فحسب -العظيم الفائدة للبشرة ، والشعر ، والاذفار - بل ايضاً لزيادة ما فيه من حديد ولقلة ما فيه من دهن لذا قورن بالدجاج ، وينصح علماء التغذية الناس بتخفيض نسبة ما يستهلكونه من دهن وشحم . ومن الديك الرومي تستمدين كذلك الفيتامينات (B) المركبة التي تحافظ على نقاوة الجلد ونعومته ، وتساعد الجسم على استمداد الطاقة من الطعام . وفيه ايضاً البوتاسيوم ، الذي يحافظ على قوة العضلات .

الفريز (الفراولة) حيلوي للبشرة

٢- احصلي من الفريز (الذي يعتبر بحق في رأس قائمة ثمر العليق) على الفتيامين (C) فهو يساهم في انتاج الكولاجين ،

النسيج الداعم الضروري لبقاء الجلد متماسكاً وليناً. إن كوباً من الفريز في الواقع يوفر لاكلته من الفيتامين (C) اكثر مما توفره برتقالة من حجم وسط (٨٨ ميليغرام مقابل ٦٦ ميليغرام) . وفي الفريز فيتامين (A) -اللازم للشعر وصحة الشعر، وللجلد وصحة الجلد - وفيه معدن البوتاسيوم . وهو ملائم لك ان كنت حريصة على ابقاء وزنك معتدلاً، فالكوب منه يحوي ٥٥ وحدة حرارية .

الخبز المحتفظ بخيره يعير عينيك لمعاناً

٣- الحنطة التي لم يسلب جوهرها تتيح غذاء لا نظير له . فإلى جانب البروتين ، والحديد ، والالياف ، والبوتاسيوم ، وسرى ذلك من المعادن ، فهي مصدر اساسي لمركبات الفيتامين (B) . وإلى جانب مساهمتها في الحفاظ على طاقتك ونشاطك ، وابقاء بشرتك نقية ناعمة . فإن الفيتامينات (B) المركبة تبقي العينين مشرقتين وفي صحة ممتازة .

والنقص يظهر في البشرة الناضبة المتقشرة ، خاصة حول الشفتين كما يظهر التشقق على طرفي الفم ، وفي العينين المحتقنتين بالدم . اضيفي عناصره الغذائية الصحية الى دهنه المنخفض ، ووحداته الحرارية القليلة ، يغدو خبزه طعاماً يملأ ويغذي . وافضل ما تعملينه خدمة لصحتك ، وحفاظاً على رشاقتك وتقليلاً لعدد الوحدات الحرارية هو أكل الحنطة الكاملة والخضر، والثمار .

مع تحذير : إقرئي الملصقات بانتباه للتيقن من ان المحتوى خالص لم يسلبه خيره . لان بعض انواع الخبز الابيض المزعوم انه كامل الخير هو في الاساس دقيق ابيض خلط بقليل من الحنطة المحتفظة بجوهرها



السّمك اكثري منه لشعر لامع مفعم صحة.

٤- اكثري من السمك في طعامك ، لانه يزودك بروتيناً من نوع ممتاز ويجنبك دهن وشحم ووحدات حرارية يحتوي عليها اللحم البقري . البروتين لازم لتجديد الخلايا . فإن لم تنالي الكميات الكافية يبهت لون شعرك ، ويفقد لمعانه . بل وقد يرق ويستدق . (على فارضة الحمية الشديدة ان تحترس من الضرر المحتمل ان هي استمرت في حميتها اكثر من ثلاثة اسابيع ، لان شعرها يبدأ في التساقط من جراء النقص في مادة البروتين) . والنقص في البروتين يصيب البشرة بالاجتفاف والتبقع .

وافضل طريقة طهو للسمك ليست بالقلي ، بل بانضاجه على البخار ، او في الفرن ، اضيفي الليمون ان رغبت ونكهي بالاعشاب .

فول الصويا طعام لجسم مزيت

٥- فول الصويا يقدم في المطاعم اليابانية والصينية ، ويسمى هناك طوفو Tofu ، ينتشر الآن في كل مكان . انه غني بالبروتين ، قليل الدهن والوحدات الحرارية ، وهذا يبقى قوامك رشيماً ممشوقاً سليماً من الامراض ، كما يعير مظهر وجهك رونقاً وسجراً . الكلسيوم فيه كثير ، والحديد وفيتامينات (B) المركبة . للطوفو نكهة خفيفة يانعة ، فتتبه في السلطة ، او اطهيه قليلاً مع الخضر ، ولمضاعفة استغلال جسمك لبروتين فول الصويا كلي معه اما الارز البني اللون ، او الخبز المحتفظ بجوهرة ، او خذي بروتيناً كاملاً ، كالحليب المنزوع القشطة .

البركولي (ضرب من القرنبيط)

٦- ماذا في هذا الصنف من الخضر لك ؟ للمبتدئات ، الفيتامين (A) الضروري للحفاظ على بنية الجلد ، وتجديد الخلايا .

علامات النقص : رقع ناضبة محرشفة ، اونتوءات صغيرة لا لون لها على ظاهر الذراعين
الرجلين : اضيفي الى ذلك
الفيتامين (C) الذي يساعد
ليس على تنعيم البشرة
فحسب ، بل ايضاً يقوي
اللثة ويبقي على صحتها ، ان
نسبة كبيرة من تخلخل
الاسنان تنجم عن امراض اللثة
لا عن امراض الاسنان
وتجدين ايضاً في البركولي



قليلاً من الفتيامين (B) المركب ، ومن عائلة المعادن ، تجدين فيه البوتاسيوم ، والحديد ، والكلسيوم ، والكلسيوم من موارد الخضراوات لا يمتص بطريقة جيدة كما يمتص بروتين المشتقات اللبنية .

والعلاوة الاضافية لأي خضراوات متغضنة ، تجدينها في الالياف التي تسهل عملية الهضم ، وهو ضروري جداً للبشرة النقية المشرقة .

الحليب المنزوع القشدة حافظ العظم

٧- الحليب أحسن مورد للكلسيوم ، المعدن اللازم للأسنان السليمة ، والعظام الشديدة الصلابة ذات الوضع المستقيم ، والنساء في حاجة شديدة إلى الكلسيوم لأسباب ثلاثة :

الأول : ينضجن بمزيد السرعة وقبل الرجال ، ولهذا تكون كثافة عظمهن أخف .

ثانياً : الحمل والارضاع وانقطاع الطمث ، تزيد من الحاجة إلى الكلسيوم .

ثالثاً : العديد من النساء لا يقمن بالتمارين ، والتمارين تساعد على بناء عظام أقوى .

وتخلخل العظم جزية تدفعها المرأة لاحقاً لإغفالها الكلسيوم .

العوارض : عظام هشة قابلة للانقصاص ، ووضعية محدودة ، وقصر في الطول - تبدأ العوارض تظهر متى تجاوزت المرأة سن الخمسين ، وخطت في الستين . بيد أن الاعوجاج والضعف لا يظهران بسرعة ، بل يستغرقان سنوات ، ويبدأ عادة في سن الخامسة والثلاثين . وجدير بالمرأة ان تشرب ثلاثة أكواب من الحليب المنزوع القشدة يومياً . والحليب المنزوع القشدة لا يقل فيه الدهن والدهن والوحدات الحرارية

فحسب عن الحليب الدسم ، ولكنه آغنى في مادة الكلسيوم .

ويمكنك الاعتماد على الحليب هذا لنيل كفايتك من الفيتامين (A) وقسم سخي من البروتين . والفيتامين (D) المعزز بالحليب يساعد جسمك على امتصاص الكلسيوم والاستفاد منه .

النبات البقلي

٨- من العدس ، إلى البازيلا ، إلى الفول والفاصوليا ، إلى الحمص - كلها غذاء الجمال انها كلها غذاء جمالي . ففيها الغزير من البروتين زاخرة بالفيتامينات (B) المركبة ، والدهن فيها قليل ، والطاقة المستمدة كثيرة . وفيها فضلاً عن ذلك الالياف التي تخلو منها اللحوم وفي وسعك زيادة امتصاص البروتين باضافة الحنطة المختلفة بخيرها مثلاً ، حساء العدس ، وشريحة من خبز لم تسلب حنطته من جوهرها أو الغذاء الغني بالبروتين ، كالجبنه .

الكبد لتورد من قمة الرأس إلى أخمص القدمين .

٩- ليس في الاغذية كافة ما في الكبد من حديد ، فحصة غذائية من ثلاث اونصات (مئة غرام تقريباً) تمنحك ثلثي حاجتك اليومية من الحديد المقدرة بثمانية عشر ميلليغرام . الحديد يستعين به الجسم لبناء خلايا الدم الحمراء ، التي تحمل الاكسجين عبر جسمك . والنقص يجعلك مستضعفة قليلة ، تجرين قدميك جراً ، وتثير انفعالك ، ومرد هذا التدهور نقص الاكسجين الذي يتسرب إلى داخلك .

والاشارات المنذرة : قسमत باهتة شاحبة وفقدان الشعر للمعته . وفي الحالات الشديدة ، يرق الشعر ، وتلين الاظفار ، وتنمو الاطراف متعرجة متشققة . والنقص في الحديد ، مع النقص في الفيتامين (A) والكلسيوم هي من اخطر النواقص وأوخمها عاقبة .

السبانخ

١٠- نوع آخر من الخضر المعززة للقوة . فالسبانخ محملة بالحديد لاستبقاء لونك غضاً يانعاً مورداً . ويهب اليك مورداً كبيراً من الفيتامين (A) والفيتامين (C) ، لهذا فالسبانخ طعام رائع المفعول ، في الاسنان والبشرة . ولا شك ان مصادر الفيتامين (A) المشتقة من الخضر لها أفضلية على الفيتامين المصنع . فالكاروتين الذواب في الماء له ميزة كبيرة على الاضافات الصناعية . الكاروتين الذواب في الماء في الخضر . لا يحدث اي تسمم ، حتى لو كان بكميات كبيرة . وما لا يحوله جسمك من الفيتامين (A) يخزنه بطريقة سليمة من الاضرار . اما الملحقات الصناعية فتحوي على فيتامين (A) الذواب في الزيت او الريتينال . ويخزنه الجسم ، وقد يكون خطراً متى زادت الكميات على ٥٠٠٠ وحدة يومياً .

في كوب السبانخ ١٤ وحدة حرارية فقط (غير مطهو) . ويكون الغذاء المستمد منه في ذروته وهو فج غير مطهو ، لهذا اصنعي منه السلطة .

هذا النوع من الخضر يحوي الكالسيوم ، ويحوي ايضاً مادة تسمى حمض الاوكساليك المانع لامتصاص الكالسيوم . وبناء على ذلك لا يعتبر مورداً غزيراً من موارد الكالسيوم اسوة بمعظم الخضر القائمة اذا فهو ليس مورداً رئيساً للكالسيوم (ولكن تيقني ان حمض الاوكساليك لن يمنع امتصاص الكالسيوم من اطعمة أخرى) .

١٥ نصيحة لبشرة أكثر نقاء

* اجتهدي ان تضم قائمة طعامك الكثير من الخضر والفاكهة الطازجة والعصائر الطبيعية .

* كوني مقلة جدا في استعمالك للسكر .

* ابتعدي تماما عن الدهون

* استبدلي اللحوم الحمراء بالاسماك الطازجة .

* يجب ان تضم قائمة طعامك المكسرات واللبن .

* اشربي الكثير من المياه المعدنية (على الاقل ٨ اكواب يوميا) .

* اجلسي عند تناولك الطعام ، وابتعدي عن تناول الطعام وانت واقفة .

* لا تتناولي الفاكهة مع الاطعمة الاخرى ، بل تناوليها كوجبة بمفردها .

* استعملي مستحضرات تجميل ضد الحساسية ومصنوعة من خلاصات وزيت طبيعية . حتى يكون لها تأثير فعال على البشرة .

* استعملي الكريم المرطب للبشرة ليلا قبل الذهاب الى النوم .

* استعملي « لوفة » الحمام في حركات دائرية رقيقة لتنشيط الدورة الدموية ، ولإزالة السموم ..

* دلكي جسمك بعد الحمام دائما بسائل مرطب ، أو يمكنك إضافة ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون إلى ماء المغطس ثم جففي جسمك بقطعة مع تدليك الجسم بحركة عنيفة لإزالة أي أثر للزيت .

* دلكي الوجه والرقبة بقليل من زيت اللوز مرة أو اثنتين في الاسبوع فعملية التدليك المنتظمة تساعد على تدفق الدم في الوجنتين وإزالة الخلايا الميتة .

* إذا كنت تعاني من حكة الجلد بعد الحمام ، اضيفي ملعقة كبيرة من الخل الأبيض إلى ماء المغطس .

جمالک فی مطبخک

فی فصل الصيف تتطلب بشرتك مزيدا من العناية ، وقد اثبت استخدام «الکريمات» والمركبات الکيميائية انها قد تكون مضره بالبشرة ، فضلا عن ارتفاع اسعارها .

ويمکنک الاعتناء ببشرتك والحفاظ على نضارتها باشياء متوافرة لديك ... ولا تبعد عن تناول يدک كثيرا .. فهي في المطبخ حيث تستطيعين اعدادها بنفسک .. انها الاقنعة التي يؤكد خبراء التجميل كثرة فوائد ها للبشرة وللملک بعض انواع هذه الاقنعة ، التي نصفها لك حتى يظل وجهک نضرا ومشرقا .

حمام النعناع الاخضر

يعتبر النعناع الطازج ، والمتوافر حاليا بكثرة ، باسعار زهيدة ، مفيدا لنضارة البشرة ، وللملک طريقة الاستفادة منه :

قومي بغلي انواع النعناع الطازجة بعد وضعها في قطعة من الشاش بلناء به قليل من الماء ، ثم عرضي وجهک بعد لف الشبر بقطعة حتى لا يتأثر بالبخار --

مما يساعد على تفتح مسام البشرة وبالتالي تخلل البخار لهذه المسام استمرري في تعريض بشرة وجهک للبخار لمدة عشر دقائق ، بعلاها تحصيلين على بشرة نضرة وردية ، ثم مرري قطعة مبللة بماء الورد المثلج الذي يجب ان تحتفظي به دائما في ثلاجتك نظرا لفوائده العديدة .



عصير الليمون والطماطم والعسل

هناك ايضا الكثير من الاقنعة التي تكمل بعضها حسب طبيعة بشرتك اذ يمكن عمل قناع يستخدم في اعداده مزيج من عصير الليمون وعصير الطماطم وهذا المزيج يستعمل للبشرة الدهنية ، اما البشرة الجافة فيمزج لها العسل الابيض (ملعقة صغيرة) مع ملعقة من اللبن الطازج او قطع صغيرة من قشدة اللبن الزبادي .

ولتغذية البشرة ولإزالة القشرة الجافة يمزج قليل من الخوخ . بشدة مع العسل . واليك طريقة عمل النعناع : يفرّد المزيج المناسب لبشرتك من هذه الاقنعة على الوجه كله والرقبة . واليدين ، مع تجنب المناطق الحساسة في الوجه ، مثل العينين والفم وفتحتي الانف ، ويترك هذا المزيج على البشرة لمدة نصف ساعة ، ثم يزال بالماء الفاتر وصابون من نوع جيد خفيف وبعد ذلك مرري قطعة مبللة بماء الورد على بشرتك ستدهشين للنتيجة ... بشرة ناعمة .

عصير الجزر والعسل الابيض

اما البشرة الحساسة ، فلها نوع آخر من الأقنعة ، حيث يصلح لها عصير الجزر الطازج مع العسل الابيض (ملعقة شاي من كل نوع) يمزجان جيدا ويدهن بهما الوجه والرقبة واليدين .

*صفار البيض وزيت الزيتون ، لشد الوجه: يستعمل مزيج من البيض وعصير الليمون - للبشرة الجافة يفضل صفار بيضة + ملعقة شاي ، زيت زيتون ويخفقان جيدا ، ويفرد المزيج على الوجه والرقبة مع تجنب منطقة العينين والفم وفتحتي الانف ويترك النعناع يجف ، ثم يفرك بأطراف الاصابع بعد ٣٠ دقيقة ، حتى تختفي اثاره من فوق الوجه ، ثم يزال بقطنة مبللة بماء الورد .

اما البشرة الدهنية فيفضل لها بياض البيض + بضع قطرات من عصير الليمون ويعد المزيج جيدا ، ثم يفرد على الوجه والرقبة مع تجنب منطقة الفم والعيّنين وفتحتي الانف ، ثم يزال بعد ٣٠ دقيقة بالماء الدافئ ويبلل الوجه بقطعة قطن مبللة بماء الورد .

قناع اللبن الزبادي

قال أبو قراط : ليكن غذاؤكم دواؤكم . وقال ابن النفيس (صححتك في

اختيار غذائك) ، ويعتبر اللبن الزبادي وجبة غذائية عظيمة القيمة ، كغذاء ودواء ، فهو يفيد في مجال العناية بالبشرة ، فيزيل البقع وحروق الشمس الحارقة وذلك بفردده على بشرة الوجه والرقبة واليدين ، ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم يزال (بفركه) بأطراف الأصابع ، ثم تمرر قطعة من القطن المبللة بماء الورد المثلج على البشرة .

لإزالة الهالات السوداء حول العينين:

أكثر ما يقلق حواء هو ظهور الهالات السوداء حول العينين ، في هذه الحالة ينصح أخصائنا بالتجميل باستعمال الخضروات والفاكهة . . قومي بوضع قطعة رقيقة من البطاطا والخيار على العينين وهما مغمضتان واطريكيها لمدة ٢٠ دقيقة هذه القطع تعمل على زيادة بريق العينين واختفاء الهالات السوداء في الحال .

للبشرة الجافة : «الردة» أو «دقيق الردة»:

جفاف البشرة يزداد بشكل ملحوظ ، خاصة بعد سن الثلاثين ، ولكن يمكن علاج هذه الحالة باستعمال مزيد من النخالة (الردة) او دقيق الذرة ، اعجنينها في قليل من الماء ، ثم افريديها على الوجه ، وقومي بتدليكها بخفة بشكل دائري من أسفل إلى أعلى ، ثم يترك ليالجف تماما مع عدم الحركة ويزال بالماء الفاتر ، وبذلك تحصلين على بشرة ناعمة .

استخدام الفاكهة والطماطم

لنضارة بشرة الوجه يمكنك استعمال عصير فراولة في دهن بشرة الوجه ويتم أثناء عملك في المطبخ ، اتركها لتجف ثم قومي بشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة ، يمكنك تنفيذ ذلك أيضا بعصير الطماطم أو برتقالة طازجة ، ادهني بشرة وجهك ورقبتك بالعصير عن طريق غمس قطنة بهذا العصير ، ادعكي بها بشرتك ، ثم اتركها لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم اشطفي البشرة ، وأخيرا مرري قطنة مبللة بماء الورد على نفس المنطقة ، هذه العصائر لها فعل السحر بالنسبة للبشرة .

الخيار وفائدته في عالم الجمال:

الخيار أيضا لديه مفعول سريع ، لذا «إبشري» نصف خيارا بالمبشرة ثم بللي قطنة بعصير الخيار وادهني بها بشرة الوجه والرقبة واليدين قبل النوم

مباشرة ، اتركه يجف ، ثم توجهي الى فراشك وفي الصباح اغسلي وجهك بالماء ستدهشين للنتيجة وعصير الخيار - بعد جفافه - لن يعمل على اتساخ الفراش لانه شفاف .

عصير الليمون الطازج لنضارة اليدين ونعومتها:

احضري كميات متساوية من عصير الليمون والجاسرين وماء الورد وماء الكولونيا (النوع المحب لديك) و امزج الخليط جيذا ، وتدهن به اليدان لمدة ربع ساعة ثم (تشطف) بالماء وتجفف ، تدهن بعد ذلك بكريم مرطب خاص ببشرة اليدين .

الدقيق ولبن الحليب الطازج:

لازالة البقع البنية بالبشرة : امزجي ملعقة دقيق + ٤ ملاعق لبن حليب طازج جيذا ، ثم افردى هذا المزيج جيذا على البشرة لمدة عشر دقائق ، ثم تغسل بالماء البارد ويكرر هذا مرة كل اسبوع .

عصير الليمون وزيت الزيتون:

لعلاج تقصف الاظافر: يضاف نصف فنجان عصير ليمون طازج الى نصف فنجان زيت زيتون دافئ ويوضعان في طبق زجاجي ، تغمس فيه اليدان لمدة نصف ساعة ، ثم تغسلان بالماء الدافئ والصابون وتجففان جيذا ، ثم تدهنان بكريم مرطب خاص بهما .

متاعب القدمين :

بالنسبة للقدمين يفضل « نقعهما » عند الشعور بالتعب في ماء مغلي بالنعناع على ان يترك « المنقوع » ليبرد بقدر ما تتحمله القدمان فهذا يكسبهما رائحة طيبة ، ويساعد على ازالة العرق ، واضفاء النعومة على منطقة كعبي القدمين ، كما يستعمل مزيج من صفار البيض « مبشور » ثمرة خيار صغيرة بعد مزجها جيذا ، ويوضع هذا المزيج على الاماكن الخشنة ، ويترك حتى يجف ، ثم يفرك بخفة ، ستزول الخشونة في الحال ، ثم يشطف بماء فاتر ، ويجفف الكعبان جيذا بفضة ناعمة ، ثم يدهنان بكريم مرطب للبشرة .

لتغذية الشعر وبريقه

يمكنك اعداد شامبوا بالمنزل من المواد الموجودة بالمطبخ ، يتكون من صفار بيضتين وعصير نصف ليمونة طازجة ، يخلط المزيج جيداً في إناء حتى يتجانس ، ثم يدهن به الشعر المبلل بالماء ، ويدعك الشعر وفروة الرأس جيداً ثم يشطف بالماء الفاتر ، وينصح بإضافة بضع نقاط من عصير الليمون للماء في آخر مرحلة من الشطف ، مما يعمل على إزالة القشور من الشعر ويجعله ناعماً براقاً .

نعناع الموز باللبن

اختاري من الموز ما اسودت قشرته ، لئلا أنه أصلح لعمل نعناع للبشرة من الموز العادي ، قومي بهرس الموز بشوكة حتى ينعم ، ثم اضيفي ملعقة لبن حليب طازج ، واخبطي المدار جيداً .

افردى هذا الخليط على بشرة الوجه والرقبة مع الابتعاد عن منطقة العينين والفم ، واتركيه حتى يجف فهو يساعد على فرد جلد البشرة .

بعد ٢٠ دقيقة اغسلي الوجه والرقبة بالماء الفاتر ، ثم الثلج بعد ذلك جففي البشرة جيداً ، ثم مرري قطنة مغموسة في ماء الورد الثلج على البشرة



واتركيه يجف ، ستحصلين على بشرة صافية .

قشدة اللبن الزبادي

تفيد قشدة اللبن الزبادي البشرة الداكنة من آثار «الكلف» بسبب الحمل والولادة - ويقع الشمس وبالنسبة للبشرة الحساسة التي لا تتحمل الحرارة الشديدة .

طريقة استخدامها اخففي القشدة ، ثم افريديها على وجهك ورقبتك ، واتركيها حتى تجف على البشرة ٣٠ دقيقة، افركي القشدة بأطراف أصابعك حتى تختفي القشدة تماما من البشرة .

قومي بلزالتها بماء دافئ وصابون جيد من النوع الخفيف ، ثم بالماء البارد مرة واحدة وجففي الوجه جيدا بفوطة نظيفة -- مرري قطنة مبللة بماء الورد على البشرة واتركيه يجف .

كرري هذا عدة أيام متتالية حتى تختفي كل آثار «الكلف» والحروث ، والبقع من فوق بشرة وجهك .

قشر البطاطس لعلاج حالات الانتفاخ أسفل العينين

لا تلقي بقشر البطاطس في سلة المهملات ، فهي أيضا لها فائدة لا يمكن اغفالها ، قومي بغسل البطاطس قبل تقشيرها ، لتضعي القشر بعد ذلك على بشرة الوجه خاصة تحت العينين واتركيها لمدة نصف ساعة ، ستندهشين للنتيجة بعد شطف البشرة ، ومسحها بقطنة مبللة بماء الورد ، فكل ما قدمناه من أقنعة ستثبت لك التجربة أن لها فوائد التي لا مثيل لها .





تم طبع هذا الكتاب بمطبعة الصنائعي.