

## جمالك بدون مكياج

### خضروات وفواكه

الجزر:

يعتبر الجزر من أقدم الخضروات التي عرفها الإنسان ، وأقيل على تناولها بعد أن أدرك ما لها من فوائد صحية عظيمة. ويذكر أن الإغريق والرومان هم أول من أخبروا عن فوائد الجزر ، فقد جاء ذلك في كتاباتهم منذ نحو 230 سنة قبل الميلاد.

ويعتبر الجزر من وسائل التجميل الأساسية ، نظراً لأنه من أغنى النباتات بفيتامين «أ».. هذا الفيتامين الضروري لصحة وسلامة الجلد ، ولذلك فإنه يدخل في العديد من المستحضرات الطبيعية للعناية بالبشرة - كما سيتضح. كما يذكر خبراء التجميل أن تناول عصير الجزر الطازج بصفة منتظمة له أثر واضح كمضاد لبقع وشوائب البشرة ، ويعمل كذلك على تحسين لون البشرة وصفانها بوجه عام. ولا تقتصر فوائد الجزر على البشرة فحسب ، فهو غذاء مفيد كذلك لصحة الشعر والعينين لحاجتهما الضرورية لفيتامين «أ».

الخيار:

الخيار من الخضروات الرخيصة المتوفرة بين أيدينا ، والتي تتميز بفوائد صحية وجمالية عديدة قد نعفل عنها.. فلخيار أثر واضح كقابض لمسام البشرة الواسعة ، ولذلك فإنه يدخل في عمل العديد من الأقنعة ( الماسك ) ، بالإضافة إلى أنه يناسب تماماً ذوات البشرة الحساسة على وجه الخصوص. وللخيار كذلك مفعول واضح في تبييض البشرة، والتخلص من الهالات الغامقة التي قد تظهر تحت العينين ، والتخلص من البقع والشوائب التي قد تصيب الوجه. وفي فترات الصيف ، يستخدم عصير الخيار كغسول لعلاج حروق الشمس وترطيب البشرة.

الخس:

للخس شهرة تاريخية كبيرة.. فقد أشاد قدماء المصريين بفوائده كغذاء مفيد للقدررة الجنسية ، ولذا أطلقوا عليه « نبات الخصوبة ».. كما أنه كان من الأغذية الرئيسية للإغريق.. ومن المرجح أن الخس ( Lettuce ) قد نشأت زراعته لأول في جزيرة ( Cos ) ( Lettuce ) وهي من إحدى الجزر اليونانية القديمة. ويدخل الخس في تحضير العديد من مستحضرات التجميل حيث يتميز بمفعول مرطب للبشرة وبذلك يفيد في عمل طبقة عازلة تقي الجلد من حرارة الشمس وتأثير الرياح. ونظراً لثرائه بفيتامينات عديدة وخواصه ذات التأثير المنظف فإنه يدخل في تحضير العديد من مغذيات الجلد ومنظفات الوجه.

البطاطس :

للبطاطس تأثير في زوال التورم الذي يظهر تحت العينين.. وذلك باستعمالها في صورة شرائح طازجة تستخدم كمادات للعين. كما تعتبر البطاطس من أفضل المنظفات والمرطبات لذوات البشرة الحساسة.. بل إن لها أثراً في علاج الحساسية الجلدية بدهان الموضع المصاب بعصير البطاطس أو بعمل كمادات من شرائحها.. كما تستخدم بنفس هذه الطريقة لعلاج حروق الشمس.

الفراولة:

لعلاج حروق الشمس التي تتعرض لها النساء في الصيف سواء في الوجه أو الأكتاف ننصح بعمل كمادات من عصير الفراولة فلها مفعول قوي في ترطيب البشرة ، وعلاج التسلخات والحروق. ولمن يعانون من صفرة أسنانهم ننصحهم بتناول عصير الفراولة بصفة متكررة فهو من خير ما يبييض الأسنان ويجعلها. كما تدخل الفراولة في عمل كثير من الأقنعة نظراً لمفعولها القابض لمسام الجلد والذي يناسب خاصة ذوات البشرة الدهنية.. وكذلك لمفعولها كمنظف وكمغذٍ جيد للبشرة. .

الطماطم :

عرفت الطماطم في الماضي باسم : تفاح الحب ( Love apple ) ويذكر أنها عُرفت في أوروبا كغذاء نافع منذ القرن السادس عشر وانتشرت في أول الأمر في إيطاليا. إذا كنت سيدتي تلاحظين اتساع المسام بجلدك في الوجه أو بمناطق أخرى مما يسبب إلى منظر البشرة، فإن من أفضل ما يمكن الاعتماد عليه لتضييق هذه المسام هو استعمال الطماطم في صورة شرائح أو عصير. ومن خصائص الطماطم

الفريدة في مجال التجميل أنها تناسب البشرة شديدة الدهنية وكذلك البشرة شديدة الجفاف ، ولذلك فهي كثيراً ما تستخدم في عمل الأقمعة.

**البقدونس :**

يستخدم منقوع البقدونس كغسول ممتاز لشطف الشعر الغامق.. وكمضاد لقشر الشعر.. كما يستخدم منقوع البقدونس في تنظيف البشرة الدهنية أو المصحوبة بظهور حب الشباب ، لما له من أثر فعال في تخليص المسام من الدهون الزائدة والقاذورات المترسبة بها. كما يعتبر منقوع البقدونس من أفضل ما يمكن استعماله كغسول أو كغرغرة للفم وللتغلب على الروائح الكريهة والمنفرة لبعض المأكولات ( كالثوم ) تُستخدم غرغرة البقدونس أو يكتفى بمضغ بضعة أعواد من البقدونس .

**النعناع :**

يذكر أن النعناع عرف لأول مرة بين قدماء المصريين ، كما استعمله الإغريق والرومان.. وكان يستخدم زيتته في دهان الجسم.. ويضاف لحمامات الماء.. كما استخدم كمادة عطرية.. وللنعناع فوائد صحية وجمالية عديدة، فهو يستخدم كمنقوع ( شاي ) لعلاج اضطرابات القولون، وكشرب مهدئ .. كما يستخدم هذا المنقوع ( البارد ) كغسول ومرطب للبشرة، وله كذلك مفعول مقاوم للبقع وحبوب الوجه.. كما يستخدم النعناع في عمل الحمامات كمادة منعشة ومجملة للبشرة. ويعتبر زيت النعناع من أهم الزيوت العطرية التي تدخل في صناعة الروائح والصابون.

**الليمون :**

يستخدم عصير الليمون في أعراض شتى.. فهو يستخدم كمادة قابضة للمسام وبذلك فهو يفيد خاصة نوات البشرة الدهنية حيث تتعرض لترسب الدهون الزائدة وما يلتصق بها من قاذورات بمسام الجلد.. ولهذا الغرض تستعمل طبقة رقيقة من العصير في دهان الوجه، ثم تشطف بالماء الفاتر بعد أن تجف تماماً ..ويكرر هذا الدهان. كما يستخدم عصير الليمون كمضاد للنمش أو يقع الوجه حيث يساعد على إخفائها.. ويستخدم كذلك لإزالة صفرة الأسنان، بدعكها بالعصير بصفة متكررة.

**الخبيزة :**

للخبيزة ( أو الخبازى ) مفعول قوي كمطهر للبشرة.. ولذلك تستخدم لبخة الخبيزة كعلاج للتقرحات أو الالتهابات الصديدية. كما تستخدم الخبيزة في عمل بعض صبغات الشعر - كما سيتضح.

**المشمش :**

المشمش.. من أغنى الفواكه بفيتامين « أ » وهذا يجعله من أفضل الأغذية لصحة البشرة.. وكذلك الشعر والعينين.. كما يمتاز بمفعول مقاوم للتجاعيد والانكماشات ولذلك يدخل في عمل الأقمعة. كما يستخدم عصير المشمش لدهان اليدين، فيكسبهما النعومة والحيوية.

**التفاح :**

يعتبر التفاح واحداً من أعرق وسائل التجميل نظراً لأن كثيراً من الجراثيم لا تستطيع البقاء في وجود عصير التفاح.. ولذلك فإنه كثيراً ما يستخدم في عمل منظفات البشرة، وفي محاليل شطف الشعر، وفي عمل الأقمعة كما يتميز خل التفاح بفوائد صحية وجمالية عديدة - كما سيتضح.

**البرتقال :**

يدخل البرتقال في عمل العديد من مستحضرات التجميل خاصة كريمات العناية باليدين، والأقمعة، والشامبوهات. ومن أبسط طرق الاستفادة بالبرتقال، هو استغلال قشر البرتقال بعد نزعها عن الثمرة في دعك اليدين، حيث تعمل العصارة الموجودة بالقشر على تطرية جلد اليدين وزوال الخشونة والتشققات.

## وسائل للتجميل في مطبخك

**الملح :**

هذا من أيسر وأبسط مواد التجميل.. فيستعمل الملح في العناية بالشعر من خلال شامبو الملح الجاف ( كما سيتضح ).. وفي عمل غسول للفم.. وفي حمامات القدمين.

**الشاي :**

المادة الفعّالة بالشاي هي مادة «التانين».. وهذه المادة وجد أن لها بعض الفوائد الجمالية للجلد.. فنظراً لقدرتها على امتصاص أشعة الشمس الضارة ( الأشعة فوق البنفسجية ).. فلذلك يعتبر الشاي أحد المستحضرات الواقية من أشعة الشمس والتي يمكن استخدامها في المصايف كدهان للجسم. كما يستخدم الشاي في شطف الشعر لتحسين لونه، حيث يجعل الشعر البني الباهت أكثر بريقاً وإشراقاً.. كما يُحسن من لون الشعر الرمادي ( الشايب ) فيجعله أكثر غمقاناً وبالتالي يعمل على إخفائه.  
كما تستخدم كمادات الشاي بنجاح في تلطيف العين المجهّدة، وزوال الهالات الغامقة التي تظهر بأسفل العينين.

#### زيت الزيتون :

هذا من أفضل الزيوت النباتية لأغراض التجميل، علاوة على فوائده الصحية العديدة. فهو يمتاز بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة ( الأشعة فوق البنفسجية ) ولذا يستعمل كمستحضر واق من أشعة الشمس.. ويستخدم كذلك في دهان الاظافر لعلاج التشققات.. ويستخدم في دهان الشعر لتقويته وتطريته خاصة إذا عمل به حمام للشعر.. وذلك بدهان الشعر بالزيت ، ثم لفة بمنشفة ( فوطة ) دافئة لمدة نصف ساعة.  
كما يدخل زيت الزيتون في تركيب العديد من مستحضرات التجميل كالأقنعة ، والكريمات ، وكذلك يضاف لعمل الحمامات لتطرية الجلد وتغذيته.

#### شمع النحل :

شمع النحل ( أو شمع العسل ) يتميز بمفعول مذيّب للدهون ومرطب للبشرة ولذلك يدخل في تحضير كريمات العناية بالبشرة.

#### الردة :

تدخل الردة في تحضير الصابون والصابون الهلامي ( كما سيتضح ) حيث أن جزيئات الردة الدقيقة لها القدرة على اختراق مسام الجلد واقتلاع الرواسب والقاذورات منها.. ولذا، فإن استخدام .. صابون الردة، له فائدة كبيرة خاصة لذوات البشرة الدهنية نظراً لزيادة فرصة ترسيب الدهون وما يعلق بها من قاذورات بمسام الجلد.  
كما أن الشعر ينتفع كذلك من استخدام الردة ( مثل شامبو الردة ) حيث يعمل على تنظيف الشعر ومسام فروة الرأس تنظيفاً جيداً مما بهما من رواسب وقاذورات.  
وهناك وصفة فعّالة من الردة للأشخاص الذين يعانون من زيادة عرق القدمين.. حيث يوضع بالجورب كمية من الردة ( ملعقة كبيرة ) حيث تعمل الردة على امتصاص هذا العرق، وبالتالي تقاوم انبعاث رائحة كريهة من القدمين.

#### شرش اللين :

وهذا يمتاز بأنه منظف عميق للبشرة، ويساعد على تبييضها وصفانها، وهو مفيد خاصة لذوات البشرة الدهنية. كما يدخل في تركيب العديد من مستحضرات العناية بالبشرة.

#### زيت الخروع :

يعتبر قداماء المصريين هم أول من استخدم زيت الخروع وأدرك بعض خصائصه.. فقد وُجدت البذور التي يستخرج منها هذا الزيت في بعض مقابر الفراعنة.  
ومن أبرز خصائص هذا الزيت الجمالية هو استخدامه كدهان لتقوية الشعر، وكمضاد لقتش الشعر كما أنه يقاوم جفاف الشعر الذي يتعرض له بفعل حرارة الشمس أو استعمال الصبغات الكيماوية، أو بفعل الاستحمام في ماء البحر المالح.  
كما أن زيت الخروع له مفعول مقو للأظافر مما يجعلها أقل عرضة للتقصف أو للتشققات إذا ما دُهنت به بصفة منتظمة.  
كما يستخدم زيت الخروع في عمل الحمامات ، وطلاءات الشفاه ، ومرطبات البشرة.

#### الذرة :

يدخل دقيق الذرة في عمل الأقنعة ، ويستخدم كعلاج فعال لحبوب الوجه ، وحروق الشمس. كما يستخدم كمنظف جيد للشعر من خلال شامبو دقيق الذرة كما سيتضح.

#### البييض :

يستخدم البييض في العناية بالبشرة.. ويجب مراعاة أن بياض البييض له مفعول قابض للمسام ولذا لا يجب استعماله بصفة يومية.. وهو بهذه الخاصية يفيد ذوات البشرة الدهنية على وجه الخصوص لمقاومة ترسيب الدهون والقاذورات بمسام الجلد. أما صفار البييض فهو غني بالبروتين ويمتاز بمفعول مرطب للبشرة ، وخاصة في حالات البشرة الجافة.

كما يستخدم البيض كغذاء مقو لبصيلات الشعر لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البروتين.. كما أن استعماله للشعر يكسبه بريقاً وحيوية.

الجلسرين :

معروف عن الجلسرين الخاصية المليئة للجلد ولذا كثيراً ما يستخدم لعلاج التشققات والقشف وخشونة اليدين.. كما يدخل في تركيب العديد من مستحضرات التجميل المختلفة ، بالإضافة لاستخدامه في عمل الحمامات.

العسل :

وهذا من أفضل المواد الطبيعية للعناية بالبشرة.. وينصح بخلطه ببيض البيض لدهان البشرة الدهنية.. وبخلطه بقليل من اللبن أو الكريمة لدهان البشرة الجافة.

كما يمكن الانتفاع بفوائده للجلد من خلال عمل الحمامات حيث يكسب الجلد نعومة وحيوية. ونظراً لمفعوله المرطب والمغذي للبشرة فإنه يدخل في تركيب العديد من مستحضرات التجميل كالصابون والكريمات والأقنعة وغيرها.

المايونيز :

يمكن شراء المايونيز ، ويمكن تجهيزه بالمنزل. وهو يمتاز بطعم شهوي وله قيمة غذائية لاحتوائه على البروتين وفيتامين «ا» [ أغلب أنواع المايونيز ]. وفي حالة استخدامه ظاهرياً للبشرة فإنه يعتبر غذاءً مفيداً للعناية لصحة وسلامة الجلد.. كما يمتاز بمفعول مرطب.

اللبن :

يمتاز اللبن بأنه غني بالبروتين والكالسيوم والفيتامينات بالإضافة لسهولة امتصاصه بالجلد ، وهذا يجعله من أفضل المغذيات والمنظفات للبشرة.. ولذا يدخل في تحضير الأقنعة والكريمات ويستخدم كغسول لتنظيف البشرة. بالإضافة إلى أنه يضاف لحمامات الماء لأغراض التجميل - كما سيتضح.

السمسم :

يمتاز زيت السمسم بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة ( الأشعة فوق البنفسجية ) ولذا يستخدم في تحضير الكريمات والدهانات الواقية من أشعة الشمس. كما يدخل في تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشرة كمغذٍ ومرطب للجلد.

الزبادي :

يدخل الزبادي في تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشرة خاصة الأقنعة لمفعوله المرطب والمغذي للبشرة، كما يمتاز بمفعول يساعد على زوال بقع وحبوب الوجه. ويستخدم الزبادي كمنظف جيد للبشرة الدهنية وذلك بدهان الزبادي على الوجه ، ثم شطف الوجه بالماء الدافئ بعد 20 دقيقة. كما يستخدم لتنظيف فروة الرأس ، وتقوية بصيالات الشعر ، ولمساعدة نمو الشعر ، وذلك بدهان الزبادي بفروة الرأس قبل غسل الشعر بالشامبو.

الخل :

الخل من المواد التي قلما يخلو منها المطبخ.. وهو يحضر من عصائر مختلفة مثل قصب السكر والعنب والتفاح وكذلك يمكن تحضيره من القمح والذرة والشعير.

ويعتبر خل التفاح هو أفضل أنواع الخل على الإطلاق لما يتميز به من فوائد صحية عديدة بالإضافة لفوائده الجمالية.. فهو يستخدم في صورة محلول كغسول للشعر للتخلص من قشر الشعر ، ولإكتساب الشعر بريقاً جذاباً ، كما يقاوم زيادة إفراز الدهون بالشعر ، ولذلك فهو يفيد خاصة ذوات الشعور الدهنية. كما يدخل الخل في تحضير بعض كريمات العناية بالبشرة ، كمادة مغذية للجلد.

ويذكر كذلك من فوائد الخل الجمالية أن له مفعولاً مقاوماً لتمدد و بروز الأوردة ( الدوالي ).. وهذه وصفة أقدمها للمصابات بدوالي الساقين للمساعدة على الشفاء من هذا المرض الذي يشوه جمال الساقين.. تقول الوصفة : تدهن مناطق الدوالي بخل التفاح مرة في الصباح وأخرى في المساء.. وللمساعدة في هذا العلاج يؤخذ كوب ماء ويضاف إليه ملعقتان صغيرتان من خل التفاح صباحاً ومساءً ، ويستمر هذا العلاج لنحو ثلاثة أسابيع. ويعتبر خل التفاح هو النوع الشائع الاستعمال في الدول الغربية ، ونظراً لعدم توفره بالبلاد العربية ، أقدم فيما يلي طريقة تحضير خل التفاح بالمنزل. - تغسل ثمار التفاح جيداً ثم تجفف.

- تقطع الثمار - دون تقشيرها أو نزع بذرها - إلى قطع متوسطة متماثلة الحجم ، وتوضع في إناء ( يستخدم إناء فخاري أو زجاجي.. بينما يحظر استخدام أوان معدنية لأنها تتفاعل مع خل التفاح ).
- يغطى الإناء بقطعة قماش مسامي ( قماش فطن أو كتان ).
- يوضع الإناء في مكان دافئ لبضعة أسابيع لتتم عملية التفاعل بفعل البكتريا الموجودة في الهواء.
- بعد تمام عملية التفاعل ، يكون عصير التفاح قد تحول إلى خل التفاح ، والذي يُعرف برائحته النفاذة وطعمه اللاذع.

## فن العناية بصحة وجمال شعرك

- هل تلاحظين تشققات بنهايات أطرافه ؟
- هل تعتقدين ان شعرك يتساقط بسهولة ؟

إذا كان شعرك على هذا الحال فهو من النوع الجاف.. وهذا النوع يتعرض للتقصف والتساقط أكثر من غيره. ومشكلة الشعر الجاف هي عكس مشكلة الشعر الدهني.. أي أن الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس محدودة النشاط في إفراز الدهون فلا يصل الشعر القدر الكافي من الزيت الطبيعي الملين. والحقيقة أن مشكلة الشعر الجاف قد ترجع لأسباب تكوينية أو هرمونية.. لكنها في أغلب الحالات تكون مشكلة مكتسبة بمعنى أن الفتاة أو السيدة يكون لديها شعر عادي ، وللأسف أنها تتلفه بيديها ، وربما دون أن تدري ، بمبتكرات التجميل الصناعية سعيًا منها لاكتساب « المواد » الحديثة .. وذلك مثل استخدام صبغات الشعر الكيماوية.. وكثرة كي الشعر أو شدة على الرولو الساخن.. أو استعمال مستحضرات صناعية غير جيدة للعناية بالشعر.. أو كثرة تعرض الشعر لحرارة الشمس لظروف البيئة المحيطة.

أما النوع الثالث من الشعر فهو الشعر العادي أو الذي يحاط بطبقة معتدلة من الدهون

الشعر الدهني:

وهذا يستلزم مراعاة الأمور التالية لأجل العناية به :

- الاهتمام بغسل الشعر بصفة منتظمة لتخليصه من الدهون الزائدة ، وما يعلق به من أتربة وقاذورات تسيء إلى منظره.. وليكن ذلك بمعدل 2 - 3 مرات أسبوعياً.
- يفضل أنواع الشامبوهات المحتوية على الليمون أو البيض.
- لتقليل تراكم الدهون بالشعر ، وبالتالي تقليل فرصة اتساخه ، يراعى شطف الشعر من وقت لآخر بكمية من عصير الليمون المخفف أو محلول الخل ( ملعقة خل كبيرة تضاف إلى لتر ماء).
- يجب ملاحظة أن الإفراط في تناول بعض المأكولات يمكن أن يزيد من إفراز الدهون بفروة الرأس ، ولذا يجب الإقلال منها ، وهذه مثل : الأطعمة الحريفة بوجه عام ، والتوابل والبهارات ، والشيكولاتة ، وكذلك المشروبات الساخنة جداً.
- يراعى أن يُمشط الشعر بهدوء ، لأن التمشيط العنيف يثير فروة الرأس ، ويحثها على زيادة نشاطها في إفراز الدهون.

الشعر الجاف :

وهذا يحتاج إلى الآتي:

- عدم الإكثار من غسله ، حتى لا يفقد ما به من دهون قليلة ، فيزداد جفافاً.. فيكفي غسله بمعدل مرة واحدة كل أسبوع أو عشرة أيام.
- احذري تماماً استعمال صابون سبيء ..لأن كثرة استعمال الصابون عامة تجعل الشعر جافاً.. فما بالك إذاً بالسبيء منه ؟!؟
- وأفضل أنواع الصابون لغسل الشعر الجاف هي المحتوية على زيت الزيتون أو الجلسرين.. أو استخدام الشامبوهات خاصة المحتوية على الزيت أو اللانولين.
- تدليك فروة الرأس من وقت لآخر سواء أثناء غسل الشعر أو التمشيط خطوة هامة جداً للعناية بالشعر الجاف لأنها ببساطة تعمل على تنشيط الدورة الدموية بفروة الرأس ، مما يزيد من ورود الدم للغدد الدهنية ، ويزيد بالتالي من نشاطها في إفراز الدهون .

- حمام الزيت : هذه وصفة قد تكون قديمة لكنها مفيدة جداً للتغلب على جفاف الشعر.. وهي عمل تدليك لفروة الرأس والشعر بأحد الزيوت الطبيعية كزيت الزيتون ، أو زيت الذرة ، أو زيت اللوز ، وذلك بعد غسل الشعر ، ثم القيام بلف منشفة ( فوطة ) دافئة حول الشعر لمدة نصف ساعة.

لاحظي أن زيت الذرة هو أفضل أنواع الزيوت الطبيعية التي يمكن استعمالها للشعر لأنه يتخلل أعواد الشعر بمقدرة أقوى من غيره من الزيوت.. وهذا يخالف الاعتقاد الشائع بأن زيت الزيتون هو الأفضل..

- ممنوع منعاً باتاً الإساءة إلى الشعر ( في ضوء ما سبق.. فالشعر نعمة من الخالق عز وجل جعلها زينة لنا.. وحرام أن نسيء إليها بمبتكرات التجميل الصناعية « البلهاء ».. وإذا أردت أن تزيني شعرك فيجب الاعتماد على مثل هذه الوسائل الطبيعية الواردة بالكتاب.

: الشعر العادي

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

## تغذية الشعر

خبراء التجميل يحذرون من ..

ثبت أن كثرة استعمال الشامبو العادي في غسل الشعر يؤدي لضعف الشعر.. ولا يرجع السبب في ذلك إلى المواد الداخلة في تركيب الشامبو - كما قد يعتقد البعض - وإنما يرجع السبب - ببساطة - إلى الماء نفسه الذي يحتوي عليه الشامبو. ونظراً لذلك ، جاءت فكرة ابتكار شامبوهات جافة. أي لا يدخل الماء في تركيبها. وإذا كان خبراء التجميل يرون أنه لا يجب أن يتعدى عدد مرات غسل الشعر بالشامبو العادي معدل مرة واحدة أسبوعياً للوقاية من ضعف الشعر ( وهذا ينطبق كذلك على الشعر الدهني ).. فإنه يمكن باستخدام الشامبو الجاف غسل الشعر بأي عدد من المرات دون تقييد.. حيث إنه لا يسبب أضراراً نهائياً بالشعر.. علاوة على مفعوله الممتاز كمنظف ومُجمل للشعر. وبناء على ذلك فإنه لا مانع من استخدام الشامبو الجاف في تنظيف الشعر يومياً مما يعلق به من أتربة وقاذورات تسيء إلى منظره.

وهذه مجموعة مختارة من الشامبوهات الجافة التي يمكن صنعها في المنزل بسهولة تامة.

شامبو الملح - لتنظيف الشعر:

( أبسط أنواع الشامبوهات الجافة )

المكونات:

- ملعقة كبيرة من ملح الطعام.

التحضير والاستعمال :

يُلف الملح في ورق الألومنيوم ( ورق حفظ المأكولات ) ، ويوضع في الفرن لمدة 5 - 10 دقائق حتى يصبح دافئ الملمس. يعمل تدليك فروة الرأس والشعر باستخدام الملح. وبعد مرور عدة دقائق ، يُمشط الشعر لاستخراج الملح ، ويعاد التمشيط ثانية بمشط آخر للتأكد من استخراج كل كمية الملح. تعتمد طريقة التنظيف بالملح « الدافئ » على تجميع القاذورات والأتربة والدهون الزائدة العالقة بفروة الرأس والشعر بحبيبات الملح وتخليص الشعر منها من خلال تنظيفه من الملح.. ولذلك يلاحظ عند التمشيط أن حبيبات الملح الساقطة تظهر دهنية ومتسخة نوعاً ما. علاوة على أن حبيبات الملح تحدث احتكاكاً بفروة الرأس مما ينشطها.

تحذير هام :

أحذري سيدتي عمل هذا التنظيف باستخدام « ملح السفر الناعم » لأنه سيكون من الصعب التخلص منه ثانية ، علاوة على أن حبيباته الدقيقة لا تسمح بالنقاط الأتربة بكفاءة.. وإنما يجب استخدام ملح الطعام ذي الحبيبات الكبيرة نسبياً.

شامبو دقيق الذرة - للمعان الشعر ونطافته :

المكونات:

- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة.

التحضير والاستعمال :

يُعمل تدليك لفروة الرأس والشعر باستخدام الدقيق ، ويُترك الدقيق بالرأس لمدة 15 دقيقة أو لمدة أطول من ذلك خاصة في حالة الشعر الدهني.. ثم يُمشط الشعر للتخلص من الدقيق ، ويعاد تمشيطه مرة أخرى بمشط آخر. يؤدي هذا الشامبو إلى لمعان الشعر وإكسابه البريق والحيوية.

شامبو الردة والطين - لجمال الشعر ونظافته :  
المكونات:

- 8 ملاعق كبيرة من الردة.
  - 1 ملعقة كبيرة طين أسواني ( تراب القصار).
- التحضير والاستعمال :

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

شامبو الملح وعرق الطيب: orris

( شامبو الأميرات في العصور القديمة: )  
المكونات:

- 16 ملعقة كبيرة ملح الطعام ( ملح خشن).
  - 1 ملعقة كبيرة هنا نشأ مطحونة.
  - 2 ملعقة كبيرة بودرة. orris root.
  - 1 ملعقة كبيرة بيكربونات الصودا.
- التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً باستعمال شوكة حتى تصير خليطاً متجانساً. يستخدم هذا الخليط في عمل تدليك لفروة الرأس والشعر ، ويترك على الرأس لمدة 30 دقيقة أو أكثر .. ثم يُمشط الشعر بفرشاة سلكية وبحركات عنيفة نوعاً ما لاستخلاص كل الشامبو من الشعر وفروة الرأس. يحفظ باقي الشامبو في زجاجات محكمة الغلق للوقاية من تأثير الهواء الجوي. هذا الشامبو البسيط الفعال كان من أكثر الوسائل شيوعاً في العصور القديمة بين النساء المتأنقات للعناية بشعرهن حيث يمتاز بمفعول منظم ومجمل للشعر.

## الشامبوهات الجافة

خبراء التجميل يحذرون من ..

ثبت أن كثرة استعمال الشامبو العادي في غسل الشعر يؤدي لضعف الشعر.. ولا يرجع السبب في ذلك إلى المواد الداخلة في تركيب الشامبو - كما قد يعتقد البعض - وإنما يرجع السبب - ببساطة - إلى الماء نفسه الذي يحتوي عليه الشامبو. ونظراً لذلك ، جاءت فكرة ابتكار شامبوهات جافة. أي لا يدخل الماء في تركيبها. وإذا كان خبراء التجميل يرون أنه لا يجب أن يتعدى عدد مرات غسل الشعر بالشامبو العادي معدل مرة واحدة أسبوعياً للوقاية من ضعف الشعر ( وهذا ينطبق كذلك على الشعر الدهني ).. فإنه يمكن باستخدام الشامبو الجاف غسل الشعر بأي عدد من المرات دون تقييد.. حيث إنه لا يسبب أضراراً نهائياً بالشعر.. علاوة على مفعوله الممتاز كمنظف ومجمل للشعر. وبناء على ذلك فإنه لا مانع من استخدام الشامبو الجاف في تنظيف الشعر يومياً مما يعلق به من أتربة وقاذورات تسبب إلى منظره.

وهذه مجموعة مختارة من الشامبوهات الجافة التي يمكن صنعها في المنزل بسهولة تامة.

شامبو الملح - لتنظيف الشعر:

( أبسط أنواع الشامبوهات الجافة )  
المكونات:

- ملعقة كبيرة من ملح الطعام.
- التحضير والاستعمال :

يُلف الملح في ورق الألومنيوم ( ورق حفظ المأكولات ) ، ويوضع في الفرن لمدة 5 - 10 دقائق حتى يصبح دافئ الملمس. يعمل تدليك لفروة الرأس والشعر باستخدام الملح. وبعد مرور عدة دقائق ، يُمشط الشعر لاستخراج الملح ، ويعاد التمشيط ثانية بمشط آخر للتأكد من استخراج كل كمية الملح. تعتمد طريقة التنظيف بالملح « الدافئ » على تجميع القاذورات والأتربة والدهون الزائدة العالقة بفروة الرأس والشعر بحبيبات الملح وتخليص الشعر منها من خلال تنظيفه من الملح.. ولذلك يلاحظ عند التمشيط أن حبيبات الملح الساقطة تظهر دهنية ومتسخة نوعاً ما. علاوة على أن حبيبات الملح تحدث احتكاكاً بفروة الرأس مما ينشطها.

### تحذير هام :

أحذري سيدتي عمل هذا التنظيف باستخدام « ملح السفرّة الناعم » لأنه سيكون من الصعب التخلص منه ثانية ، علاوة على أن حبيباته الدقيقة لا تسمح بالتقاط الأتربة بكفاءة.. وإنما يجب استخدام ملح الطعام ذي الحبيبات الكبيرة نسبياً.

شامبو دقيق الذرة - للمعان الشعر ونظافته :

المكونات:

- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة.

التحضير والاستعمال :

يُعمل تدليك لفروة الرأس والشعر باستخدام الدقيق ، ويُترك الدقيق بالرأس لمدة 15 دقيقة أو لمدة أطول من ذلك خاصة في حالة الشعر الدهني.. ثم يُمشط الشعر للتخلص من الدقيق ، ويعاد تمشيطه مرة أخرى بـمشط آخر. يؤدي هذا الشامبو إلى لمعان الشعر وإكسابه البريق والحيوية.

شامبو الرّدة والطين - لجمال الشعر ونظافته :

المكونات:

- 8 ملاعق كبيرة من الرّدة.

- 1 ملعقة كبيرة طين أسواني ( تراب القصار).

التحضير والاستعمال :

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

شامبو الملح وعرق الطيب: orris

( شامبو الأميرات في العصور القديمة: )

المكونات:

- 16 ملعقة كبيرة ملح الطعام ( ملح خشن).

- 1 ملعقة كبيرة هنا نشأ مطحونة.

- 2 ملعقة كبيرة بودرة. orris root

- 1 ملعقة كبيرة بيكرونات الصودا.

التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً باستعمال شوكة حتى تصير خليطاً متجانساً.

يستخدم هذا الخليط في عمل تدليك لفروة الرأس والشعر ، ويترك على الرأس لمدة 30 دقيقة أو أكثر.. ثم يُمشط الشعر بفرشاة سلكية وبحركات عنيفة نوعاً ما لاستخلاص كل الشامبو من الشعر وفروة الرأس.

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

هذا الشامبو البسيط الفعّال كان من أكثر الوسائل شيوعاً في العصور القديمة بين النساء المتأنقات للعناية بشعرهن حيث يمتاز بمفعول منظم ومجمل للشعر.

## لوشينيات ومقويات الشعر

اللسائل المقوي للشعر ( tonic ) هو عبارة عن تركيبة خاصة تستعمل عادة بصفة يومية لتقوية ونمو الشعر وزيادة سمكه وكثافته ، بالإضافة إلى أن بعض المقويات لها مفعول مطهر ومنظف لفروة الرأس ومقاوم لقشر الشعر والدهون الزائدة.

وهذه المقويات أو اللوسيونات ( الغسول ) ، كما تسمى أحياناً ، يجب أن تستخدم بصفة منتظمة للحصول على نتائج طيبة.. كما يجب مراعاة عدم الاكتفاء بفردتها على الشعر ، وإنما يجب أن تستخدم مع التدليك الجيد لوقت مناسب .

مقو للشعر بالفلفل الحار - لمنع سقوط الشعر :

المكونات:

- 4 شرائح صغيرة من الفلفل الحار.



- 570 مل ماء كولونيا.  
التحضير والاستعمال :  
تُثَقَّع شرائح الفلفل بماء الكولونيا لمدة 7 أيام ، ثم تُصْفَى ، ويعبأ المنقوع في زجاجات.  
يدخل الفلفل الحار في العديد من مستحضرات العناية بالشعر حيث أنه يتميز بمفعول منشط لبصيلات الشعر وبذلك يقاوم سقوطه ويساعد على نموه وزيادة كثافته.

لوسيون السفرجل المقوي للعشر :  
المكونات:

- 2 ملء حفنة يد من قشر السفرجل المقطع لأجزاء صغيرة.  
- 570 مل ماء.

التحضير والاستعمال :  
يوضع القشر في الماء ، ويغطى الإناء ، ويوضع على نار هادئة لمدة 15 دقيقة مع تجنب حدوث غليان.  
يرفع الإناء من على النار ، ويترك لمدة 8 ساعات لينقع القشر ، ثم يصفى المنقوع ، ويعبأ في زجاجات ويمكن استخدامه مباشرة في تدليك الشعر.

## صبغات الشعر

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

صبغة البابونج لتفتيح لون الشعر ( صبغة شقراء ) :  
المكونات :

- 5 ملاعق كبيرة بابونج ( رعوس النبات ) .  
- 425 مل ماء مغلي.

- 8 ملاعق كبيرة من بودرة الكاولين ( صلصال نقي يصنع منه الفخار الفاخر ) .  
- بياض بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال :

يُنَقَع البابونج في الماء المغلي لمدة 25 دقيقة ، وعندما يبرد الماء ، يُصْفَى منه حوالي 285 مل ( أكثر من نصف الكمية بقليل ) ويضاف هذا المنقوع للكاولين والبيض ، ويخلط الثلاثة جيداً للحصول على عجينة متجانسة.  
تفرد العجينة على الشعر ، وتبقى لمدة 20 - 50 دقيقة ، ثم يشطف الشعر بالماء الدافئ.  
للحصول على شعر أشقر يكرر عمل هذه العجينة عدة مرات.

الحناء.. لصبغة الشعر بلون بُني :  
المكونات :

- 2 ملعقة كبيرة من بودرة الحناء .  
- 570 مل ماء .

التحضير والاستعمال :

تُغْلَى الحناء في الماء ، ثم يُتْرَك المغلي لمدة 10 دقائق ليزداد تركيزه ، ثم يُصْفَى ويعبأ في زجاجة.  
يستخدم هذا المستحضر في شطف الشعر بعد غسله بالشامبو.. وعادة يحتاج الأمر إلى تكرار الشطف عدة مرات للحصول على لون بني مناسب.

تعتبر الحناء هي أفضل صبغة طبيعية للشعر ، علاوة على أنها تكسب الشعر مزايا أخرى عديدة.. فهي تفيد في علاج قشر الشعر ، والتهاب فروة الرأس ، وتقاوم سقوط الشعر. بالإضافة إلى أنها تحتوي على مواد مطهرة تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات.. ومواد قابضة تقاوم زيادة إفراز الدهون وبذلك فإن لها فائدة عظيمة ممن يعانون من مشكلة الشعر الدهني.

الحناء.. لصبغة الشعر بلون أسود :

المكونات :

- 8 ملاعق كبيرة من بودرة الحناء.
- 22 ملعقة كبيرة من أوراق نبات نيل ( jndigo ) المسحوق [ يحتوي هذا النبات على صبغة زرقاء ].
- ماء مغلي.
- بياض بيضة واحدة.
- زيت ذرة.

التحضير والاستعمال :

تُخلط الحناء مع النيل مع إضافة قدر مناسب من الماء المغلي لصنع عجينة.. وعندما تبرد العجينة يضاف إليها بياض البيض ويخلط معها جيداً. تلك فروة الرأس بكمية وفيرة من زيت الذرة ، للوقاية من حدوث جفاف للشعر ، ثم تُفرد العجينة على الشعر ، وتترك لمدة ساعة إلى ساعتين بناءً على درجة اللون الأسود المطلوبة ، ثم يغسل الشعر بالشامبو. يمكن زيادة درجة غمقان الشعر باستعمال هذا المستحضر عن طريق زيادة كمية النيل بالنسبة للحناء.

صبغة الخبيزة لاحمرار الشعر البني :

المكونات :

- ملء حفنة يد من رؤوس الخبيزة.
- 570 مل ماء.

التحضير والاستعمال :

تُغلى الخبيزة في الماء ، لمدة 10 دقائق ، ثم يرفع الإناء من على النار ، ويُترك لمدة ساعة لزيادة تركيز المغلي ، ثم يصفى المغلي ، ويعبأ في زجاجة. بعد غسل الشعر بالشامبو يستخدم هذا المستحضر في شطف الشعر.

عجينة الحناء والليمون لاحمرار الشعر :

المكونات :

- 10 ملاعق كبيرة حناء ( يُفضل الحناء الإيراني ).
- ملعقة كبيرة من البن.
- عصير ليمونتين.
- ماء مغلي.
- زيت ذرة.
- بياض بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال :

تُخلط الحناء مع البن وعصير الليمون مع إضافة قدر مناسب من الماء المغلي لصنع عجينة.. وتُترك لمدة 30 دقيقة. تُدلك فروة الرأس بكمية من زيت الذرة للوقاية من جفاف الشعر. بعد ذلك يُضاف بياض البيض إلى عجينة الحناء ويتم

خلطها جيداً ، ويُفرد الخليط على الشعر ، ويترك لمدة تتراوح ما بين نصف ساعة إلى ساعة ونصف وفقاً لدرجة اللون المطلوبة.. ثم يغسل الشعر بالشامبو.

- محلول شطف للحصول على شعر أشقر ( ذهبي ) :  
المكونات :  
- 5 ملاعق كبيرة من أوراق نبات آذان الدب.  
- 425 مل ماء يسر.

التحضير والاستعمال :  
تغلى أوراق النبات في الماء ، ثم يُترك المغلى لمدة 25 دقيقة لزيادة تركيزه.. وبعدها يُصفى ، ويعبأ في زجاجة.  
يغسل الشعر بالشامبو ، ثم يُشطف بهذا المستحضر أكثر من مرة حتى يظهر الشعر باللون الذهبي المطلوب.

## أنواع الجلد وطرق الاعتناء به

البشرة الدهنية :

تحتاج البشرة الدهنية عادة إلى كثرة التنظيف للتخلص من الدهون الزائدة التي تترسب بمسام الجلد وتسدها ويعلق بها الأتربة والقاذورات مما يسبب إلى منظر البشرة ، ويعطي فرصة للإصابة بالجراثيم التي تنجذب لهذه الدهون المترسبة ، وبالتالي تزيد فرصة الإصابة بالدمامل والحبوب. فلنقل مثلاً أنه يجب غسل البشرة الدهنية بمعدل ثلاث مرات يومياً باستخدام الماء والصابون.  
ونظراً لأن مسام البشرة ، خاصة إذا كانت متسعة ، هي الأماكن التي تترسب بها الدهون الزائدة.. فإنه من المفيد إذن استعمال مادة قابضة لهذه المسام ( Asringent ) حتى نقلل من فرصة تراكم الدهون بالبشرة.. وأبسط صور هذه المواد هو عصير الليمون.. فليكن استخدامه روتينياً من وقت لآخر يعمل شطف للوجه بمحلول عصير الليمون.. كما سيأتي التوضيح.  
بالنسبة لنوعية المأكولات ، فإنه وجد أن بعض الأنواع منها تساعد على زيادة إفراز الدهون بالبشرة ، ولذا يجب الإقلال منها ، وهذه تشمل : المأكولات الحريفة ، والبهارات والتوابل ، والمشروبات الساخنة جداً بوجه عام.  
مساج الوجه : مساج ( أو تدليك ) البشرة أحد طرق العناية البسيطة والهامة بالجلد.. ويستفيد منها خاصة البشرة الدهنية ، حيث يعمل هذا التدليك على تخليص المسام من الدهون والأتربة المترسبة بها.. أي أنه بمثابة تنظيف عميق للبشرة ، بالإضافة لأنه ينشط الدورة الدموية مما يحسن من لون البشرة ويكسبها النضارة والحيوية.  
حمام البخار للوجه : وهذه أيضاً وسيلة من وسائل العناية بالبشرة خاصة الدهنية حيث يعمل هذا الحمام على تطرية الرواسب الموجودة بمسام الجلد ، وبالتالي يساعد على الخلاص منها.. وهو علاج فعّال لمشكلة الرؤوس السوداء التي تتعرض البشرة الدهنية للإصابة بها.

البشرة الجافة :

في حالة البشرة الدهنية ، فإننا ننصح بالإقلال من تعرضها للصابون لأنه يزيد جفافاً.. فيكفي غسل الوجه مرة واحدة أو مرتين على الأكثر يومياً.. مع الحرص على اختيار صابون مناسب لتقليل احتمال حدوث جفاف بالجلد ، وأفضل الأنواع لهذا الغرض هي المحتوية على زيت الزيتون أو الجلسرين.  
كما يجب تجنب استعمال الماء الساخن في غسل الوجه لأنه أيضاً يزيد من فرصة الجفاف ، فليستخدم الماء البارد أو الفاتر.  
في حالات الجفاف الشديدة ، يُستغنى تماماً عن الصابون ، وليكن تنظيف الوجه بالمستحضرات الخاصة بذلك ، والتي من أفضلها اللين أو المستحضرات المحتوية على اللين.  
الأقنعة : تحتاج البشرة الجافة أكثر من غيرها لعمل الأقنعة بصفة منتظمة لتطرية الجلد وإكتسابه المرونة والحيوية.. وليكن ذلك بمعدل مرة واحدة أسبوعياً على الأقل.  
في حالات الجفاف الواضح والذي يسبب أحياناً مضايقات يمكن ببساطة التغلب على ذلك بدهان الوجه بطبقة رقيقة من زيت الزيتون أو الجلسرين كل مساء أو بعد الاستحمام.  
وللتغلب على راحة الجلسرين ولتخفيف لزوجه يمكن إضافة قليل من ماء الورد إلى الجلسرين.  
يجب كذلك مراعاة تناول كميات كافية من الماء يومياً.. وعدم التعرض لفترات طويلة للهواء الجاف سواء البارد أو

الحار.

البشرة الجافة - الدهنية :

- وهذه تحتاج إلى مزيج من وسائل العناية الخاصة بالبشرة الدهنية والبشرة الجافة.. فمثلاً :
- عند التنظيف ، يكون التركيز على المناطق الدهنية أكثر من المناطق الجافة.
- عند استعمال المرطبات ، يكون التركيز على المناطق الجافة أكثر من الدهنية.
- تستخدم المواد القابضة للمناطق الدهنية فقط.

البشرة العادية :

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

## الكريمات المرطبة

كريم السمسم والعسل - للعناية الفائقة :

المكونات :

- 20 ملعقة كبيرة من زيت السمسم.

- 3 ملاعق صغيرة من كريم أساس.

- صفار بيضة واحدة.

- 1 ملعقة صغيرة من ملح الطعام.

- 1 ملعقة صغيرة من بودرة الليسيتين.

- 4 ملاعق كبيرة من خل التفاح.

- 1 ملعقة صغيرة من العسل الأبيض.

- زيت عطري ( اختياري ) .

التحضير والاستعمال :

يُخلط خمس كمية زيت السمسم مع كريم مع صفار البيض مع الملح خلطاً جيداً.. ثم يضاف للخليط الليسيتين وأربع ملاعق أخرى من الزيت ، ويكرر خلط المكونات. يضاف للخليط خل التفاح ، والعسل ، وباقي كمية الزيت ، ويضع نقاط من الزيت العطري ( حسب الاختيار) .. يعاد الخلط مرة أخرى لمدة دقيقتين ، ثم يعاد الخليط النهائي في زجاجة. ويفضل حفظه في الثلاجة. هذا المستحضر المرطب المغذي يفيد جداً البشرة الجافة.. ويفضل استخدامه أثناء الاستحمام أو قبل النوم ، وذلك بصفة منتظمة.. والمداومة على استخدامه تعطى نتائج طيبة للعناية أثناء النهار. إذا استخدم معه كريم للعناية أثناء النهار. كريم عناية للمساء - بالفيتامين :

المكونات :

- صفار بيضة واحدة.

- 2 ملعقة صغيرة عسل أبيض.

- 1|2 ملعقة صغيرة لزيت جزر.

- 1|2 ملعقة صغيرة زيت جرثومة القمح ( زيت نباتي ) .

- 1|2 ملعقة صغيرة زيت بذر مشمش.

- كبسولة فيتامين ب2 ( نقطتان فقط ) .

- كبسولة فيتامين ب6 ( نقطتان فقط ) .

التحضير والاستعمال :

يُضرب صفار البيض ثم يضاف إليه العسل وزيت جرثومة القمح وزيت الجزر وزيت بذر المشمش وتخلط المكونات جيداً. تُثقب كبسولة الفيتامين ( ب2 ، ب6 ) وتضاف الجرعة المطلوبة للخليط ، ويعاد خلط المكونات. يعاد المستحضر ، ويحفظ في الثلاجة.

كريم الزبادي - للعناية بالبشرة الدهنية :

المكونات :

- 3 ملاعق كبيرة زبادي.

- صفار بيضة واحدة.
  - ملعقة كبيرة من كريم أساس.
  - 1|2 ملعقة كبيرة خل تفاح.
  - 1|2 ملعقة كبيرة عصير طماطم.
  - 1 ملعقة كبيرة عسل نحل.
- التحضير والاستعمال :
- يخلط الزبادي وصفار البيض والكريم ثم يضاف لهم خل التفاح وعصير الطماطم. يُدْفَأُ عسل النحل حتى يصبح سائلاً سريع الحركة ثم يضاف للخليط ، ويكرر التقليب والخلط جيداً.
- هذا المستحضر يناسب تماماً البشرة الدهنية حيث يزيل عنها الدهون الزائدة.. ونظراً لاختلاف البشرات الدهنية في مقدار هذه الدهون الزائدة.. فإنه يمكن زيادة المفعول المُجفّف لهذا المستحضر بزيادة كمية الزبادي ، كما يمكن تقليله بزيادة كمية الكريم المضافة.
- كريم مسائي من العسل مضاد للتجاعيد :

- المكونات :
- 4 ملاعق كبيرة لبن.
  - 2 ملعقة صغيرة عسل أبيض.
  - 10 ملاعق كبيرة كريم أساس.
  - صفار بيضة واحدة.
  - 4 نقط من زيت المر ( زيت عطري ).
- التحضير والاستعمال :
- يُدفَأُ العسل واللبن ويخلطان جيداً في وعاء. ثم يضاف لهما الكريم وصفار البيض وزيت المر.. ويتم خلطهم جيداً لمدة 3 دقائق ، ثم يعبأ المستحضر في زجاجة ، ويحفظ بالتلاجة.
- هذا المستحضر من أفضل الكريمات المضادة لظهور التجاعيد.. ويمكن استعماله بصفة يومية.. كما أنه يناسب حالات البشرة الحساسة.

كريم جوز الهند والنعناع - للبشرة الجافة والعادية :

- المكونات :
- 4 ملاعق كبيرة من منقوع النعناع.
  - 1|2 ملعقة صغيرة بوراكس ( بَورِقْ أو لَذاق الذهب ).
  - 3 ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
  - 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
  - 1 ملعقة كبيرة زيت اللوز.
  - 1|2 ملعقة صغيرة من شمع النحل.
- التحضير والاستعمال :
- يُحضّر أولاً منقوع النعناع ، وذلك بوضع أربعة أعواد نعناع في فنجان ماء مغلي لمدة ساعتين ، ثم يصفى المنقوع.. ثم يُذوّب البوراكس في المنقوع.. ثم توضع الزيوت والشمع كل في إناء منفصل يوضع على نار هادئة حتى الذوبان.. ثم يضاف منقوع النعناع لهذه المكونات الأخرى بعد تدفئة المنقوع.. ويقلب الخليط جيداً.
- هذا المستحضر يمكن استعماله نهاراً أو مساءً ، وهو يناسب بصفة عامة البشرات الجافة والعادية.

كريم الزيوت النباتية المضاد للتجاعيد والمغذي للبشرة :

- المكونات :
- 1 ملعقة كبيرة زيت اللوز.
  - 1 ملعقة كبيرة زيت السمسم.
  - 1 ملعقة كبيرة زيت الزيتون.
  - 1 ملعقة كبيرة زيت جرثومة القمح.
  - 2 ملعقة كبيرة زيت المشمش.
  - 1 ملعقة كبيرة لانولين.

4- ملاعق صغيرة عصير ليمون.

التحضير والاستعمال :

يُسَخَّن اللاتولين والزيت كل في إناء منفصل.. وبعد الذوبان يتم خلطهما مع إضافة عصير الليمون ، ويقلب الخليط حتى يبرد.

هذا المستحضر غذاء جيد للبشرة.. ويجب استعماله على وجه نظيف تماماً.. أي بعد غسل الوجه جيداً وإزالة أي آثار للمكياج ، ويراعى توزيعه على كافة أنحاء الوجه بما في ذلك منطقة تحت العينين والرقبة.. ويجب أن يظل على البشرة مدة كافية للامتصاص تقدر بحوالي ساعة إلى ساعتين.

كريم شمع النحل والزيت المضاد للتجاعيد :

المكونات :

- 1 و 1/2 ملعقة كبيرة من شمع النحل.

- 2 ملعقة كبيرة جلسرين.

- 1/2 ملعقة كبيرة زيت زيتون.

- 1 ملعقة صغيرة لاتولين.

- 1 و 1/2 ملعقة صغيرة زيت اللوز.

- 6 ملاعق كبيرة ماء ورد..

التحضير والاستعمال :

يُذَاب الشمع واللاتولين بالتسخين ، ثم يضاف إليهما زيت اللوز وزيت الزيتون. يُقَلَّب الجلسرين في ماء الورد الدافئ ، ثم يضاف الاثنان للخليط السابق. يُقَلَّب الخليط حتى يبرد تماماً فيكون جاهزاً للاستعمال.

كريم المقدونس المضاد لحب الشباب :

المكونات :

- 3 ملاعق كبيرة من المقدونس المُخْرَط.

- 1/2 ملعقة صغيرة من ملح الطعام.

- 1/2 ملعقة صغيرة من البابونج المُخْرَط.

- عصير 1/2 ليمونة.

- 16 ملعقة كبيرة من زيت العُصْفَر.

- 2 ملعقة كبيرة من دقيق الصويا.

- 3 ملاعق كبيرة ماء لافندر.

- 10 نقطة من زيت المر.

التحضير والاستعمال :

لعمل ماء اللافندر ، يوضع في إناء كمية من رؤوس نبات اللافندر ، ويصَبُّ عليها مقدار 7 ، 1 لتر ماء مغلي ، ثم يترك الإناء لمدة ساعتين ، ثم يُصْفَى المنقوع ، ويعبأ في زجاجة.

يُخَلَط الدقيق مع ماء اللافندر لعمل عجينة طرية ، ثم تُسَخَّن العجينة على نار هادئة.. ثم تضاف الزيوت للعجينة ، ويُقَلَّب الخليط جيداً حتى يتماسك ثم يرفع الإناء من على النار.. ويضاف للخليط الليمون والمقدونس والملح والبابونج.. ويعاد التقليب حتى يتماسك الخليط لصنع كريم.

يفضل استخدام هذا المستحضر مساءً ، ويُعمل به دهان للحبوب والرؤوس والبثور الموجودة بالوجه

## مستحضر مغذي منعش قابض

قشر البرتقال - لانعاش البشرة :

المكونات :

- قشور ثلاث ثمار من البرتقال.

- 7 ، 1 لتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال :

يُغْسَل القشر ويقطع لأجزاء صغيرة ، ويوضع في إناء ، ويصَبُّ فوقه الماء المغلي ، ويترك لينقع بالماء لمدة ساعتين ، ثم يصفى المنقوع ، ويعبأ في زجاجة.

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

كوكتيل الفواكة المغذي - للبشرة الدهنية :

المكونات :

- 2 ليمونة.

- 1 برتقالة.

- 1 تفاحة.

- 1|2 خيار.

- 2 ملعقة كبيرة ماء ورد.

- 2 ملعقة كبيرة كحول نقي.

التحضير والاستعمال :

يُقشر الخيار والتفاح للحصول على اللب.. والذي يعصر خلال قطعة شاش معقم.. يعصر الليمون والبرتقال.. ثم تخلط هذه العصائر مع بعضها البعض مع إضافة الكحول وماء الورد إليها. ثم يعبأ المستحضر في زجاجة.

محلول الخل والنعناع للوجه الشاحب ومسام الجلد الواسعة :

المكونات :

- 2 ملعقة صغيرة من أوراق النعناع الطازجة المُخْرَطة.

- 2 ملعقة كبيرة خل التفاح.

- 285 مل ماء.

التحضير والاستعمال :

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

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

عصير الطماطم المغذي لعلاج الرؤوس السوداء :

المكونات :

- ثمرة طماطم واحدة ناضجة تماماً.

- ملعقة صغيرة من الجلسرين.

التحضير والاستعمال :

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

يعمل هذا المستحضر على التنظيف العميق للبشرة، وهو يساعد بدرجة كبيرة على التخلص من الرؤوس السوداء التي تظهر بالبشرة الدهنية ، أو تصاحب الإصابة بحب الشباب. ويجب مراعاة عدم تحضير كمية كبيرة من هذا المستحضر لأنه يفسد مع التخزين. فيكفي تحضير كمية لثلاث مرات من الدهانات.

الشَّمَر.. لعلاج الرؤوس السوداء والبشرة الدهنية :

المكونات :

- 8 ملاعق كبيرة من الماء.

- 7 ملاعق كبيرة من ماء الورد.

- 1 ملعقة صغيرة من الكحول النقي.

- بضع قطرات من زيت الشمر العطري.

التحضير والاستعمال :

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

## زجاجة.

عصير أوراق الخس - لمسام الجلد الواسعة :  
المكونات :

- مجموعة من أوراق الخس الطرية الطازجة.  
التحضير والاستعمال :  
تُعصر أوراق الخس ، ويُصفى العصير خلال قطعة شاش.. ويستخدم في دهان الوجه ، ثم يشطف الوجه بعد 10 دقائق بالماء البارد.

شرائح الطماطم للبشرة المجهددة وذات المسام الواسعة :  
المكونات :

- ثمرة طماطم كبيرة طازجة.  
التحضير والاستعمال :

تقطع ثمرة الطماطم إلى شرائح رقيقة.. وتوضع على بشرة الوجه ، بأماكن المسام المتسعة ، وذلك لمدة 10 دقائق. يكرر هذا العلاج يومياً

## عجائن ولوشينات مزيلة للنمش

بشرة بيضاء بدون بُقع !  
تعمل المسحضرَات التالية على تبييض البشرة.. ونظراً لأن أغلب مبيّضات البشرة قد تؤدي لبعض الجفاف فإنه يجب مراعات ألا تستخدم على الوجه لفترة طويلة.. فيكفى استخدامها لمدة 15 - 20 دقيقة فقط ، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر ، ويوضع أحد المنعشات للبشرة ، وهي تستخدم بصفة يومية لعلاج النمش.

لوسيون الفجل والليمون لإخفاء النمش :  
المكونات :

- 1 ملعقة صغيرة من الفجل الحار المبشور ( الفجل البري ) .  
- عصير 2 ليمونة صغيرة.

التحضير والاستعمال :

يُنقع الفجل في عصير الليمون لمدة 48 ساعة في حجرة دافئة ، ثم يعبأ في زجاجة.  
يستخدم المستحضر في دهان النمش ( البقع المخالفة للون الجلد ) يومياً بواسطة قطعة قطن.

مستحضر من زيت الخروع - مزيل للبقع البنية والشامات الصغيرة :  
المكونات :

- 4 أوراق ناضرة متوسطة الحجم من نبات سن الأسد.  
- 5 ملاعق كبيرة من زيت الخروع.

التحضير والاستعمال :

تُسخن أوراق النبات في زيت الخروع على نار هادئة لمدة 10 دقائق ، ثم يُرفع الإناء من على النار ، ويترك لينقع النبات في الزيت لمدة ثلاث ساعات ، ثم يُصفى الزيت ، ويعبأ في زجاجة.  
يتميز هذا المستحضر بفاعلية شديدة في التخلص من البقع البنية اللون ، والشامات الصغيرة التي قد تظهر بالوجه.

عجينة اللوز لتبييض البشرة والتخلص من البقع :  
المكونات :



- 3 حبات لوز.

- بيضة واحدة.

- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

التحضير والاستعمال :

يُقشر اللوز ، ويُنقع في الماء ، ثم يُطحن لصنع عجينة ، ويضاف للعجينة عصير الليمون بعد خلطه ببياض البيضة. توضع طبقة من العجينة على مكان البقع ، ثم تشطف بعد 15 دقيقة بماء فاتر ، ثم ماء بارد ، يكرر ذلك يومياً.

عصير الليمون وماء الورد لإخفاء النمش :

الطريقة :

تُوضع طبقة من عصير الليمون الطازج على البقع ، وتترك حتى تجف تماماً ، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر ، ويكرر ذلك يومياً مساءً. كما يمكن استخدام ماء الورد المخفف بماء الأكسجين بنسبة 2 : 1 بنفس الطريقة السابقة [ يجب الحذر من ملامسة هذا المحلول للشعر وإلا أصبح فاتحاً بفعل ماء الأكسجين ].

عجينة التفاح - لإخفاء النمش :

الطريقة :

تُقشر ثمرة تفاح ، وتُهرس جيداً لصنع عجينة ، وتوضع على مكان البقع.. يكرر ذلك يومياً.

مستحضر من الفجل البلدي لتبييض الوجه وإخفاء النمش :

المكونات :

- 1 ملعقة كبيرة من عصير الفجل.

- 1 ملعقة صغيرة من شرش اللبن.

- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج.

التحضير والاستعمال :

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

كريم الصبّار :

يساعد استعمال كريمات الصبار بصفة منتظمة على إخفاء النمش ، كما أنها تفيد خاصة البشرة الدهنية حيث تخلصها من الدهون الزائدة بها.

## أقنعة التجميل

قناع العسل والفيتامينات لتغذية البشرة ونضارتها :

المكونات :

- صفار بيضة واحدة.

- 1 ملعقة صغيرة عسل نحل.

- 1|2 ملعقة صغيرة زيت كبد الحوت.

- 1 ملعقة صغيرة زيت فول الصويا.

- كبسولة فيتامين « هـ » [ 100 وحدة ].

التحضير والاستعمال :

يُضرب صفار البيض مع المكونات الثلاثة التالية ثم تُتقَّب كبسولة الفيتامين ، وتُضاف محتوياتها للخليط ، وتقلب المكونات جيداً.

يوضع القناع على الوجه لمدة 15 - 30 دقيقة مع الاسترخاء.. ثم يشطف الوجه بالماء البارد ، ويجفف.

قناع الشعير - للبشرة المُجهدة :

المكونات :

- 2 ملعقة كبيرة من الشعير المطحون.

- 2 ملعقة صغيرة من أوراق النعناع الطازجة المُخرطة.

- 2 ملعقة كبيرة من عسل النحل.

- 2 - 3 ملاعق كبيرة من اللبن.

التحضير والاستعمال :

باستخدام شوكة ، يُقلب الشعير والنعناع والعسل معاً.. ثم يُضاف اللبن للخليط لصنع عجينة لينة متماسكة. يوضع القناع على الوجه لمدة 30 دقيقة ، ثم يشطف الوجه بالماء البارد.

هذا القناع يفيد خاصة المرأة التي تتعرض للإجهاد ومشقة العمل.. حيث يعمل على تنشيط الدورة الدموية بالبشرة ، وتحسين لونها ، كما أنه يقاوم تجاعيد الوجه.

قناع السبانخ - للجلد الرقيق :

المكونات :

- 8 - 9 أوراق سبانخ متوسطة الحجم وطازجة.

- 285 مل لبن.

- كمية من الكريمة.

التحضير والاستعمال :

تُغسل أوراق السبانخ ، وتُطبخ في اللبن طبخاً خفيفاً ( تُسخَّن لمدة 3 دقائق ).. توضع الأوراق الدافئة على بشرة الوجه والعنق لمدة 30 دقيقة.. ثم تُزال عن الوجه ، ويشطف الوجه بلبن الأوراق.. ثم يجفف الوجه.. وتوضع طبقة من الكريمة ( اختياري ) .

قناع الزبادي والطين - لعلاج حب الشباب والبشرة الدهنية :

المكونات :

- 12 ملعقة صغيرة زبادي.

- 2 ملعقة صغيرة طين أسواني.

- 2 ملعقة صغيرة ماء بطاطس ( سبق توضيح طريقة التحضير ) .

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات الثلاثة جيداً لعمل عجينة لينة.. توضع العجينة على الوجه ، مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين ، ومع الاسترخاء لمدة 15 - 20 دقيقة.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.. ويوضع مُنْعَش أو مرطب للبشرة.. يعمل هذا القناع على التنظيف العميق للبشرة ، ولذلك فهو يساعد على تخليص المسام من الدهون والقاذورات المترسبة بها ، كما يساعد على التخلص من الرؤوس السوداء وحبوب الوجه.. ويستخدم القناع بمعدل مرة واحدة أسبوعياً ، وبعده أقصى مرتين أسبوعياً ، حيث أنه يعرض البشرة للجفاف.

ماسك الخضروات - لمختلف أنواع البشرة :

المكونات :

- 1 - ثمرة جزر مطبوخة.  
1 - ثمرة لفت مطبوخة.  
التحضير والاستعمال :  
تهرس ثمرة الجزر مع ثمرة اللفت وهما دافئتان لصنع عجينة.. وعندما تبرد العجينة تُفرد على بشرة الوجه ، مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين ، وتبقى العجينة لمدة 30 دقيقة.. ثم يشطف الوجه بمنقوع مُجهز من أوراق الخس أو الخيار ، ثم يوضع مرطَّب للبشرة.  
يمكن عمل هذا القناع أكثر من مرة أسبوعياً.. وهو يناسب أنواع البشرة المختلفة.

قناع البرتقال والعسل - المنعش للبشرة :  
المكونات :

- 3 - ملاعق كبيرة عسل نحل.  
- عصير 1|2 برتقالة.  
التحضير والاستعمال :  
يُسَخَّن العسل مع العصير على نار هادئة مع التقليب حيث يذوب العسل.. ويصبح سائلاً دافئاً. يوضع هذا السائل بعد أن يبرد إلى درجة مناسبة ، على بشرة الوجه والعنق بما في ذلك المنطقة الرقيقة حول العينين ، ولكن دون دحك لهذه المنطقة.  
يبقى القناع على الوجه لمدة 20 دقيقة ، ثم يُزال باستخدام قطعة قطن مبللة بماء فاتر.  
يتميز هذا القناع بمفعول منعش للغاية ، ولا ضرر من استعماله بصفة منتظمة ، سواء لكل أنواع الجلود أو مع كل الأعمار.

قناع الدقيق والعسل - الوصفة المفضلة للأميرات والجميلات في الماضي :  
المكونات :

- 4 - ملاعق كبيرة من الدقيق الأبيض.  
2 - ملعقة كبيرة من العسل الأبيض.  
2 - 3 - ملاعق كبيرة من اللبن.  
التحضير والاستعمال :  
يضاف للعسل والدقيق كمية مناسبة من اللبن لصنع عجينة.. ثم توضع العجينة على البشرة لمدة 30 دقيقة.. ثم يُشطف الوجه بالماء الفاتر.  
هذا القناع يعد من الوصفات القديمة جداً للعناية بالبشرة والتي اشتهر باستعمالها الأميرات والجميلات في الماضي.. وهي تفيد البشرة من نواحي مختلفة فهي تطري الجلد ، وتقاوم جفافه ، وتحمي من الإصابة بالتجعدات.. كما أنها تفيد النساء اللاتي تضطرن للتعرض لحرارة الشمس لفترات طويلة.

ماسك العسل.. للبشرة الخشنة وحبوب الوجه :  
المكونات :

- 2 - ملعقة كبيرة من العسل الأبيض.  
1 - ملعقة كبيرة من زيت اللوز.  
التحضير والاستعمال :  
تُخلط المكونات جيداً في وعاء.. وباستعمال أطراف الأصابع يُعمل تدليك بحركة دائرية بهذا الخليط لبشرة الوجه والعنق مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين.. ويستمر التدليك لحوالي ثلاث دقائق.. ثم يترك المستحضر على البشرة لمدة 25 دقيقة.. ثم يشطف بعدها الوجه بالماء الفاتر.  
يعمل هذا القناع على التخلص من الخلايا الميتة والرواسب والعفونات بطبقات الجلد.. وهو يفيد خاصة النساء اللاتي يعانين من حبوب الوجه والمسام الواسعة والبشرة الغليظة الخشنة.

قناع الجزر - للبشرة الحساسة :

المكونات :

- 1|2 جزرة واحدة متوسطة الحجم.

- 1|4 ملعقة عسل نحل.

التحضير والاستعمال :

يُقطع الجزر إلى شرائح ، ويُعصر ، ويُصفى.. ثم يضاف عصير الجزر إلى العسل ، ويُخلط الاثنان جيداً .  
يدهن الخليط على الوجه ، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد 10 - 15 دقيقة.

قناع الطماطم - للبشرة الدهنية :

المكونات :

- 1 ثمرة طماطم.

- 1|2 قشرة ليمونة.

التحضير والاستعمال :

تُهرس ثمرة الطماطم.. ويُبشر قشر الليمون.. ويضاف لهما عصير الليمون.. ويتم خلطهم جيداً. يوضع الخليط على  
البشرة لمدة 15 دقيقة ، ثم يُشطف الوجه بالماء الدافئ.

قناع الخيار - لعلاج شحوب الوجه :

المكونات :

- 1|2 فنجان من الخيار المبشور.

- بياض بيضة واحدة.

- 2 ملعقة صغيرة من بودرة اللبن.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جيداً وتُضرب مع بعضها البعض لعمل عجينة رقيقة.

يُدهن الوجه بالعجينة ، ثم يشطف بالماء الدافئ بعد 20 دقيقة ، ويعاد الشطف بالماء البارد ، ثم تُجفف البشرة.

قناع النشا - لعلاج المسام الواسعة :

المكونات :

- 1 ملعقة كبيرة من الدقيق ( القمح أو الذرة ).

- كمية من الماء الدافئ.

التحضير والاستعمال :

يُدهن الوجه أولاً بطبقة رقيقة من زيت الزيتون ، ثم توضع عجينة الدقيق والماء على البشرة لمدة 20 دقيقة ، ثم  
يُشطف الوجه بالماء الدافئ.

قناع الزبادي والخيار - لتبييض الوجه :

المكونات :

- 2 ملعقة كبيرة من الزبادي.

- ثمرة خيار متوسطة الحجم.

التحضير والاستعمال :

يُقشر الخيار ، ويُهرس جيداً ، ويخلط باللبن الزبادي. ويستخدم في دهان بشرة الوجه ، ثم يشطف الوجه بعد 20 دقيقة  
بالماء الدافئ ثم الماء البارد.

قناع ماء الورد - للبشرة الدهنية وعلاج المسام الواسعة :

المكونات :

- 1|2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

- 3 نقط ماء ورد مركز.

- 1 ملعقة صغيرة من عصير الخيار.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جيداً مع بعضها البعض ، ويستخدم الخليط في دهان البشرة.. ثم يشطف الوجه بعد 15 دقيقة بالماء العادي.

قناع النعناع - لعلاج مختلف عيوب البشرة :

- بضع من أوراق نعناع طازجة.

- 1 ملعقة صغيرة ماء ورد.

التحضير والاستعمال :

تُفرم أوراق النعناع ، ويصنع منها عجينة من ماء الورد.

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

قناع الموز واللبن - لمقاومة التجاعيد :

المكونات :

- ثمرة موز واحدة.

- 2 - 3 ملاعق كبيرة لبن.

التحضير والاستعمال :

تُهرس ثمرة الموز جيداً ، وتُخلط باللبن لصنع عجينة. تُوزع العجينة على مختلف أنحاء البشرة خاصة بأماكن التجاعيد.. ثم يشطف الوجه بعد 15 دقيقة بالماء الفاتر.

ماسك الكمثري - علاج ممتاز للبشرة الجافة :

المكونات :

- 1|4 ثمرة كمثري.

- بياض بيضة واحدة.

- 1|2 ملعقة عسل نحل.

التحضير والاستعمال :

تُهرس الكمثري جيداً ثم تضاف لخليط العسل والبيض.. ويعاد خلطهم جيداً لصنع عجينة - تدهن البشرة بالخليط.. ثم يشطف الوجه بالماء العادي. بعد 15 دقيقة.

قناع المقدونس - للبشرة التي تجمع بين الجفاف والدهنية :

المكونات :

- مجموعة من أوراق المقدونس الطازجة.

- ملعقة كبيرة من عسل النحل.

التحضير والاستعمال :

تُفْرَم أوراق المقدونس ، ثم تُعَصْر ، ويضاف عصيرها إلى العسل ويخلط به جيداً. يوضع الخليط على البشرة لمدة 20 دقيقة ، ثم يشطف الوجه بالماء البارد.

## حمامات الأعشاب

بعض أنواع الأعشاب إلى ماء الحمام يضيفي فوائد صحية وجمالية وانتعاشاً إلى فوائد الحمام ذاته كوسيلة للتنظيف وأيضاً كوسيلة للتداوي 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 ، أو المنج.. لكنه يفضل أن تعتمد أغلب الحمامات على درجة حرارة مرتفعة للماء لزيادة الانتفاع بفوائدها. ويضاف العشب إلى ماء الحمام بوسائل مختلفة تشمل :

- المستحضرات : مثل الوصفات التالية التي تعتمد على الأعشاب.

- منقوع الشاي : وهذا يحضر بإضافة ملعقتين كبيرتين من العشب إلى فنجان مغلي ، ويترك العشب لينقع بالماء 15 - 20 دقيقة ، ثم يصفى المنقوع ، ويضاف لماء الحمام.  
- يمكن إمرار الماء الساخن من الصنبور على جورب يحمل العشب ويعلق أسفل الصنبور بحيث يمر الماء على العشب في طريقة إلى « البانيو » فيأخذ معه شيئاً من مادة العشب الفعالة.

وتشمل الفوائد العامة لحمامات الأعشاب ، ما يلي :

- تليين وتجميل أنسجة الجلد.
- تنشيط الدورة الدموية.
- زيادة حيوية الجسم.
- تطهير الجسم ، وإزالة توتر العضلات ، وتسكين الآلام.
- تقوية عظام الجسم.
- تليين المفاصل وتخفيف الآلام الروماتيزمية.
- تخفيض حرارة الجسم المرتفعة.
- تهدئة الأعصاب.
- تعمل كمطهر للجسم.
- تنظيف الجلد وإزالة الرواسب عنه.
- مساعدة الشفاء من الأمراض.
- تقوية الجسم عامة.

حمام المريمية - المُجدد للشباب

المكونات :

- 15 , 1 لتر ماء مغلي.
  - 2 ملعقة كبيرة من نبات المريمية المجفف.
  - 2 ملعقة كبيرة من ملح الطعام.
  - 2 ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا.
  - 2 ملعقة كبيرة صابون مبشور.
  - 2 ملعقة كبيرة من النشا.
- التحضير والاستعمال :
- يُغلى الماء في إناء ، وتُضاف إليه المريمية ، ثم يُغلى الإناء ، ويستمر الغليان لمدة 15 دقيقة ، ثم يرفع الإناء من على النار ، ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز ، ثم يصفى هذا المنقوع ويُترك جانباً.. ثم يخلط الملح والصودا والصابون والنشا خلطاً جيداً..

ويضاف هذا الخليط إلى ماء الحمام ، ثم ينزل المستحم إلى الماء ، ويسترخي به لمدة 10 - 15 دقيقة.. وبعد هذه المدة يضاف منقوع العشب إلى ماء الحمام.. ويظل المستحم مسترخياً بماء الحمام لمدة 15 دقيقة أخرى.  
ولا بد للحصول على نتائج طبية ، أن يُجرى 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 الشببية - لتهدئة الأعصاب

المكونات :

- كمية من أوراق نبات الشببية المُخْرَطة تعادل ملء ثلاث حفنات من اليد.

- 7 , 1 لتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال :

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.

يضاف من منقوع العشب حوالي 570 مل إلى ماء الحمام.. ويسترخي المستحم بالماء لمدة 15 - 20 دقيقة.

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 - لأغراض التجميل

المكونات :

- 1 ملعقة كبيرة عسل نحل.

- 1 ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.

التحضير والاستعمال :

يُوضع العسل مع الشوفان في « براد » ويعلق البراد أسفل صنوبر المياح بحيث يندفع الماء الساخن إلى البراد ويهبط منه إلى ماء الحمام فيذيب العسل والشوفان ويحملهما معه إلى « البانيو ».

يسترخي المستحم في هذا الحمام لمدة 15 دقيقة على الأقل.

حمامات من أعشاب مختلفة

( يضاف منقوع هذه الأعشاب إلى ماء الحمام.. ويحضر المنقوع بالطريقة التي سبق توضيحها ).

حمام المريمية - لعلاج مشاكل الشعر

الفوائد :

- ينشط نمو الشعر.

- ينشط الذاكرة.

- يمنع الطاقة.

حمام النعناع - لتطرية الجلد

الفوائد :

- يطري الجلد ويجمله.

- يجلب النشاط والحيوية.

- يعطي إحساساً بالانسجام.

- يزيد من فاعلية ماء الحمام كمنظف للجسم.

حمام آذان الحمار ( comfoe ) - لعلاج شحوب الوجه

الفوائد :

- ينشط الدورة الدموية.

- يسكن الآلام ( مثل الآلام الروماتيزمية ).

- يقوي العظام.

حمام البابونج - من أفضل حمامات التجميل

الفوائد :

- يلين ويُجمّل الجلد.

- يهدىء الأعصاب.
  - يزيل التقلصات ، ويبعث على الاسترخاء.
- حمام البابونج والموستاردة - للمرأة الحديدية

المكونات :

- 8 ملاعق كبيرة بودرة موستاردة.
- 8 ملاعق كبيرة زهور بابونج مجففة.
- 15 , 1 لتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال :

توضع زهور البابونج في إناء ، ويُصبّ فوقها الماء المغلي ، ثم يُسخن الإناء لمدة 30 دقيقة ، ثم يُرفع من على النار ، ويترك لمدة ساعة واحدة للحصول على منقوع مركز.. ثم يصفى المنقوع ، ويضاف إليه بودرة الموستاردة مع التقليب حتى تذوب البودرة. يضاف من هذا المستحضر كمية تعادل 570 مل إلى ماء الحمام.. ومدة الحمام هي 15 دقيقة. ويعتبر هذا الحمام من الحمامات المقوية للغاية والمكسبة للنشاط والحيوية - كما أن له فائدة خاصة في القضاء على نزلات البرد في بدايتها.

تحمل الأعشاب البحرية عظيم الفوائد للجسم.. فعلاوة على تأثيرها الجمالي من خلال إضافتها لماء الحمام حيث تغذي الجلد وتكسبه نعومة وجمالاً ، فقد وجد كذلك أنها تحتوي على مواد مضادة للروماتيزم

( الروماتويد على وجه الخصوص ).. ولهذا السبب نجد أن الإصابة بالروماتيزم تكاد تنعدم بين أفراد الشعب الياباني نظراً ( لإقبالهم على تناول الأعشاب والمأكولات البحرية ضمن غذائهم اليومي.

## الزيوت الطبيعية لدهان الجسم

ماء الورد والجلسرين ( الدهان المفضل للجميلات على مرّ العصور )

المكونات :

- 2 ملعقة كبيرة من الجلسرين.
- 6 ملاعق كبيرة من ماء الورد.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جيداً لعمل خليط متجانس متماسك ثم يحفظ الخليط في زجاجة. يعتبر هذا المستحضر من أفضل المستحضرات وأعراقها لأغراض ترطيب الجلد وإكسابه النعومة والحيوية.. فقد كان هذا الخليط هو الدهان المفضل لكثيرات من المتأنفات والمتجمات على مرّ العصور. وهو يستخدم خاصة لدهان مناطق الوجه، والعنق ، واليدين.

دهات زيت القرفة : الدهان الملكوكي !

المكونات :

- 3 نقط زيت القرفة.
- 8 ملاعق كبيرة زيت المشمش.

التحضير والاستعمال :

تُوضع المكونات في إناء زجاجي ، ويغلق جيداً ، ثم يُرجّ الإناء عدة مرات لخلط الزيتين ببعضهما خلطاً جيداً. هذا المستحضر العطري فائق الفاعلية في معالجة المناطق الجافة من الجلد أو التي تشكو القشف أو التشققات . وهو يستخدم بصفة عامة كدهان « ملوكي » للجسم كله لتطرية الجلد وترطيبه.. أو يمكن استخدامه خاصة لمناطق الوجه والعنق.. خاصة المناطق التي تتعرض لظهور التجاعيد. تظهر النتائج المبهرة لهذا المستحضر بعد مضي بضع ساعات من استخدامه لأول مرة.

دهان زيت الخروع - للتطرية والنعومة :

المكونات :

- 4 ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.



- 1 ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- 2 ملعقة كبيرة زيت الخروع.
- زيت عطري ( اختياري ).
- التحضير والاستعمال :
- يُسخن زيت جوز الهند على نار هادئة مع التقليب حتى يسيل تماماً.. وعندئذ يرفع الإناء من على النار ، ويخلط بالزيت باقي المكونات ، مع التقليب المستمر لعمل سائل متجانس القوام. وإذا أردت إكساب هذا المستحضر رائحة عطرية ، يُضاف إليه بضع نقاط من الزيت العطري المفضل - كزيت الورد أو اللافندر أو الياسمين.

دهان زيت اللوز - للجسم عامة :

المكونات :

- 8 ملاعق كبيرة من اللانولين.
- 4 ملاعق كبيرة زيت لوز.
- زيت عطري ( اختياري ).
- التحضير والاستعمال :
- يذاب اللانولين في وعاء على نار هادئة... ثم يضاف إليه زيت اللوز مع التقليب.. وعندما يبرد الخليط يمكن إضافة بضع قطرات من زيت عطري لإكسابه الرائحة المفضلة.

دهان للجسم بعد الحمام :

المكونات :

- 12 ملعقة صغيرة زيت عباد الشمس.
- 8 ملاعق صغيرة زيت لوز.
- 4 ملاعق صغيرة زيت ذرة.
- 4 ملاعق صغيرة زيت زيتون.
- زيت عطري ( اختياري ).
- التحضير والاستعمال :
- تخلط الزيوت خلطاً جيداً ، ثم يحفظ الخليط في زجاجة.. وتستخدم كمية منه في دهان الجسم بعد عمل الحمام.

## العناية بجمال العنق

الرقبة الجميلة الناعمة علامة حسن لا يستهان بها :  
إذا كان اسمك « عادة » فمعناه أنك امرأة جميلة العنق.. فالعبد ( أي ميل العنق ولين الأعطاف ) هو أحد ملامح الجمال الأساسية في المرأة التي يرحب بها الرجل ويهواها.. كما يقول هذا الشاعر المغربي بالأعناق ( الجيد ) :

لها جيد أم الخشف ريعت فأتلعت \* ووجه كوجه الصبح ريان مشرق  
وعين كعين الرّيم فيها ملاحه \* هي السحر أو أدنى التباساً وأعلق

لكننا نجد أنه رغم أهمية العنق في أعين الرجال كعنصر جمالي إلا أن كثيراً من النساء يهملن تجميله ، والمحافظة على شبابه.. فإذا كنّ يهتمن ببشرة وجوههن باستعمال الطلاءات المختلفة إلا أنهن يهملن استخدام مثل هذه المستحضرات لبشرة العنق.

وتهدف العناية بالعنق في المقام الأول إلى محاربة ظهور التجاعيد أو الخطوط بالجلد.. وكذلك إلى إكساب بشرة العنق نضارة وحيوية ، والمحافظة على عضلات العنق قوية مشدودة.  
ولحسن الحظ أن خبراء التجميل لم يفتهم تقديم الوصفات الخاصة بجمال هذه المنطقة من جسم المرأة.. وهي العنق. وهذه مجموعة مختارة من هذه الوصفات. ويراعى عند استخدام هذه المستحضرات التالية للعنق أن تستعمل برفق دون شد عنيف لجلد العنق.. فيجب أن تكون حركة الأصابع في صورة دفعات خفيفة للجلد لأعلى ابتداء من قاعدة العنق حتى الذقن. ويكون من الأفضل الالتزام بطريقة تدليك العنق التي سبق توضيحها بالجزء السابق.  
وللعمل على مقاومة تجاعيد العنق بشكل فعال يجب استخدام هذه المستحضرات يومياً كل مساء .. وقد سبق ذكر بعض

الوصفات المضادة لتجاعيد الوجه مثل وصفات العسل والبيض.. فلا مانع من استخدامها لمقاومة تجاعيد العنق.

كريم العسل - لشباب العنق :

المكونات :

- 1|2 و 2 ملعقة كبيرة من العسل السائل.

- 1|2 و 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً ببعضها البعض ، وتعبأ في زجاجة تُحفظ بالثلاجة.. ويكون هذا المستحضر جاهزاً للاستعمال بعد مرور 24 ساعة.

يعمل تدليك خفيف للعنق بالمستحضر ، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد 20 دقيقة.

كريم المايونيز - للعناية بالرقبة ومقاومة التجاعيد :

المكونات :

- 1 ملعقة كبيرة لانولين.

- 2 ملعقة كبيرة مايونيز.

التحضير والاستعمال :

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

التقليب المستمر ، ثم يرفع الإناء من على النار مع استمرار التقليب حتى يبرد الكريم الناتج ، ثم يعبأ المستحضر في زجاجة ويحفظ بالثلاجة.

كريم المشمش - للعناية بالعنق :

المكونات :

- 1|2 و 1 ملعقة كبير من زيت المشمش.

- 2 ملعقة كبيرة لانولين.

- 2 ملعقة كبيرة زيت اللوز.

- 2 ملعقة صغيرة خل التفاح.

التحضير والاستعمال :

يُسَخَّن اللانولين حتى يذوب ثم يضاف إليه الزيوت مع التقليب المستمر ثم يضاف خل التفاح إلى الخليط ، ثم يرفع الإناء من على النار مع استمرار التقليب حتى يبرد الكريم الناتج ، ثم يعبأ المستحضر في زجاجة.

كريم زبدة الكاكاو - لنضارة جلد العنق :

المكونات :

- 2 ملعقة كبيرة من زبدة الكاكاو.

- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

التحضير والاستعمال :

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

## تجميل القدمين وتسكين الالام بهما

القدم الجميلة.. تكمل جمال المرأة..

قدم المرأة ، وإن كانت مستترة أغلب الوقت ، فإن ظهورها قد يكمل جمالها أو قد يسييء إليه رغم مالها من محاسن . والقدم الجميلة ، هي ذات الهيكل العظمي المتسق والمعتدل الحجم.. وهذا ليس لأحد سلطة في تغييره أو استعداله .. لكن باقي مواصفات القدم الجميلة يمكن لا شك اكتسابها.. وهذه مثل النظافة العامة ،

ونظافة الأظافر على وجه الخصوص ، وحُسن تَقليمها ، والأهم من ذلك عدم انبعاث رائحة منفرّة من القدم . فالروائح بصفة عامة لها دور كبير، قد يستهان به أحياناً. كمنشطات أو كمحبطات لانجذاب الرجل لزوجته. وهذا ما يؤكد قول هذا الشاعر العربي القديم المعرّم بالأقدام !

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

إرشادات للعناية بجمال القدمين :

- لتتجنبى رائحة القدم الكريهة ، تجنبى أحذية من الجلد الصناعي وكذلك الجوارب المصنوعة من ألياف صناعية ( كالتاليون ) لأنها تضر بسلامة الجلد ، وتساعد على بلولة القدم ، مما يهيىء الفرصة للإصابة بالفطريات ، وانبعاث رائحة كريهة.. والمطلوب هو الاعتماد على المواد الطبيعية أي الجلد الطبيعي والجوارب المصنوعة من القطن أو الصوف.

- يجب الإسراع باستشارة الطبيب متى لاحظت حدوث إصابة فطرية بالقدم ( تينيا ).. وهي تظهر عادة في صورة تسلخات بالجلد بين الأصابع مع انبعاث رائحة كريهة..

- تهوية القدمين يومياً لأطول فترة ممكنة يضمن إلى حد كبير المحافظة على سلامة الجلد من الإصابة بأي عدوى. ولا شك أن المواظبة على أداء الصلوات تحقق أفضل عناية بالقدمين لما يوجبه الوضوء من تهوية القدمين وغسلهما يومياً خمس مرات.. وهذه نظافة ما بعدها نظافة..

- عند تقليم أظافر القدمين ، يجب مراعاة التالي ( كما هو موضّح بالصور ) :

( 1 ) يجب قص الأظافر من الأطراف وعدم قص الجوانب عند اتصالها بالجلد.

( 2 ) عند استخدام المبرد ، يُراعى أن تكون الحركة في اتجاه واحد حتى لا تتعرض الأظافر للتقصّف والإصابة.

زيت القرنفل - لتجميل القدمين وتسكين الآلام :

المكونات :

- 6 نقط زيت قرنفل.

- 5 ملاعق كبيرة زيت سمس.

التحضير والاستعمال :

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

حمام عُشبي - للعناية بجلد القدمين والتخلّص من الآلام :

المكونات :

- ملء حفنة يد من نبات bedstraw Lady's.

- 570 مل ماء مغلي.

التحضير والاستخدام :

ينقع العشب في الماء المغلي لمدة 10 دقائق ، ثم يصفى ، ويعبأ في زجاجة ، ويحفظ بالثلاجة.

يضاف من هذا المنقوع حوالي 285 مل إلى 5 حمام ماء دافىء للقدمين.. ثم تُغطس القدمان بهذا الحمام حتى يزول عنهما أي تعب ، ثم تجفف القدمان ، ويدهن الجلد بكمية صغيرة من الكحول النقي أو بزيت الحصابان.

حمام من الأعشاب للقدمين المتعبتين :

المكونات :

- 5 ملاعق كبيرة من نبات البردقوش المجفف.

- 7 ملاعق كبيرة من النعناع المجفف.

- 3 ملاعق كبيرة من نبات الزعتر المجفف.

- 5 ملاعق كبيرة من البابونج المجفف.

- 4 ملاعق كبيرة من الحصابان المجفف.

التحضير والمكونات :

تخلط مجموعة النباتات مع بعضها وتوضع في زجاجة محكمة الغلق.. وعند الإحساس بوجع بالقدمين ، يُؤخذ ثلاث ملاعق كبيرة من هذه الأعشاب ويصب عليها ماء مغلي ( 2,3 لتر ) ، ويسخن وعاء الأعشاب لمدة 5 دقائق مع تغطيته أثناء ذلك.. ثم يرفع من على النار ، ويترك لمدة 20 دقيقة للحصول على منقوع مركز.. ثم يُصفى هذا المنقوع ويضاف لماء حمام القدمين.. ثم تُغس القدمان بالحمام بعد أن يبرد ماؤه.. يؤدي هذا الحمام إلى سرعة التخلص من آلام القدمين بمجرد تغطية القدمين بالحمام لبضع دقائق. وبعد انتهاء الحمام تُجفف القدمان ، ويدهن الجلد بزيت مناسب مثل زيت الحصابان أو بزيت زهر الأقحوان.. فذلك أفضل.

حمامات أخرى لعلاج ألم القدمين :

- حمام الملح ( ملح الطعام ) :

يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام.

- حمام ملح أبسون ( الملح الأنجليزي ) :

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

- حمام خل التفاح :

يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام.

- حمام النعناع :

يضاف لماء الحمام مجموعة من أوراق النعناع الطازجة.

الفوائد العامة لحمامات القدمين الدافئة :

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

الدافئ للقدمين يؤدي لفوائد متعددة ، وهذه تشمل :

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

- تدفئة القدمين الباردتين.

- يعمل على تطهير جلد القدمين وتنظيفه من الشوائب ، وتجميل القدمين بصفة عامة.

- يساعد على تليين الكالو وعين السمكة وبالتالي يساعد على سهولة التخلص من هذه الإصابات التي تؤلم وتشوّه القدم.

- يلطّف القدمين المجهدتين.

- يساعد على زوال تمدد الأوردة ( الدوالي ).

- يجدد النشاط والحيوية.

- يساعد على تصريف تورّم رسغ القدم.

- له أثر مخفض لضغط الدم المرتفع.

- يساعد على تسكين الصداع.

## تجميل الفم والأسنان والشفاة

بودرة المرمية - لتبييض الأسنان وتعطير الفم :

المكونات :

- 2 ملعقة كبيرة من أوراق المرمية الطازجة.

- 2 ملعقة كبيرة من ملح الطعام.

التحضير والاستعمال :

توضع الأوراق والملح في وعاء ويدق عليهما بآلة قوية ( مثل بدل الهون ) لعمل عجينة. ثم توضع العجينة في

فرن دافئ حتى تصبح صلبة. ثم تسحق مرة أخرى لعمل بودرة.. وتحفظ هذه البودرة في زجاجة محكمة الغلق.

هذا المستحضر من المستحضرات الفعالة في العناية بصحة وجمال الفم.. فهو يعمل على مقاومة نخر الأسنان

( التسوس ) ، ويزيل صغرة الأسنان والبقع المترسبة عليها.. كما أنه معطر جيد الفم.

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

المكونات :

- 3 ملعقة كبيرة من بودرة الخبيز ( بيكنج بودر ).
- 3 ملعقة كبيرة من ملح الطعام.

التحضير والاستعمال :

تُخلط البودرة والملح خلطاً جيداً ، ويحفظ الخليط في زجاجة مغلقة. ويستخدم هذا المستحضر كغسول للفم ( غرغرة ) وذلك بإضافة ملعقة صغيرة إلى نصف كوب ماء دافئ. يؤدي استعمال هذه الغرغرة بصفة منتظمة إلى تقوية اللثة ، بالإضافة لأنها تعطر الفم.

طلاع للشفاه من العسل :

المكونات :

- 6 ملاعق صغيرة عسل نحل نقي.
- 4 نقط ماء حصالبان.

التحضير والاستعمال :

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

زيت الخروع - لصقل وتلميع الشفاه :

المكونات :

- 1 ملعقة صغيرة زيت خروع.
- 9 ملاعق صغيرة لانولين.

التحضير والاستعمال :

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

رماد الخبز - وصفة فعالة لتبييض الأسنان :

المكونات :

- قطعة خبز أو بقسماط.
- ملعقة صغيرة من عسل النحل.

التحضير والاستعمال :

تُحرق قطعة الخبز على النار حتى تصبح سوداء تماماً.. ثم تُسحق لتحويلها إلى رماد ناعم.. يخلط هذا الرماد مع عسل النحل لصنع عجينة.

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

طلاع من شمع العسل - للشفاه المشققة :

المكونات :

- 3 ملعقة صغيرة شمع عسل مبشور.
- 3 ملاعق صغيرة زيت لوز.

التحضير والاستعمال :

يسخن الشمع على نار هادئة حتى ينوب ثم يُقلب مع الزيت لعمل خليط متماسك. يستخدم هذا الخليط بكمية وفيرة في دهان الشفاه المشدوخة.

زبدة الكاكاو - لصقل الشفاه وعلاج التشققات :  
المكونات :

- 6 ملاعق صغيرة زبدة كاكاو.

- 1|2 ملعقة صغيرة شمع عسل مبشور.

التحضير والاستعمال :

يسخن شمع العسل مع زبدة الكاكاو على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الخليط. وعندما يتماسك الخليط ، يستخدم في دهان الشفاه باستعمال فرشاة ( فرشاة ناعمة ).  
يؤدي هذا المستحضر إلى صقل الشفاه وتلميعها.. كما يقاوم ظهور التشققات أو القشف بها.

## دهانات لعلاج حروق الشمس

زيت الزيتون وزيت الكافور - لعلاج حروق الشمس :

المكونات :

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون.

- 1 ملعقة كبيرة جلسرين.

- 8 نقط زيت كافور.

التحضير :

يُخلط زيت الزيتون مع الجلسرين جيداً ، ثم يضاف زيت الكافور للخليط مع التقليب. تستخدم طبقة من المستحضر في دهان موضع الإصابة مباشرة.

دهان من الكلامينا والجلسرين :

المكونات :

- 1|2 و 12 ملعقة كبيرة ماء.

- 10 ملاعق صغيرة كلامينا.

- 1|2 و 2 ملعقة صغيرة جلسرين.

التحضير :

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

دهان العسل :

المكونات :

- بياض بيضة واحدة.

- 1 ملعقة صغيرة عسل نحل سائل.

- 1|2 ملعقة صغيرة من عُشب بندق الساحرة.

التحضير :

تخلط المكونات جيداً ويستخدم المستحضر مباشرة في دهان موضع الإصابة.

## أعشاب ونباتات

الكافور :

يتميز الكافور في المقام الأول بفاعليته كمادة مطهرة. ولذلك فإن زيت الكافور ظل يستخدم خلال القرن الثامن عشر كعلاج أساسي لنزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والسعال الديكي والحميات عموماً.  
وفي مجال التجميل ، تُستغل هذه الخاصية في عمل بعض المستحضرات مثل مستحضرات علاج حروق الشمس، وغسول الفم، وفي عمل بعض أنواع الصابون، ومنظفات البشرة.

الشمر :

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

اللافندر :

يستخدم منقوع اللافندر كغسول للفم لتطهيره وتعطيره.. كما يدخل في تركيب العديد من كريمات العناية بالبشرة نظراً لتأثيره المليّن والمعطر للبشرة.. ولنفس هذا الغرض يستخدم في عمل الحمامات. وكما هو معروف ، يدخل اللافندر في صناعة الكثير من الروائح.

الورد :

يُذكر أن زراعة الورد عرفت لأول مرة في إيران القديمة.. وكان أول الألوان التي عُرف بها هو اللون الأحمر.. ثم انتشرت زراعته بعد ذلك على يد الإغريق والرومان.. أما الزيت العطري للورد فقد عرف لأول مرة في القرن السادس عشر. يدخل زيت الورد في العديد من مستحضرات التجميل.. كما يعتبر ماء الورد ، والذي يستخرج من بتلات الزهور، غسولاً ممتازاً للفم ، وعلاجاً لتشققات الجلد. كما يستخدم ماء الورد أو زيت الورد في عمل الحمامات المنعشة والمجملة للبشرة.

الحصالبان :

عُرف عشب الحصالبان منذ قديم الزمن.. فيذكر أن الطلاب الإغريق كانوا ينثرونه على رؤوسهم لاعتقادهم بأنه مقو للذاكرة ! يدخل عشب الحصالبان في تحضير العديد من مستحضرات التجميل مثل الروائح ، وغشول الشعر، ومضادات القشر.. كما يستعمل على وجه الخصوص في عمل حمامات بخار الوجه ، وحمامات القدمين.

المريمية :

تستخدم المريمية في عمل غسول الفم، كما. تدخل في تحضير بعض أنواع الصابون والعطور وغيرها من مستحضرات التجميل.. كما تدخل في عمل صبغات الشعر حيث تصبغ الشعر الرمادي ( الشايب ) بلون غامق. كما يتميز هذا العشب بأن له مفعولاً منشطاً لفروة الرأس ومغذٍ للشعر.

البابونج :

نظراً لمفعوله الجمّل للبشرة، يدخل البابونج في عمل القناع والكريمات.. ويضاف منقوع البابونج لحمامات الماء. كما أنه يساعد على زوال حبوب الوجه، ويقاوم تهيج الجلد.

الزعر :

يستخدم منقوع الزعر لتقوية الشعر، ومنع سقوطه. كما يستخدم - ظاهرياً - في عمل كمادات لعلاج تشقق حلمة الثدي [يحضر المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة من الزعر لكل فنجان ماء مغلي ] كما يستخدم الزعر كمادة مطهرة للفم ، ويدخل في صناعة معاجين الأسنان.

القرفة :

يستخدم الزيت المستخرج من نبات القرفة في عمل تدليك للجسم حيث يلين الجلد ويغذيه. كما يستخدم كعلاج للجلد من حروق الشمس. كما يفيد زيت القرفة في تقوية الأسنان.

## الزيوت العطرية

الزيت العطري : هو سائل نباتي مركز بمثابة روح أو جوهر النبات، أو كما يطلق عليه أحياناً : هرمون النبات. وهذا الزيت تُفرزه غدد خاصة بالنبات قد توجد في الزهور أو الأوراق أو السوق أو الجذور كما توجد كذلك في لحاء بعض الأشجار ومن أشهر الزيوت العطرية المستخلصة والمستخدمه زيوت : الياسمين والورد واللافندر والريحان والبرجموت والمرّ والبابونج والنبيرولي ( زيت البرتقال أو النارنج ) والنعناع والكافور وغيرها. ويمتاز الكثير من هذه الزيوت العطرية بفوائد صحية وجمالية عديدة.. وقد دعا ذلك إلى استخدامها في التداوي من بعض الأمراض من خلال تجهيزات ووصفات خاصة.. ويرجع هذا المفعول العلاجي إلى قدرة هذه الزيوت على النفاذ بدرجة فائقة خلال طبقات الجلد نظراً لحجم جزئياتها المتناهي في الصغر، مما يجعلها تمتص إلى تيار الدم ، وتحدث تأثيرات عامة لها نتائج طبية في علاج بعض الأمراض كالصداع ، واضطرابات الهضم ، وارتفاع ضغط الدم ، وغيرها.. ذلك بالإضافة لما تمتاز به أغلب هذه الزيوت من مفعول مطهر يقضي على الجراثيم . وتستخدم الزيوت العطرية في العلاج بوسائل مختلفة مثل التدليك والاستنشاق والكمادات والحمامات وغيرها . أما بالنسبة لمجال التجميل ، فتستخدم الزيوت العطرية - كما سيتضح في تركيب العديد من مستحضرات العناية بالبشرة والشعر وغيرها.. كما أن لها

أثراً فعالاً في معالجة التهابات المهبل باستخدامها في عمل « الدش المهبلي. »  
وللأسف أن كثيراً من هذه الزيوت مرتفع الثمن ، وغير متوفر بالأسواق.. لكنه لحسن الحظ يمكن تحضيرها بطريقة سهلة غير مكلفة في المنزل.. وذلك على النحو التالي :  
تُقطع الزهور أو الأوراق للنبات العطري إلى أجزاء صغيرة ( أو تُفرم ) ثم توضع في زيت نباتي مثل ( زيت عباد الشمس ) ، ويُسخن الخليط على نار هادئة.  
وفائدة هذا الزيت المضاف أنه يمتص الزيت العطري من النبات.. ولزيادة تشبع الزيت النباتي بالزيت العطري .. تُصفى أجزاء الزهور أو الأوراق في الوعاء ، ويعاد وضع زهور أو أوراق جديدة.. مع استمرار التسخين الهادئ.. ويمكن استخدام الزيت النباتي المُحمل بالزيت العطري مباشرة في عمل تدليك للجسم ، أو تحضير الكريمات والمستحضرات المختلفة.

## أنواع الشعر وطرق العناية بها

الشعر له ثلاثة أنواع ، من وجهة نظر خبراء التجميل ، ولكل نوع منهم ما يحتاجه من طرق عناية خاصة ل يبدو في أحسن صورة

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

- هل يبدو شعرك لزجاً.. مشحماً ؟

- هل هو سريع الاتساخ بالأتربة ؟

- هل لديك مشكلة قشر الشعر ؟

إذا كان شعرك على هذا الحال فهو إذن من النوع الدهني.. والذي كثيراً ما يصاحبه ظهور قشر الشعر.  
والمقصود بالشعر الدهني أنه الشعر الذي تتميز فروة الرأس ( أو الثرية ) التي ينبت منها بنشاط زائد في إفراز الدهون.. أو المادة اللزجة الطبيعية التي تؤدي وظيفة تطرية الشعر وتلينه.. ولولاها لأصبح الشعر جافاً تماماً مُفتقداً للبريق. وهذا النشاط الزائد قد يكون لأسباب تكوينية.. أي أن طبيعة الجسم تتميز بفروة رأس دهنية. أو قد يكون نتيجة لأسباب هرمونية.. مثلما تحدث زيادة في نشاط الغدد الدهنية خلال فترة البلوغ والمراهقة نظراً للتغيرات الهرمونية التي تطرأ على الجسم خلال هذه المرحلة

- هل يبدو شعرك فاقداً للبريق والحيوية ؟

- هل تجد صعوبة في تصفيف شعرك ؟

- هل لديك مشكلة تقصف الشعر ..

إذا كان شعرك على هذا الحال فهو من النوع الجاف.. وهذا النوع يتعرض للتقصف والتساقط أكثر من غيره.  
ومشكلة الشعر الجاف هي عكس مشكلة الشعر الدهني.. أي أن الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس محدودة النشاط في إفراز الدهون فلا يصل الشعر القدر الكافي من الزيت الطبيعي الملين.  
والحقيقة أن مشكلة الشعر الجاف قد ترجع لأسباب تكوينية أو هرمونية.. لكنها في أغلب الحالات تكون مشكلة مكتسبة بمعنى أن الفتاة أو السيدة يكون لديها شعر عادي ، وللأسف أنها تتلفه ببديها ، وربما دون أن تدري ، بمبتكرات التجميل الصناعية سعياً منها لاكتساب « المودات » الحديثة .. وذلك مثل استخدام صبغات الشعر الكيماوية.. وكثرة كي الشعر أو شده على الرولو الساخن.. أو استعمال مستحضرات صناعية غير جيدة للعناية بالشعر.. أو كثرة تعرض الشعر لحرارة الشمس لظروف البيئة المحيطة

أما النوع الثالث من الشعر فهو الشعر العادي أو الذي يحاط بطبقة معتدلة من الدهون.

## الشامبوهات السائلة

شامبو اللافندر - للشعر الأشقر:

المكونات:

- عصير 2 ليمونة.

- 2 ملعقة صغيرة ماء لافندر.

- 2 بيضة.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جيداً مع بعضها البعض بواسطة أطراف الأصابع.

يستخدم هذا الخليط ( الغير صابوني ) في دهان فروة الرأس وخصلات الشعر من الجذور للأطراف . يبقى الشامبو على الشعر لمدة 10 - 15 دقيقة ، ثم يشطف الشعر بالماء شطفاً جيداً .



شامبو ماء الورد - للشعر الغامق :

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة خل أبيض .
- 2 ملعقة صغيرة ماء ورد.
- 2 بيضة.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جيداً ببعضها ، وتستخدم في دهان الشعر بالطريقة السابقة ، ثم يشطف الشعر بالماء بعد 10 - 15 دقيقة.

شامبو الموالح - للشعر الدهني :

المكونات:

- قشرة 1 ليمون ، 1 برتقال ، 1 جريب فروت.
- 7 ، 1 لتر ماء مغلي.<sup>(1)</sup>

- 6 ملاعق كبيرة صابون ميبشور.<sup>(2)</sup>

- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون.

- 2 ملعقة كبيرة عصير برتقال.

- 2 ملعقة كبيرة عصير جريب فروت.

- 2 ملعقة كبيرة خل التفاح ( أو خل أبيض).

التحضير والاستعمال :

يُقطع القشر لأجزاء صغيرة ( أو يُبشر ) ثم يوضع في الماء المغلي ، ويُقلب ، ويترك به لمدة ساعتين - ثم يُصفى الماء ، ويضاف إليه الصابون ، ويوضع الوعاء على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب الصابون تماماً ، ثم تضاف العصائر مع التقليب ، بعد ذلك يُترك هذا السائل لمدة 24 ساعة ، حيث يكون جاهزاً بعدها للاستعمال ، ويجب مراعاة رجّ الزجاجاة التي يُحفظ بها قبل الاستعمال.

يمتاز هذا الشامبو بمفعول مزيل للدهون الزائدة التي تعلق بالشعر وتكسبه منظراً شحمياً غير محبب ، كما تجعله يتعرض بسرعة للاتساخ والأتربة العالقة .ونظراً لهذا المفعول « المجفف » للشعر فإنه يجب أن يقتصر استخدام هذا الشامبو على الشعر الدهني ، وأن يُكتفى باستخدامه مرة واحدة اسبوعياً . ويراعى كذلك بعد الاستعمال شطفه الشعر بالماء البارد عدة مرات ثم يلي ذلك شطفه بمحلول مكون من الماء وخل التفاح بنسبة 1.9 :

( 1 )الوحدات المستخدمة في تقدير كمية السوائل بالكتاب وفقاً لوحدة القياس الانجليزي « الباينت » وهو ما يعادل 568 , 0 من اللتر. وبذلك يكون 7 ، 1 لتر = 3 بنت.

( 2 ) يُفضل الاعتماد على أنواع الصابون غير العطرية وذات اللون الأبيض في إعداد مستحضرات التجميل الطبيعية وبصفة عامة وهي ما تسمى في علم التجميل **castile soap** وهذا الصابون متوفر بالأسواق الغربية ..ويعتبر صابون زيت الزيتون الشائع هو أفضل البدائل لهذا النوع من الصابون.

شامبو زهر الأقحوان الأصفر - للمعان الشعر :

المكونات:

- 7 ، 1 لتر ماء مغلي.

- كمية من زهور الأقحوان ( ملء كف اليد).

- 6 ملاعق كبيرة صابون ميبشور.

التحضير والاستعمال :

توضع الزهور في الماء المغلي، وتترك لتتقع به لمدة ساعتين، ثم يصفى الماء ، ويضاف إليه الصابون ، ويوضع الوعاء على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الصابون. ثم يرفع الوعاء من على النار ، ويترك حتى يبرد ، ثم يعبأ السائل ( الشامبو ) في زجاجات ، ويكون جاهزاً للاستعمال بعد مرور 24 ساعة.. مع مراعاة رجّ الزجاجاة جيداً قبل الاستخدام.

يستخدم هذا الشامبو في غسل فروة الرأس والشعر ، ويشطف الشعر بعده جيداً بالماء عدة مرات ، وتظهر نتائجه الطيبة بعد الاستعمال حيث يبدو الشعر لامعاً ناعماً جذاباً.

شامبو الحصابان الغني بالبروتين - للشعر الغامق :  
المكونات:

- 4 ملاعق كبيرة من الحصابان المجفف.
- 7 ، 1 لتر ماء مغلي.
- 6 ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- 1 ملعقة كبيرة بوركاس ( لزاق الذهب).
- 2 بيضة.

التحضير والاستخدام :

يوضع الحصابان في الماء المغلي ، ويقلب ، ثم يترك لينقع لمدة ساعتين.. ثم يصفى الماء ، ويضاف الصابون إليه ، ويوضع الإناء على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى ينوب الصابون تماماً ، ثم يرفع الإناء من على النار ويضاف إليه البوركاس.. وعندما يبرد السائل تماماً تضاف البيضتان ، ويقلب الخليط حتى يصبح لزجاً متماسكاً ، ثم يعبأ في زجاجات.. على أن يستعمل بعد مرور 24 ساعة.. مع مرعاة رج الزجاجات جيداً قبل الاستعمال.  
يعمل هذا الشامبو على تقوية الشعر ، وإكسابه الحيوية ، بالإضافة إلى أنه يعمل على التخلص من قشور الرأس.

شامبو البيض - للشعر العادي والجاف والمصبوغ :  
المكونات:

- بيضة واحدة + 1|2 فنجان ماء دافئ. ( للشعر الخفيف القصير).
- بيضتان + 1 فنجان ماء دافئ. ( للشعر المتوسط الطول والكثافة).
- 3 بيضات + 1|2 و 1 فنجان ماء دافئ. ( للشعر الطويل الكثيف).

التحضير والاستعمال :

يضرب البيض النييء ، ويخلط جيداً بالماء الدافئ. يفرد الخليط على الشعر خصلة.. خصلة ، ويُلف الشعر بغطاء بلاستيكي لمدة 5 دقائق ، ثم يشطف بعدها بالماء الفاتر ( يجب تجنب استعمال الماء المغلي أو الساخن لأنه يعوق إزالة البيض النييء عن الشعر حيث يؤدي إلى نضجه).  
يستعمل هذا الشامبو مرة أو مرتين شهرياً.

شامبو البابونج - للشعر الأشقر :  
المكونات:

- 3 ملاعق كبيرة من زهور البابونج المجففة.
- 7 ، 1 لتر ماء مغلي.
- 6 - ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- عصير ليمونة واحدة.

التحضير والاستعمال :

يضاف البابونج للماء المغلي ، ويترك لينقع به لمدة ساعتين ، ثم يصفى الماء ، ويضاف الصابون إليه مع التقليب ، ثم يوضع الإناء على نار هادئة ويضاف إليه الليمون.. ثم يرفع الإناء من على النار بعد دقائق ، ثم يترك ليبرد ، ثم يعبأ في زجاجات.. ويكون صالحاً للاستعمال بعد مرور 24 ساعة ، مع مراعاة رج الزجاجات جيداً قبل الاستعمال ويجب كذلك مراعاة شطف الشعر عدة مرات بالماء الفاتر ، قبل استعمال هذا الشامبو.

شامبو المريمية الغني بالبروتين - للشعر البني :  
المكونات:

- 3 ملاعق مريمية مجفف ( تستخدم ملعقة الحلوى).
- 7 ، 1 لتر ماء مغلي.
- 6 ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- 2 بيضة.

### التحضير والاستعمال :

تضاف المريمية إلى الماء المغلي ، ويُغلى الإناء ويوضع لمدة 20 دقيقة على نار هادئة لزيادة التركيز.. ثم يُصفى ، ويضاف الصابون للمنقوع ، ويوضع ثانية على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الصابون تماماً ، ثم يرفع الإناء من على النار ، وعندما يبرد تضاف إليه البيضتان ، مع التقليب المستمر لعمل خليط متماسك.. ثم يعبأ في زجاجات ، ويستعمل بعد مرور 24 ساعة ، مع ضرورة رجّ الزجاجاة قبل الاستعمال.  
بعد استعمال هذا الشامبو في غسل الشعر ، يراعى شطف الشعر بماء فاتر عدة مرات.. ويكون من الأفضل أن يتم الشطف بمحلول من الماء وخل التفاح بنسبة 1:9 :

شامبو - كريم مضاد لقشر الشعر :  
المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة جلسرين.
- 12 ملعقة كبيرة صابون مبشور.
- 16 ملعقة كبيرة ماء ( ماء يسر).
- 4 ملاعق كبيرة بابونج مجفف.
- 2 ملعقة صغيرة زيت ليمون.

### التحضير والاستعمال :

يوضع الجلسرين والصابون معاً في وعاء مع قليل من الماء، ويتم خلطهم جيداً. يُغلي باقي الماء، ثم يُصبّ على زهور البابونج في وعاء آخر ، وتترك الزهور لتنقع لمدة 30 دقيقة ، ثم يصفى المنقوع ، ويضاف إليه الجلسرين والصابون. مستخدمة ملعقة خشبية، يُقلب الخليط جيداً للحصول على كريم ناعم متماسك.. ثم يضاف إليه زيت الليمون ، ويكرر الخلط جيداً.. ويلاحظ بعد إضافة الليمون زيادة تماسك الكريم.. وفي حالة الحصول على درجة شديدة من التماسك يمكن التغلب على ذلك بإضافة قليل من الماء المغلي للكريم ويعاد خلطه جيداً. وبعد ذلك يعبأ الكريم الناتج في زجاجات. يستخدم هذا الكريم بوضع كمية بسيطة منه على فروة الرأس ، وتُدلك بأصابع اليد لمدة 3 دقائق بحيث تنتشر بالأمكان المتفرقة ، ثم يترك الكريم على الرأس لمدة 7 دقائق أخرى ، ثم يشطف بالماء الفاتر عدة مرات ، ولضمان التخلص تماماً من آثار الصابون ، يشطف الشعر كذلك بمحلول من الماء وخل التفاح ( أو الخل الأبيض ) بنسبة 9 : 1.

## محاليل شطف الشعر

محلول الفواكه لشطف الشعر - متعدد المزاي :

### المكونات:

- 1 ثمرة برتقال.
- 1 ثمرة تفاح.
- شريحة من الشمّام أو القاوون.
- 15 ، 1 لتر ماء.
- 15 ، 1 لتر خل تفاح ( أو خل أبيض ).

### التحضير والاستعمال :

يُقشر ويقطع البرتقال والتفاح والشمّام ، ثم تغلى الفواكه والقشور في الماء لمدة 10 دقائق ، ثم يغطى الإناء ، ويترك الخليط لمدة ساعتين حتى يزداد تركيزه ، ثم يصفى ويضاف إليه خل التفاح ، ثم يعبأ في زجاجات ، ويستعمل بعد مرور 24 ساعة.

يستخدم هذا المحلول في عمل شطف للشعر، على أن يُجري الشطف الأخير بكمية بسيطة من المحلول تعادل حوالي 285 مل وتخفف بالماء في إناء الشطف .

ومحلول الفواكه لشطف الشعر يحمل في الحقيقة فوائد عديدة للشعر . فهو يحافظ على التوازن الحامضي الأصلي للشعر.. حيث أنه من المعروف أن تكرار غسل الشعر بالشامبو يخل بهذا التوازن لأن مادة الشامبو تزيل عن الشعر الحامض الطبيعي الذي يحافظ على سلامته . كما أن استعمال هذا المحلول يخلص الشعر تماماً من أية آثار للصابون.. ومن المعروف أن بقاء الصابون على الشعر لمدة طويلة يضر بسلامته.. علاوة على ذلك فإن هذا المحلول يكسب الشعر منظراً جذاباً لامعاً ، ويقاوم ترسيب الدهون الزائدة به .

محلول النعناع لشطف الشعر - متعدد المزاي:

### المكونات:

- 4 ملاعق كبيرة من النعناع المجفف.
  - 15 ، 1 لتر ماء.
  - 15 ، 1 لتر خل تفاح ( أو خل أبيض).
- التحضير والاستعمال :

يغلي النعناع في الماء لمدة 10 دقائق ، مع تغطية الإناء ، ثم يرفع من على النار ، ويترك لمدة ساعة.. ثم يُصفى ، ويضاف خل التفاح إلى المنقوع ، ثم يعبأ في زجاجات ، ويستعمل بعد مرور 48 ساعة. وبعد شطف الشعر بالمحلول ، يشطف مرة أخرى شطفاً نهائياً بكمية تعادل 285 مل تُزود بالماء في إناء الشطف. يعمل هذا المحلول على المحافظة على الحامض الطبيعي للشعر ، علاوة على أن استعماله بصفة منتظمة يقاوم الإصابات بقشر الرأس ، ذلك بالإضافة إلى أنه يكسب الشعر رائحة ذكية ولمعاناً محبباً .

محلول الليمون لشطف الشعر - للشعر الغامق الدهني:

المكونات:

- قشور 4 ليمونات مقطعة لأجزاء صغيرة.

- 1 ، 15 لتر ماء.

- عصير 4 ليمونات.

التحضير والاستعمال :

يوضع القشر في الماء ، ويغلى الإناء ، ويغلى لمدة 10 دقائق ، ثم يزاح الإناء عن النار ، ويترك لمدة ساعتين .. ثم يصفى المحلول ويضاف له عصير الليمون ، ثم يعبأ في زجاجات ، ويكون جاهزاً للاستعمال بعد مرور 48 ساعة. بعد شطف الشعر بهذا المحلول ، يشطف ثانية بكمية تعادل 285 مل مخففة بالماء .

يقدم هذا المحلول فوائد عديدة للشعر ، فهو يحافظ على التوازن الحامضي ، ويكسب الشعر لمعاناً محبباً ، كما أن قشر الليمون يكسب فروة الرأس زيوتاً مغذية.

وهذا المحلول يناسب الشعر الدهني.. وممن يعانون من مشكلة قشر الشعر.. ولذلك فإنه في حالة الشعر العادي يستخدم المحلول مخففاً على النحو السابق.

محلول الحصابان والمريمية - لشطف الشعر الغامق:

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من الحصابان المجفف.

- 2 ملعقة كبيرة من المريمية المجففة.

- 1 ، 15 لتر ماء مغلي.

- 140 مل خل التفاح.

التحضير والاستعمال :

تُغلى الأعشاب في الماء لمدة 10 دقائق ، ثم يرفع الإناء من على النار ويترك لمدة ساعتين حتى تنقع الأعشاب جيداً.. ثم يصفى المنقوع ويضاف إليه خل التفاح ، ويعبأ في زجاجات ويمكن استعماله في الحال.

يستخدم هذا المحلول في شطف الشعر عدة مرات، دون إضافة ماء ، بحيث تمتصه فروة الرأس ، ثم يجفف الشعر بمنشفة جافة.

يعتبر هذا المحلول من أفضل محاليل شطف الشعر لأنه غني بفوائد الحصابان والمريمية المكملة لبعضها .. فالحصابان يقاوم قشر الشعر ويضفي بريقاً على الشعر.. بينما تعمل المريمية على تقوية الصبغات الموجودة بالشعر الغامق..

وكلاهما يعمل على إكساب الشعر رائحة عطرية محببة.

محلول اللافندر والبصل لشطف الشعر:

المكونات:

- بصلة واحدة متوسطة الحجم ( يفضل البصل الأسباني).

- 1 ، 15 لتر ماء.

- 2 ملء قبضة يد من رءوس نبات اللافندر.

- 1 ، 15 لتر خل التفاح.

التحضير والاستعمال :

يُخْرط البصل ، ويُغلى في الماء لمدة 15 دقيقة ، ثم يصفى الماء ، ويضاف إليه اللافندر ثم يغطى الإناء ، ويترك لينقع به

اللافندر لمدة ساعتين ، ثم يصفى المنقوع ، ويضاف إليه خل التفاح ، ثم يعبأ المحلول في زجاجات ، ويكون جاهزاً للاستعمال بعد مضي 24 ساعة.  
ويراعى عند الشطف النهائي للشعر تخفيف كمية تعادل حوالي 285 مل من المحلول بالماء في إناء الشطف .  
ولهذا المحلول مزايا عديدة تضمن جمال الشعر ونظافته.. وعلاوة على ذلك فإن البصل يعمل على تطهير فروة الرأس والقضاء على ما بها من جراثيم وطفيليات دقيقة. ولا حظي أن رائحة البصل المميزة لا تنبعث من الشعر عند استعمال هذا المحلول لأن رائحة اللافندر خاصة كفيلاً بالقضاء عليها.

محلول الشَّمَر لشطف وتعطير الشعر:

المكونات:

- 2 ملء حفنة يد من الشمر.

- 15 ، 1 لتر خل أبيض.

التحضير والاستعمال :

يوضع الشمر والخل في زجاجة لها غطاء محكم.. ثم ترجّ الزجاجة بعد غلقها جيداً بمعدل عدة مرات في اليوم لمدة أسبوع كامل. ويستخدم المحلول بعد انقضاء الأسبوع في شطف الشعر مع مراعاة أن يتم الشطف النهائي بكمية تعادل 285 مل تخفف بالماء.

يمتاز هذا المحلول بمفعول منظف قوي للشعر ، علاوة على أنه يكسب الشعر رائحة محببة تشبه رائحة الينسون.

عصير الليمون لشطف الشعر الدهني :

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج.

- 3/4 لتر ماء بارد.

التحضير والاستعمال :

يُمزج عصير الليمون بالماء ، ويستخدم في شطف الشعر بعد غسله بالشامبو.

يعمل هذا المحلول على مقاومة الدهنية الزائدة للشعر ، كما يعمل على تثبيته ، والحفاظ على شكل الفورمة .

محلول الخل - مضاد لقشر الشعر:

المكونات:

2 - 3 ملعقة كبيرة من خل التفاح ( أو خل أبيض).

- 3/4 لتر ماء بارد.

التحضير والاستعمال :

يُمزج الخل بالماء ، ويستخدم المحلول في شطف الشعر.

منقوع النعناع أو المقدونس للعناية بالشعر:

المكونات:

- 4 ملاعق كبيرة من أوراق النعناع ( أو المقدونس).

- 1 لتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال :

تُوضع أوراق النبات لتتقع في الماء المغلي لمدة 15 دقيقة.. ثم يغطى الإناء ، ويترك لمدة ثلاث ساعات أخرى لزيادة تركيز المنقوع ، وبعدها يصفى ، ويستخدم في شطف الشعر.  
يعمل هذا المستحضر على إكساب الشعر البريق والحيوية.

الكرفس والليمون لشطف الشعر:

المكونات:

- 4 ملاعق كبيرة من أوراق الكرفس.

- عصير ليمونة واحدة.

- 1 لتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال:

يحضر منقوع من الكرفس بالطريقة السابقة.. ثم يضاف إليه عصير الليمون ، ويستخدم في شطف الشعر.

يضيف هذا المستحضر على الشعر بريقاً جذاباً ، وهو يناسب حالة الشعر الدهني.

## البلاسم والمثبتات

هذه عبارة عن مستحضرات تعمل على تكييف وضع الشعر ، وتثبيت الفورمة ، بحيث يمكن تمشيطه بسهولة للحصول على أشكال ( فورمات ) مختلفة تحتفظ بمظهرها ونظامها لفترة طويلة.

بلسم للشعر من الجلسرين:

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من خل التفاح.

- 2 ملعقة كبيرة من الجلسرين.

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون.

- 1 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند.

- 2 بيضة.

التحضير والاستعمال:

توضع كل المكونات في إناء وتُغَلَّب جيداً. باستخدام أطراف الأصابع ، يُعمل تدليل بالبلسم لفروة الرأس والشعر

ثم يُغَطَّى الرأس بفوطة دافئة ، تظل باقية على الرأس لمدة 45 دقيقة.. ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف

بالماء.

بلسم من الزبادي للشعر المُتعب.. أو المتقلب:

المكونات:

- 6 ملاعق كبيرة زبادي.

- بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال:

توضع المكونات في وعاء مناسب وتخلط جيداً. ويستخدم هذا الخليط في

عمل تدليك لفروة الرأس والشعر ولمدة 4 دقائق على الأقل.. ثم يُغَطَّى الشعر بفوطة دافئة لمدة 10 - 15 دقيقة.. وبعدها

يشطف الشعر بالماء الفاتر.

مثبت للشعر من الثوم وزيت الخروع للشعر الضعيف:

المكونات:

- 8 ملاعق كبيرة زيت خروع.

- 8 فصوص كبيرة ثوم.

التحضير والاستعمال:

تُقَشَّر فصوص الثوم ، وتُقَطَّع ، وتُهْرَس ، ثم تضاف لزيت الخروع بعد تدفنته ، وتقع به لمدة 36 ساعة.. ثم يُصْفَى

الزيت ، ويعبأ في زجاجة.

يستعمل هذا المثبت قبل استعمال الشامبو ، وذلك بعمل تدليك بكمية منه لفروة الرأس ، والشعر باستخدام أطراف

الأصابع.. ثم يُلَف الشعر بمنتشفة دافئة.. لمدة ساعة.. ثم يغسل الشعر بالشامبو ويُشطف بالماء.

يتميز هذا المستحضر بفوائده العديدة ، فهو يعمل على إعادة الحيوية والبريق للشعر الجاف المُجهَد الضعيف.. كما أنه

يقاوم سقوط الشعر.. ويناسب كذلك الشعور ذات الدهون الزائدة.

بلسم من العسل وزيت السمسم للشعر الجاف خاصة:  
المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من زيت السمسم ( تستخدم ملعقة الحلو).
- 1 ملعقة صغيرة من عسل النحل .
- بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال :

توضع المكونات في وعاء ، وتخلط ببعضها البعض جيداً ، لصنع خليط متجانس. يستخدم المستحضر في تدليك فروة الرأس والشعر لبضع دقائق ، ثم يُلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة 30 دقيقة ، ثم يغسل بالشامبو ، ويُشطف بالماء.

بلسم بالبروتين الفيتامين لتقوية الشعر :  
المكونات:

- بيضة واحدة.
- 1 ملعقة كبيرة زيت خروع.
- 1 ملعقة كبيرة زيت نرة.
- 1 ملعقة صغيرة خل التفاح.
- 1 ملعقة صغيرة جلسرين.
- كبسولة فيتامين « أ » ( 10000 وحدة).

التحضير والاستعمال :

توضع المكونات الخمسة الاولى مع محتويات كبسولة الفيتامين في إناء ، وتخلط جيداً حتى تتماسك.  
يستخدم المستحضر في عمل تدليك مركز لفروة الرأس وتدليك للشعر.. ثم يُلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة 5 - 10 دقائق ، ثم يغسل الشعر بالشامبو ، ويشطف بالماء.  
يؤدي استعمال هذا المستحضر بصفة منتظمة إلى نعومة الشعر وزيادة كثافته وتماسكه.

مثبت للشعر من ثمرة الأفوكادو ( كمثرى التمساح ) :  
المكونات:

- 1|2 ثمرة أفوكادو مقشرة.
- 1|2 ملعقة صغيرة زيت أفوكادو.
- 2 صفار بيض.

التحضير والاستعمال :

تُهرس المكونات جيداً باستعمال شوكة ، ثم تخلط ببعضها البعض لعمل خليط متجانس .  
باستخدام أطراف الأصابع ، يستخدم المستحضر في عمل تدليك لفروة الرأس والشعر مع التركيز على أطراف الشعر الجافة المقصفة.. يستمر هذا التدليك لمدة 5 دقائق.. ثم يترك المستحضر على الشعر لمدة 15 دقيقة أخرى.. ثم يُشطف الشعر شطفاً وافياً بالماء الفاتر ، ثم يجفف بمنشفة جافة ، ويُمشط.  
يعمل هذا المستحضر على استبدال حالة الشعر وإكسابه الحيوية والنعومة.

بلسم البيض وزيت الزيتون للمعان ونعومة الشعر :  
المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- 1 ملعقة كبيرة خل التفاح.
- صفار بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال :

توضع المكونات في إناء ، وتخلط جيداً ببعضها البعض لعمل خليط متجانس.  
يستخدم المستحضر في عمل تدليك للشعر مع التركيز على فروة الرأس ونهايات الشعر الجافة.. ثم يُلف الشعر بفوطة دافئة لمدة 30 دقيقة ، ثم يغسل الشعر بالشامبو ويُشطف بالماء.

محلول السكر المثبت للشعر :  
المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة سكر.

- 8 ملاعق كبيرة ماء دافئ.

التحضير والاستعمال :

يُذوّب السكر جيداً في الماء ، ثم يعبأ المحلول في زجاجة أو بخاخة.

يمكن استخدام هذا المحلول كمثبت بطريقتين مختلفتين ، فإما أن يُدهن به الشعر ثم يصفف ، وإما أن يصفف الشعر أولاً ثم يُرَش بالمحلول.

يؤدي هذا المستحضر إلى تماسك الشعر وجعله لزوجاً.. ولذلك يفضل استخدامه بصفة مؤقتة عند الضرورة على أن يغسل الشعر بعد 24 ساعة على الأكثر.

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

مثبت للشعر من البيض :

المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة من بياض البيض.

- 4 ملاعق كبيرة ماء دافئ.

التحضير والاستعمال :

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

## فن العناية بجمال الوجه

هل أنت راضية عن بشرتك ؟

إن الوجه المليح ذي البشرة الحسنة الناضرة ، وإن كان هبة لصاحبه من الخالق عز وجل ، إلا أن العناية المستمرة ببشرة الوجه تضمن إلى حد كبير اكتساب بعض الصفات الجمالية التي تزين الوجه وتضيف إليه الحسن.. وتقاوم ما قد يلحق بالبشرة من إصابات وأمراض وأثار سينية تكتسبها البشرة من البيئة المحيطة.. كما أن هذه العناية ضرورية لا غنى عنها للاحتفاظ بحلاوة الوجه ومحاسنه. وهذه العناية تشمل في الحقيقة جوانب عديدة مثل : الاستعانة بمستحضرات طبيعية للعناية بالبشرة.. وهذه تشمل أنواعاً عديدة مثل : مرطبات البشرة ( Moisturising ) ، والمغذيات ( Tonics ) ، والمنظفات ( Cleansers ) ، والمنعشات ( Fresheners ) ، وبعض المستحضرات الخاصة ، كالمستحضرات القابضة للمسام ( Astringents ) ، ومضادات الشمس والبقع الجلدية ( Anti-freckle ) وكذلك الأقنعة ( Masks ) والتي تؤدي فوائد مختلفة للبشرة .

كما تشمل العناية بالبشرة ضرورة الاهتمام بالناحية الغذائية بحيث يأخذ الجلد ما يلزمه من عناصر غذائية فينتعش ، ويتجدد ، ويكتسب الحيوية.

ولا بد كذلك لتوفير العناية للبشرة تجنب العوامل السيئة التي تضر بسلامة الجلد ، مثل التدخين... فقد ثبت أنه يساعد على شيخوخة الجلد المبكرة ، كما أنه من الواضح أن أوجه المدخنين أو المدخنات تكتسب لوناً باهتاً يميزها عن غير المدخنين لما يلقيه التدخين من سموم بالجسم. كما يجب تجنب التعرض للشمس لفترات ، كما يحدث على شواطئ البحر ، حيث ثبت حديثاً أن ذلك يساعد على ظهور تجاعيد الوجه وشيخوخة الجلد المبكرة.. وللوقاية من ذلك تستخدم الكريمات الواقية من أشعة الشمس الضارة بالجلد. ومن ضرورات

العناية الناجحة بالبشرة ، أن تكون المرأة على دراية بنوع بشرتها.. إذ أن لكل نوع من الجلد ما يناسبه من طرق العناية. ولمعرفة نوع البشرة لا بد من الوقوف أمام المرأة لتحديد نوع بشرتك بناء على المواصفات التالية.

- هل تلاحظين أن بشرتك تبدو لزجة مشحمة ؟

- هل لديك مشكلة الرؤوس السوداء ببشرتك ؟

- هل تتعرضين أحياناً لالتهاب مصحوب بحكة وإفراز دهني خاصة حول الأنف ؟

- هل لديك مشكلة حب الشباب ؟

- هل تظهر قشور بشعرك ؟



إن مثل هذه الموصفات تشير إلى وجود بشرة دهنية وهي التي تتميز بزيادة إفراز الدهون بها نظراً لزيادة نشاط الغدد الدهنية الموجودة بالجلد.. وتبعاً لذلك تتعرض لرواسب دهنية تلتصق بها الأتربة والقاذورات فتنشأ الرؤوس السوداء المميزة.. وتتعرض كذلك لالتهاب جلدي بسبب الدهنية الزائدة ، يصحبه حكة ، يظهر عادة في المنطقة المحيطة بالأنف ، ومن المعروف كذلك أن زيادة الدهون بالبشرة هي أحد العوامل المسببة للإصابة بحب الشباب في فترة البلوغ والمراهقة.. وهذه الزيادة ترجع للتغير الهرموني الذي يحدث بالجسم . وفي كثير من الأحيان يصاحب البشرة الدهنية مشكلة قشر الشعر نتيجة لزيادة نشاط الغدد الدهنية الموجود بفروة الرأس. وهذا النشاط الزائد للغدد الدهنية يرجع غالباً لأسباب تكوينية أو قد يتعلق بالحالة الهرمونية للجسم.

- هل تبدو بشرة وجهك خشنة ليس لها بريق ؟
- هل تعاني أحياناً من القشف أو التشققات بجلدك ؟
- هل تلاحظين وتشعرين بزيادة حساسية بشرتك

للمساحيق أو مستحضرات المكياج المختلفة ؟

إن مثل هذه الموصفات تشير إلى وجود بشرة جافة.. أي أن الغدد الدهنية الموجودة بها ضعيفة النشاط في إفراز الدهون المليئة للجلد.. وهذه البشرة تتعرض للقشف والتشققات في حالات الجفاف الشديدة.. كما أنها تكون حساسة بدرجة واضحة لاستعمال مساحيق المكياج.. ولذا ينبغي عدم التسرع بوضع أي مادة للتجميل ( من المستحضرات الكيماوية قبل اختبار ملاءمتها للجلد).

- هل تلاحظين أن بشرتك تتميز بالدهنية في بعض المناطق وبالجفاف بمناطق أخرى ؟  
إذا كنت كذلك.. فأنت لديك بشرة جافة - دهنية.. أي بشرتك تجمع بين زيادة إفراز الدهون ببعض المناطق ( خاصة الأنف والذقن ) وبين قلة إفراز الدهون بمناطق أخرى ( خاصة الخدين والجبهة).

أما النوع الرابع من الجلد فهو البشرة العادية وهي التي تتميز بالاعتدال في إفراز الدهون حيث يظهر الجلد طرياً ، لدناً ، ليس له ملمس خش ، أو منظر زيتي.. ووفقاً لذلك تخلو البشرة العادية من الرؤوس السوداء ، والمسام الواسعة ، ولما تتعرض للإصابة بحب الشباب .  
ولاحظي أن هذا النوع لا يتوفر للكثيرين.. ولذا يعتبر أصحابه من المحظوظين!.

## الكريمات المنطقة

شرش اللبن - لتنظيف البشرة :

المكونات :

- 4 ملاعق كبيرة شرش اللبن.

- 4 ملاعق صغيرة عصير ليمون طازج ( حديث العصر).

التحضير والاستعمال :

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

يستخدم المستحضر في تنظيف الوجه والعنق باستعمال كمية وفيرة منه ، ثم يزال عن البشرة باستعمال

قطعة فطن.

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

كريم اللافندر - لتنظيف الوجه : المكونات :

- 4 ملاعق كبيرة ماء لافندر.

- 1 و 2 و 5 ملعقة كبيرة زيت اللوز.

- 10 ملاعق كبيرة شمع أبيض.

- 5 نقط خل التفاح.

التحضير والاستعمال :

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

كريم الزبدة واللوز للتنظيف :

المكونات :

- 2 ملعقة صغيرة صابون ميشور.
- 8 ملاعق كبيرة زيت اللوز.
- 2 ملعقة صغيرة من الزبد.
- 2 ملعقة صغيرة ماء بطاطس بارد مُصقى.

التحضير والاستعمال :

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

كريم زيت عباد الشمس لتنظيف الوجه :

المكونات :

- 10 ملاعق كبيرة من الماء.
- 5 ملاعق كبيرة شمع نحل.
- 18 ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس.
- 1 ملعقة صغيرة بوراكس (\*).

(\* البوراكس ( صوديوم تترابوريت ) هو مادة طبيعية توجد على شواطئ البحيرات.. وتتميز بمفعول منظم وقابض للبشرة. وهي تباع لدى الصيدليات الكبرى.

التحضير والاستعمال :

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

كريم من زيت الزيتون - لتجديد شباب الوجه :

المكونات :

- 8 ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- صفار بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة من خل التفاح.
- 1|2 ملعقة صغيرة من السكر.

التحضير والاستعمال :

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

كريم اللانولين المنظم والمرطب للوجه :

المكونات :

- 1 ملعقة كبيرة شمع أبيض.
- 2 ملعقة كبيرة لانولين.
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون.

- 2 ملعقة كبيرة زيت أطفال.

التحضير والاستعمال :

يُذاب الشمع في إناء على نار هادئة ، ثم يضاف إليه اللانولين والزيوت ، ثم يرفع الإناء من على النار ، مع استمرار تقليب الخليط ، وعندما يبرد الخليط يكون جاهزاً للاستعمال.

منظف للبشرة من اللفت والزيادي :

المكونات :

- كمية من جذور اللفت.

- مقدار مناسب من الزيادي.

التحضير والاستعمال :

تغلى جذور اللفت ، ثم تُهرس جيداً ، وتخلط بكمية مناسبة من الزيادي لصنع كريم أو عجينة. تُفرد العجينة على البشرة ، وتبقى لمدة 15 دقيقة ، ثم يُشطف الوجه بالماء الفاتر.

الزيادي والبيض لتنظيف وتغذية البشرة العادية :

المكونات :

- بياض بيضة واحدة.

- 4 ملاعق كبيرة من الزيادي.

التحضير والاستعمال :

يُضرب البيض حتى يتماسك قليلاً ثم يضاف إليه الزيادي ، ويخلط الاثنان جيداً. يُفرد الخليط على الوجه والعنق ، ويترك لمدة 15 دقيقة ، ثم تُمسح البشرة بماء دافئ ثم ماء بارد باستعمال قطعة قطن.

لللبشرة الدهنية : يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

لللبشرة الجافة : يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عسل النحل.

عجينة الخيار والشوفان لتنظيف البشرة وعلاج الحبوب :

المكونات :

- 1 ملعقة كبيرة من عصير الخيار.

- 1 ملعقة كبيرة من الشوفان.

التحضير والاستعمال :

يخلط العصير بالشوفان جيداً لصنع عجينة.

تُفرد العجينة على البشرة لمدة 15 دقيقة ، ثم تُمسح بالماء البارد.

## منظفات البشرة بالدعك

يستعمل اللبن البارد وشربش اللبن كمنظفات ممتازة وكمطبات للبشرة.. كما سبق التوضيح. وهذه مستحضرات أخرى من الألبان لها نفس الفوائد السابقة بالإضافة لأنها تكون طبقة رقيقة على البشرة تحميها من التأثيرات السيئة للبيئة ، وتقاوم كذلك تكون الرؤوس السوداء. وهي تناسب مختلف أنواع البشرة خاصة التي تتعرض للجفاف.

لبن الموالح.. لنضارة البشرة :

المكونات :

- عصير 1|4 ليمونة.

- 2 ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور.

- 2 ملعقة صغيرة من قشر الجريب فروت المبشور.

- 140 مل لبن.

التحضير والاستعمال :

يضاف عصير الليمون والقشر إلى اللبن ، ويتم خلطهم جيداً ، ثم يعبأ الخليط في زجاجة تحفظ بالثلاجة.. ترحّ الزجاجة عدة مرات يومياً.. وبعد مرور 24 ساعة يكون المستحضر جاهزاً للاستعمال.. ولا مانع من تصفيته قبل الاستعمال ( اختياري ).. ولكن من الضروري القيام برج المستحضر بالزجاجة قبل الاستعمال. يستخدم المستحضر بفرط طبقة منه على بشرة الوجه ، ولا مانع من استخدامه على جلد الجسم بأكمله.. ويفضل أن يكون استخدامه مساءً قبل النوم وبصفة منتظمة للاستفادة من مزاياه المفيدة للبشرة ، والتي تظهر آثارها واضحة بعد فترة بسيطة من المداومة على الاستعمال.

لبن البطاطس.. وصفة رخيصة لكنها فعّالة..

المكونات :

- 4 ملاعق كبيرة ماء بطاطس نقي.

- 140 مل لبن.

التحضير والاستعمال :

تُغلى بعض حبات البطاطس المقشرة في الماء ، ثم يُصفى ماء الغلي في إناء منفصل.. وعندما يبرد ، يضاف إليه اللبن ويتم مزجهما جيداً.. ثم يعبأ المزيج في زجاجة تحفظ في الثلاجة. ويجب رج الزجاجة قبل الاستعمال.

لبن الفراولة : والوجه الحسن :

المكونات :

- 3 ثمار كبيرة من الفراولة.

- 140 مل لبن.

التحضير والاستعمال :

تُهرس ثمار الفراولة جيداً بواسطة « شوكة ».. ثم يضاف اللبن لهذا المهروس ، ويخلط به جيداً ، ويعبأ المستحضر في زجاجة ، تحفظ في الثلاجة.. ويجب رجها جيداً قبل الاستعمال. تعتبر الفراولة من الفواكة المفيدة جداً للبشرة.. وتعمل من خلال هذا المستحضر على تحسين لون البشرة وشدها مما يضيف لمسة من الجمال واضحة على الوجه.

لبن الخيار.. وصفة حديثة للتجميل !

المكونات :

- شريحتان من الخيار بطول 5 سم لكل شريحة.

- 140 مل لبن.

التحضير والاستعمال :

تُقشر شرائح الخيار ، وتُعصر ، وتُهرس.. ويُوضع هذا المهروس وعصيره مع اللبن في زجاجة ، وتُرج الزجاجة لبضع دقائق ، ثم تترك لينقع الخيار باللبن لمدة ثلاث ساعات.. ثم يصفى الخليط ، ويعبأ بزجاجة ، ويحفظ بالثلاجة. يستخدم في دهان الوجه يومياً مساءً.

لبن المقدونس والنعناع.. للعناية الفائقة بالبشرة الدهنية :

المكونات :

- 3 ملاعق كبيرة من أوراق النعناع الطازجة المُخرطة.

- 3 ملاعق كبيرة من أوراق المقدونس الطازجة المُخرطة.

- 285 مل لبن.

**التحضير والاستعمال :**  
يُصب اللبن على المقدونس والنعناع ، ويُقلب الخليط ، ويترك حتى ينعق باللبن لمدة 12 ساعة ، ثم يُصفى ، ويعبأ في زجاجة ، ويحفظ في الثلاجة.  
يمتاز النعناع بمفعول يساعد على زوال ما بالبشرة من إصابات.. ويمتاز المقدونس بمفعول يقاوم زيادة إفراز الدهون بالبشرة...  
ويكون الاثنان معاً ، من خلال هذا المستحضر ، علاجاً فعالاً للعناية بالبشرة الدهنية خاصة عند المعرضات لظهور بقع وحبوب بالوجه. وللحصول على نتائج جيدة ، يستخدم المستحضر في الصباح قبل غسل الوجه وبعده.. بالإضافة لمرّة أخرى في المساء.

**لبن الخوخ - منظف ومرطب للبشرة :**

**المكونات :**

- 2 ملعقة كبيرة من الخوخ المُخرط.

- 140 مل لبن.

**التحضير والاستعمال :**

يضاف اللبن للوخ ، ويترك الإناء لمدة 9 ساعات ، ثم يصفى المنقوع ، ويعبأ في زجاجة ، ويحفظ بالثلاجة. يستخدم هذا المستحضر في دهان الوجه يومياً.

**لبن الجزر والخس.. لذوات البشرة الحساسة :**

**المكونات :**

- 3 ملاعق كبيرة من أوراق الخس الطازجة المُخرطة.

- 3 ملاعق كبيرة من الجزر المبشور.

- 7 ملاعق كبيرة ماء مغلي.

- 14 ملعقة كبيرة لبن.

**التحضير والاستعمال :**

يُصب الماء المغلي على الخس والجزر ، ثم يُغطى الإناء ، ويُترك لمدة 9 ساعات للحصول على منقوع مركز.. ثم يضاف اللبن للمنقوع الناتج ، ويُصفى ، ويعبأ في زجاجة ، ويحفظ بالثلاجة.  
هذا المستحضر يناسب كافة أنواع الجلود ، لكنه يفيد على وجه الخصوص صاحبات البشرة الحساسة.

**لبن العسل.. لشباب الوجه :**

**المكونات :**

- 2 - 3 ملاعق صغيرة ماء.

- 1 ملعقة صغيرة عسل نقي.

- 140 مل لبن.

- صفار بيضة واحدة.

**التحضير والاستعمال :**

يُصب الماء على العسل ، ويسخن تسخيناً هيناً حتى يذوب العسل مع التقليب المستمر. يرفع الإناء من فوق النار ، ويضاف اللبن وصفار البيض للعسل واللبن ، ويقرب هذا الخليط جيداً ، ثم يعبأ في زجاجة تُحفظ بالثلاجة.  
ولهذا المستحضر فوائد جمالية عديدة.. فهو يكسب البشرة النضارة والحيوية ويُحسن من لونها ويقاوم ظهور التجاعيد.

## **استعمال الألبان للعناية بالبشرة**

يستعمل اللبن البارد وشرش اللبن كمنظفات ممتازة وكمطبات للبشرة.. كما سبق التوضيح وهذه مستحضرات أخرى من الألبان لها نفس الفوائد السابقة بالإضافة لأنها تكون طبقة رقيقة على البشرة

تحميها من التأثيرات السيئة للبيئة ، وتقاوم كذلك تكوّن الرؤوس السوداء. وهي تناسب مختلف أنواع البشرة خاصة التي تتعرض للجفاف.

لبن الموالح.. لنضارة البشرة :  
المكونات :

- عصير 1/4 ليمونة.
- 2 ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور.
- 2 ملعقة صغيرة من قشر الجريب فروت المبشور.
- 140 مل لبن.

التحضير والاستعمال :

يضاف عصير الليمون والقشر إلى اللبن ، ويتم خلطهم جيداً ، ثم يعبأ الخليط في زجاجة تحفظ بالثلاجة.. ترجّ الزجاجة عدة مرات يومياً.. وبعد مرور 24 ساعة يكون المستحضر جاهزاً للاستعمال.. ولا مانع من تصفيته قبل الاستعمال ( اختياري ).. ولكن من الضروري القيام برج المستحضر بالزجاجة قبل الاستعمال. يستخدم المستحضر بفرط طبقة منه على بشرة الوجه ، ولا مانع من استخدامه على جلد الجسم بأكمله.. ويفضل أن يكون استخدامه مساءً قبل النوم وبصفة منتظمة للاستفادة من مزاياه المفيدة للبشرة ، والتي تظهر آثارها واضحة بعد فترة بسيطة من المداومة على الاستعمال.

لبن البطاطس.. وصفة رخيصة لكنها فعّالة..  
المكونات :

- 4 ملاعق كبيرة ماء بطاطس نقي.
- 140 مل لبن.

التحضير والاستعمال :

تُغلى بعض حبّات البطاطس المقشرة في الماء ، ثم يُصفى ماء الغلي في إناء منفصل.. وعندما يبرد ، يضاف إليه اللبن ويتم مزجهما جيداً.. ثم يعبأ المزيج في زجاجة تحفظ في الثلاجة. ويجب رج الزجاجة قبل الاستعمال.

لبن الفراولة : والوجه الحسن :  
المكونات :

- 3 ثمار كبيرة من الفراولة.
- 140 مل لبن.

التحضير والاستعمال :

تُهرس ثمار الفراولة جيداً بواسطة « شوكة ».. ثم يضاف اللبن لهذا المهروس ، ويخلط به جيداً ، ويعبأ المستحضر في زجاجة ، تحفظ في الثلاجة.. ويجب رجّها جيداً قبل الاستعمال. تعتبر الفراولة من الفواكة المفيدة جداً للبشرة.. وتعمل من خلال هذا المستحضر على تحسين لون البشرة وشدها مما يضيف لمسة من الجمال واضحة على الوجه.

لبن الخيار.. وصفة حديثة للتجميل !  
المكونات :

- شريحتان من الخيار بطول 5 سم لكل شريحة.
- 140 مل لبن.

التحضير والاستعمال :

تُقشر شرائح الخيار ، وتُعصر ، وتُهرس.. ويُوضع هذا المهروس وعصيره مع اللبن في زجاجة ، وتُرجّ الزجاجة لبضع دقائق ، ثم تترك لينقع الخيار باللبن لمدة ثلاث ساعات.. ثم يصفى الخليط ، ويعبأ بزجاجة ، ويحفظ بالثلاجة. ويستخدم في دهان الوجه يومياً مساءً.

لبن المقدونس والنعناع.. للعناية الفائقة بالبشرة الدهنية :  
المكونات :

- 3 ملاعق كبيرة من أوراق النعناع الطازجة المُخْرَطة.
- 3 ملاعق كبيرة من أوراق المقدونس الطازجة المخرطة.
- 285 مل لبن.

التحضير والاستعمال :

يُصب اللبن على المقدونس والنعناع ، ويُقلب الخليط ، ويترك حتى ينقع باللبن لمدة 12 ساعة ، ثم يُصفى ، ويعبأ في زجاجة ، ويحفظ في الثلاجة.  
يمتاز النعناع بمفعول يساعد على زوال ما بالبشرة من إصابات.. ويمتاز المقدونس بمفعول يقاوم زيادة إفراز الدهون بالبشرة...  
ويكون الاثنان معاً ، من خلال هذا المستحضر ، علاجاً فعالاً للغاية للبشرة الدهنية خاصة عند المعرضات لظهور بقع وحبوب بالوجه. وللحصول على نتائج جيدة ، يستخدم المستحضر في الصباح قبل غسل الوجه وبعده.. بالإضافة لمرّة أخرى في المساء.

لبن الخوخ - منظف ومرطب للبشرة :  
المكونات :

- 2 ملعقة كبيرة من الخوخ المُخْرَط.
- 140 مل لبن.

التحضير والاستعمال :

يضاف اللبن للخوخ ، ويترك الإناء لمدة 9 ساعات ، ثم يصفى المنقوع ، ويعبأ في زجاجة ، ويحفظ بالثلاجة. يستخدم هذا المستحضر في دهان الوجه يومياً.

لبن الجزر والخس.. لذوات البشرة الحساسة :  
المكونات :

- 3 ملاعق كبيرة من أوراق الخس الطازجة المُخْرَطة.
- 3 ملاعق كبيرة من الجزر المبشور.
- 7 ملاعق كبيرة ماء مغلي.
- 14 ملعقة كبيرة لبن.

التحضير والاستعمال :

يُصب الماء المغلي على الخس والجزر ، ثم يُغطى الإناء ، ويُترك لمدة 9 ساعات للحصول على منقوع مركز.. ثم يضاف اللبن للمنقوع الناتج ، ويُصفى ، ويعبأ في زجاجة ، ويحفظ بالثلاجة.  
هذا المستحضر يناسب كافة أنواع الجلود ، لكنه يفيد على وجه الخصوص صاحبات البشرة الحساسة.

لبن العسل.. لشباب الوجه :  
المكونات :

- 2 - 3 ملاعق صغيرة ماء.
- 1 ملعقة صغيرة عسل نقي.
- 140 مل لبن.
- صفار بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال :  
يُصب الماء على العسل ، ويسخن تسخيناً هيناً حتى يذوب العسل مع  
التقليب المستمر. يرفع الإناء من فوق النار ، ويضاف اللبن وصفار البيض للعسل واللبن ، ويقلب هذا الخليط جيداً ، ثم  
يُعَبَأ في زجاجة تُحفظ بالثلاجة.  
ولهذا المستحضر فوائد جمالية عديدة.. فهو يكسب البشرة النضارة والحيوية ويحسن من لونها ويقاوم ظهور التجاعيد.

## حمامات الزيوت

حمام « المليونيرات » الزيتي لتجميل الجسم

المكونات :

- 2 بيضة.
- 16 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- 8 ملاعق كبيرة زيت ذرة.
- 8 ملاعق كبيرة زيت لوز.
- 3 ملاعق صغيرة عسل نحل.
- 8 ملاعق كبيرة كحول نقي.
- 16 ملعقة كبيرة لبن.
- 2 ملعقة صغيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال :

يُضرب البيض مع العسل والزيوت ثم يقلب الخليط مع إضافة الكحول واللبن والصابون.. يُعَبَأ المستحضر في زجاجة ،  
ويحفظ بالثلاجة.

تُضاف كمية صغيرة من هذا الخليط لماء الحمام الدافئ ، ويخلط بالماء ، مع تجنب استخدام ماء ساخن.  
هذا الحمام قد يكون مرتفع التكاليف ، إلا أن له فوائد جمالية عظيمة تفوق بكثير فوائد المستحضرات التي تباع بالمحلات  
لعمل الحمامات.. حيث تعمل الزيوت والبيض على ترطيب الجلد وتغذيته بينما يعمل العسل على تليين الجلد وإكسابه  
النعومة والحيوية.. كما يساعد الكحول على التقوية والتنشيط.. أما اللبن فهو من أعرق وأقوى وسائل التجميل  
المعروفة.. ولذلك فهو يستحق حقاً أن يكون حمام المليونيرات !

حمام زيت الياسمين - لنعومة البشرة

المكونات :

- 3 - 4 ملاعق كبيرة زيت ياسمين.
- 285 مل كحول نقي.
- 425 مل زيت خروع.

التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً ببعضها البعض ، وتحفظ في زجاجة.  
يضاف كمية بسيطة من المستحضر لماء الحمام ( لا تتعدى ملء ملعقة كبيرة ).

حمامات من زيوت مختلفة

المكونات :

يمكن الاستفادة من 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.. ذلك بالإضافة لانتفاع  
الجسم ببعض الفوائد الصحية المعروفة عن هذه الزيوت.  
ويكون عمل هذه الحمامات بإضافة بضع نقاط من الزيت لماء الحمام سواء كان بارداً أو دافئاً.  
وهذه أمثلة لبعض الزيوت المستخدمة في عمل الحمامات :  
- زيت الزيتون ( من أفضل الزيوت لعمل الحمامات ).  
- زيت الخروع.  
- زيت اللوز.



- زيت الأفوكادو.
- زيت كبد الحوت.
- الجلوسرين.
- زيت الياسمين .
- زيت العصفور.
- زيت السمسم.
- زيت بذر الكتان.
- زيت عباد الشمس.
- الزيت التركي الأحمر.
- زيت ( روح ) الورد.

## حمامات الخل

حمام خل النفاح - للصحة والجمال  
المكونات :

وجد أن خل النفاح له قيمة صحية عظيمة يشيد بها خبراء الطب الطبيعي.. وإذا أضيف لماء الحمام ( حوالي ملعقتين كبيرتين ) فإنه يبعث النشاط في الجسم ، ويزيد من مناعته للمرض ، ويخلص الجلد من الرواسب والسموم ، ويجمله بوجه عام.

حمام الخل وإكليل الغار - لتجديد النشاط والحيوية  
المكونات :

- 8 ملاعق كبيرة من أوراق إكليل الغار المفرومة.
  - 570 مل ماء مغلي.
  - 570 مل خل التفاح.
- التحضير والاستعمال :

توضع الأوراق في إناء ويُصب فوقها الماء المغلي ثم يُغلق الإناء ، ويترك لمدة 30 دقيقة للحصول على منقوع مركز.. ثم يضاف للإناء خل التفاح.. ثم يصفى المستحضر ، ويعبأ في زجاجة. يضاف من المستحضر 570 مل إلى ماء الحمام ، وتتراوح مدة الحمام من 15 - 20 دقيقة. يعمل هذا الحمام على زوال الإجهاد والإرهاق وتجديد النشاط والحيوية.

حمام الخل والريحان - للانتعاش والتجميل  
المكونات :

- 4 ملاعق كبيرة من أوراق النعناع المجففة.
  - 2 ملعقة كبيرة من أوراق الريحان المجففة.
  - 570 مل ماء.
  - 570 مل خل التفاح.
- التحضير والاستعمال :

يُسَخَّن الماء وخل التفاح حتى الاقتراب من درجة الغليان.. ثم تضاف الأوراق ويستمر التسخين مدة 10 دقائق ، ثم يرفع الإناء من على النار ، ويترك لمدة للحصول على منقوع مركز.. ثم يُصفى المنقوع ، ويحفظ في زجاجة. يضاف من هذا المنقوع حوالي 285 مل إلى ماء الحمام.

حمام الخل والنعنع - للتحسين والنشاط  
المكونات :

- 570 مل خل أبيض مغلي.
  - 570 مل رؤوس ( أزهار ) نبات النعنع.
- التحضير والاستعمال :

توضع الزهور في إناء، ويُصب فوقها الخل المغلي ، ثم يوضع غطاء الإناء ، ويغلق بإحكام.. ويُرجّ عدة مرات طوال اليوم. وبعد مضي 15 يوماً ، يصفى منقوع الزهور في الخل ، ويعبأ في زجاجة ، ويستخدم هذا المستحضر بمعدل ملء فنجان لكل حمام. لهذا الحمام فائدة عظيمة فهو مقو للجسم ومجدد للنشاط.. علاوة على أنه يضيف على ماء الحمام لوناً أزرق مما يجعل المستحم يشعر بالمتعة والانسجام كأنه يستحم في بحيرة !

## صابون لتنظيف البشرة وتجميلها

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

لعمل صابون وحل ( صابون هلامي ) بالمنزل .. وهذه الأنواع تتفوق على اغلب أنواع الصابون التجاري في أنها تتعامل مع البشرة بلطف وحنية فلا ينتج عنها أضرار .. علاوة على أثرها الواضح المجدد للبشرة .. وبراعى عند تحضير هذه الأنواع الالتزام بجرعات المواد المستخدمة بدقة .. ولا مانع من إضافة بضع نقاط من الزيوت العطرية المفصلة لهذه المستحضرات ، وذلك قبل تعبئتها في زجاجات . وبصفة عامة تعد أنواع الصابون التي يدخل في تركيبها العسل من أفضل الأنواع التي يمكن الاعتماد عليها للعناية بالبشرة .

صابون العسل وزيت الزيتون : ( للتجميل والمتعة كذلك! )

المكونات :

- 1 و 1/2 1 ملعقة صغيرة عسل نحل.

- 3/4 3 ملعقة صغيرة زيت زيتون.

- 9 ملاعق كبيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال :

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

ويفضل عدم إضافة زيوت عطرية لهذا النوع من الصابون حيث أن وجود عسل النحل يعد كافياً لإكسابه رائحة منعشة مقبولة.

ويمتاز هذا الصابون بمفعول مرطب للبشرة وملين للجلد.. ويعتبر

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

صابون عباد الشمس والعسل :

المكونات :

- 3 ملاعق صغيرة زيت عباد الشمس.

- 3 ملاعق صغيرة عسل نحل.

- 8 ملاعق كبيرة صابون مبشور.

- بضع نقاط من زيت السمسم.

التحضير والاستعمال :

يُسخن الصابون على نار هادئة مع التقليب بملعقة خشبية حتى يتم ذوبان الصابون ، ثم يضاف إليه يضاف إليه زيت عباد الشمس والعسل ، ويستمر التقليب لحوالي 7 - 9 دقائق أخرى.. وبعدها يضاف زيت السمسم ، ثم يرفع الإناء من على النار.. ويصب الخليط في وعاء مناسب ، ويترك بمكان دافئ.. وبعد أن يصبح صلباً يكون جاهزاً للاستعمال.. وهذا يستغرق وقتاً قصيراً.

صابون اللافتندر الهلامي ( Gel ) الجذاب الرائحة :

المكونات :

- 1/2 2 ملعقة كبيرة من رؤوس ( أزهار ) نبات اللافتندر المجففة.

- 10 ملاعق كبيرة صابون مبشور.

- 8 ملاعق كبيرة ماء مغلي.

- 4 نقط من زيت اللافندر العطري.

التحضير والاستعمال :

تُسخن رؤوس اللافندر ( مثل استخدام يد الهون ) حتى تتحول إلى شبه بودرة. ثم يوضع الصابون مع الماء المغلي في وعاء ، ويقلب الخليط مرات عديدة ثم يضاف إليه بودرة اللافندر مع زيت اللافندر.. ثم يعبا المستحضر في زجاجة.

صابون النعناع والجلسرين - للنعومة والحيوية :

المكونات :

- 8 ملاعق كبيرة صابون مبشور.

- 570 مل ماء.

- 5 ملاعق كبيرة جلسرين.

- 4 نقط زيت نعناع.

التحضير والاستعمال :

يُغلى الماء والصابون في وعاء.. وبعد ذوبان الصابون تماماً ، يضاف للوعاء الجلسرين مع التقليب.. ثم يرفع الإناء من على النار ، ويضاف زيت النعناع للخليط.  
وعندما يبرد الخليط ، يُعبأ في وعاء مناسب.

صابون الكافور الهلامي ( Gel ). ( للتجميل وتجديد النشاط ):

المكونات :

- 1 و 1|2 مل عصفنة يد أوراق نبات الكافور.

- 1 , 7 لتر ماء.

- 6 ملاعق كبيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال :

توضع أوراق الكافور في وعاء ، ويُصبُّ فوقها ثم يُسخن الوعاء لمدة 15 دقيقة مع مراعاة تغطيته بإحكام .. وبعدها يرفع الوعاء من على النار ، ويترك لمدة 1 - 2 ساعة للحصول على منقوع مركز.. يُصفى المنقوع ، ويعاد تسخينه ثانية.. وعند بلوغ درجة الغليان يضاف الصابون مع التقليب المستمر إلى أن يذوب الصابون تماماً.. وعندما يبرد الخليط يُعبأ في وعاء مناسب ويحفظ بالتلاجة.  
يساعد هذا الصابون ، بالإضافة لفوائده الجمالية ، على التخلص من وجع العضلات والإجهاد الجسماني.

## تجميل اليدين والأظافر

المرأة الجميلة تُعرف من بديها !!

من الصعب أن نتوقع أن تكون هناك يدان ناعمتان لبنتان لهما أظافر سليمة نظيفة جميلة لامرأة ليست جميلة !  
فالأهتمام بحمال اليدين والأظافر يشير بدرجة كبيرة إلى أننا أمام امرأة تهتم بصحتها وجمالها إلى درجة فائقة ..  
كما تعكس حالة الأظافر في كثير من الأحيان حالة الصحة العامة .. فالأظافر الهشة .. المشوهة .. سهلة الكسر  
أو الالتواء تشير عادة إلى ضعف الصحة أو إلى الأنيميا ( فقر الدم ) .. كما أن هناك أمراض عضوية مختلفة تظهر  
علاماتها بالأظافر .. ففي أنيميا نقص الحديد تظهر الأظافر مملعة .. أي شبيهة بالمعلقة ( Spooning of the  
nails ) .. وفي بعض أمراض الكبد تأخذ الأظافر كذلك شكلاً مشوهاً مميزاً.

إرشادات للعناية بسلامة أظافرك :

كثيراً ما تتعرض ربات البيوت لضعف وتشوهات بالأظافر بسبب كثرة تعرضها للماء والصابون أو للمنظفات الكيماوية  
المختلفة أثناء الغسيل.. وحل هذه المشكلة بسيط ، وهو أن ترتدي المرأة المعرضة لذلك قفازاً أثناء الغسيل لفترة طويلة  
أو عند استعمال مواد كيماوية في الغسل.. وعليها أن تبادر بخلعه عن اليد مباشرة بمجرد الانتهاء من العمل.  
لا بد للعناية بصحة الأظافر من العناية بالتغذية الجيدة لأنه ، كما سبق التوضيح ، يؤدي سوء أو نقص التغذية إلى ضعف  
الصحة العامة بما في ذلك صحة الأظافر. كما يجب علاج هذا الضعف أو الأنيميا بالفيتامينات والمعادن اللازمة.. وأهم  
معدن الحديد.

ويجب ملاحظة أن المرأة تتعرض لأنيميا نقص الحديد أكثر من الرجل

بكثير بسبب النزيف الشهري المتكرر وأعباء الحمل والولادة.. مما يضر بسلامة أظافرها.. ولذا يجب عليها مراعاة هذه

الناحية بالإقبال على تناول المأكولات الغنية بالحديد مثل البنجر والسبانخ والكبد والبيض والبطاطس والخضراوات واللحوم.. ويعتبر البنجر هو أغنى هذه المصادر بالحديد.

كما يجب مراعاة الآتي :

- عدم استعمال المانيكير بكثرة لأن كثرة استعمال الأسيتون لإزالة الطلاء يعرض الأظافر للتقصف والجفاف. ولاحظي كذلك أن استخدام المانيكير لا يجوز لأداء فريضة الصلاة.. ولذا فلا داعي له على الإطلاق.
- تجنبي تنظيف أو تقليم الأظافر وهي مبللة لأن ذلك يعرضها للتقصف.
- لا تبالغي في جعل أظافرك طويلة حتى لا تتعرض للإصابة.
- s- عالجى أي عدوى فطرية تصيب الأظافر في بدايتها لأن علاجها يطول.. فعليك استشارة الطبيب متى لاحظتي أن أظافر بعض الأصابع صارت سميكة جافة فاقدة للبريق.

وصفة لصلابة الأظافر :

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

غسول من الطماطم - لجمال يديك

المكونات :

- عصير ثمرة طماطم ناضجة تماماً ( حمراء - مستوية ) .
- 1 ملعقة صغيرة جلسرين.
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون.

التحضير والاستعمال :

نهرس ثمرة الطماطم جيداً ، ويخلط معها باقي المكونات. وبعباً الخليط في زجاجة ، تحفظ بالنلاحة. يجب رج الزجاجة قبل الاستخدام ، كما يراعى ألا يستخدم نفس الخليط لأكثر من يومين أو ثلاثة.. ويجوز استخدامه باي عدد من المرات.

كريم دقيق الذرة - يناسب بشرة اليدين الحساسة

المكونات :

- 2 ملعقة كبيرة دقيق ذرة.

- 2 ملعقة كبيرة جلسرين.

- 285 مل ماء ورد.

التحضير والاستعمال :

يُسخن الجلسرين على نار هادئة حتى يذوب ويضاف إليه الدقيق مع التقليب لبضع دقائق ثم يرفع الإناء من على النار. يستمر التقليب حتى تتكون عجينة متجانسة.. ثم يضاف إليها ماء الورد تدريجياً ، ويكرر التقليب للحصول على كريم متماسك. يعبأ المتسحضر في زجاجة. هذا المتسحضر يمكن استخدامه بأمان مع ذوات البشرة الحساسة.

غسول عسل النحل لجمال اليدين

المكونات :

- 1|2 1 ملعقة صغيرة من عسل النحل.

- 10 ملاعق كبيرة من ماء الورد.

- 4 ملاعق كبيرة من الجلسرين.

- 1|2 1 ملعقة صغيرة خل أبيض.

التحضير والاستعمال :

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

غسول من الردة - للأيدي الخشنة  
المكونات :

- ملء حفنة يد من الردة.
- 4 ملاعق كبيرة خل التفاح.
- 570 مل ماء مغلي.

التحضير والاستعمال :

يُصب الماء المغلي على الردة ، ويترك الإناء لمدة 9 - 12 ساعة لتتقع الردة بالماء ، ثم يُصفى المنقوع ، ويضاف إليه خل التفاح.. ويحفظ المستحضر في زجاجة. يعدّ هذا المستحضر من المستحضرات الممتازة للتخلص من خشونة الأيدي.. ويجب أن يستعمل عدة مرات طوال اليوم متى أتاحت الفرصة مع دكك اليدين بالمستحضر.

كريم مساني من الزيوت - للأيدي الجافة  
المكونات :

- 1 ملعقة صغيرة عسل نحل.
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- 1 ملعقة كبيرة زيت سمسم.
- 1 ملعقة كبيرة زيت لوز.
- 1|2 ملعقة كبيرة جلسرين.

التحضير والاستعمال :

يُسخن العسل على نار هادئة حتى يصير سائلاً جاريًا ثم يضاف إليه الجلسرين وباقي الزيوت ، ويقلب الخليط جيداً.. ثم يحفظ في زجاجة.  
يُذكر هذا المستحضر باليدين كل مساء.. ويلاحظ أثره الطيب على بشرة اليدين. بعد أول مرة من الاستعمال.

غسول من البطاطس - لتبييض اليدين ونعومتها  
المكونات :

- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج.
- 3 ملاعق صغيرة جلسرين.
- 1 ملعقة صغيرة ماء بطاطس مُصقى.
- 10 نقط من خلاصة البنزوين.

التحضير والاستعمال :

يضاف عصير الليمون للجلسرين ثم يضاف لهما ماء البطاطس. ثم يضاف البنزوين نقطة تلو الأخرى... يقلب الخليط جيداً. يحفظ المستحضر في زجاجة ثم يُرَجّ عدة مرات.  
يمكن استعمال هذا المستحضر عدة مرات يومياً.. وهو يعمل على تبييض ونعومة جلد اليدين.

غسول الفواكه - لتبييض اليدين  
المكونات :

- 8 ملاعق كبيرة ماء ورد.
- 3 ملاعق كبيرة جلسرين.
- 3 ملاعق كبيرة كحول نقي..
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج.
- 1 ملعقة كبيرة عصير برتقال.
- 1 ملعقة كبيرة خل التفاح.

التحضير والاستعمال :

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

إن غسل اليدين بالماء والصابون يعمل على زوال المادة الحامضية 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 تبييض بشرة اليدين ونعومتها.

كريم البيض - لتغذية اليدين والأظافر

المكونات :

- صفار بيضة واحدة.

- 1 ملعقة صغيرة زيت عباد الشمس.

- 1 ملعقة صغيرة من الطين الإسواني.

التحضير والاستعمال :

تخلط المكونات جيداً لصنع عجينة.

يُدلك الخليط باليدين وفيما فوق وتحت الأظافر، ويُترك حتى يجف.. ثم يشطف بالماء. يعمل هذا المستحضر على تغذية بشرة اليدين والأظافر والحفاظ على رطوبتها الطبيعية.

السكر والليمون - لتنظيف اليدين

المكونات :

- عصير ليمون طازج.

- سكر أبيض.

التحضير والاستعمال :

يضاف قليل من السكر لراحة إحدى اليدين ، ويضاف باليد الأخرى كمية من عصير الليمون لتطرية السكر.. تُدلك اليدين بهذا الخليط تدلياً وأفياً. لبضع دقائق.

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

الشعير واللبن - لنعومة وتنظيف اليدين

المكونات :

- شعير مطحون.

- لبن.

التحضير والاستعمال :

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

زيت الزيتون - لتغذية الأظافر وزيادة صلابتها

المكونات :

- 3 ملاعق صغيرة زيت زيتون.

- 3 ملاعق صغيرة خل التفاح.

- صفار بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال :

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

غسول من الليمون - لجمال أظافرك

المكونات :

- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون طازج.

- 1 ملعقة صغيرة يود أبيض.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جيداً.. وتحفظ في زجاجة. يفضل استخدام فرشاة صغيرة لينة في دهان الأظافر والأنسجة المحيطة بها بهذا المستحضر. ويفضل كذلك أن يتم الدهان مرة في الصباح وأخرى في المساء بصفة منتظمة.. يؤدي استعمال هذا المستحضر إلى نتائج باهرة تظهر بعد عدة أسابيع من الانتظام على استعمال المستحضر.

وصفة الزيوت الغنية بالبروتين - للعناية الفائقة بالأظافر

المكونات :

- صفار بيضة واحدة.

- 4 ملاعق صغيرة ملح طعام.

- 4 ملاعق صغيرة زيت خروع.

- 1 ملعقة صغيرة عسل سائل.

- 1 ملعقة صغيرة زيت جرثومة القمح.

التحضير والاستعمال :

تُخلط المكونات جيداً ، وتُحفظ في زجاجة.

يفضل استخدام هذا المستحضر بمعدل 2 - 3 مرات أسبوعياً على الأقل.. ويفضل أن يكون ذلك كل مساء قبل النوم.. ويراعى استخدامه في الطلاء عدة مرات خلال المرة الواحدة بمعنى أن تدهن الأظافر بطبقة من الطلاء ثم تترك لتجف ثم يكرر الطلاء عدة مرات. هذا المستحضر بمثابة « ورنيش » مغذٍ ومفيد جداً للأظافر.. حيث يعمل على تقويتها والمحافظة على سلامتها ، ويزيد من مقاومتها للتشققات والإصابات.

عصير الخيار - لتقوية الأظافر

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

## وصفات مختارة لجمال عينيك

العيون القانلة !!

نستحق العيون أن تحظى باهتمام وعناية ، وليس لأنها عضو للرؤية فحسب ، ولكن لأنها أيضاً عضو جمالي له جاذبيته الخاصة فيما ينطق به من نظرات.. وفيما يظهر به من ألوان.. وفيما يزينه كذلك من حواجب ورموش وأجفان.. فليس غريباً أن يكون للعيون مكانة بارزة في وصف جمال النساء وفي قصائد الشعراء ، كما يقول هذا الشاعر ، والذي كاد أن يقتله جمالها:

إن العيون التي في طرفها حور \* قتلنا ثم لم يحيين قتلنا  
يصرعن ذا اللب حتى لا حراك له \* وهن أضعف خلق الله إنسانا

ومن المسلم به ، أننا لا نستطيع أن نغير شكل أعيننا لتكون أجمل مما هي عليه ! لكنه من الممكن للمرأة أن تضيف لمسات من الجمال لعينيها ، وأن تتغلب على بعض ما يظهر بها من مشاكل تسيء إلى جمالها ، فتبرزها في أحسن صورة.. وذلك بالاستفادة من بعض الوصفات الطبيعية السهلة لتجميل العيون.

كمادات الخيار... لتبييض جلد العينين :

من مشاكل العيون - الجمالية - الشائعة خاصة بين الفتيات الشكوى من وجود اسوداد بالجلد أسفل العينين أو ما يسمى

بالحالات الغامقة.. وعلاج هذه المشكلة سهل ميسور.. ويكون بالمداومة على عمل كمادات من شرائح الخيار الطازج للعينين.. وذلك بتغميض العينين ، ووضع شريحة الخيار فوق كل عين بحيث تلامس الجلد المحيط بالعين.. مع الاسترخاء لمدة 15 دقيقة. ومن المناسب جداً أن يجرى عمل هذه الكمادات أثناء الاسترخاء في ماء الحمام أثناء عمل حمامات التجميل التي سبق توضيحها.

كما يمكن علاج هذه المشكلة بوسائل أخرى ، مثل :

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

- كمادات شرائح البطاطس ( كبديل لشرائح الخيار ).

- كمادات عصير النعناع.

- دهان الهالات الغامقة بخليط مكون من ملعقة صغيرة من زيت اللوز و1|4 ملعقة صغيرة من عصير النعناع.

- كمادات شاي دافئ لمدة 10 دقائق تليها كمادات شاي باردة لمدة 5 دقائق.

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

عجينة النعناع - لعلاج التورم تحت العينين :

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

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

المكونات :

- أوراق نعناع طازجة.

- شرائح خيار طازجة.

- أوراق كزبرة.

- أوراق شاي.

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

وصفات أخرى :

- كمادات للعين بمحلول ملح دافئ.

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

زيت اللوز - لعلاج التجاعيد حول العينين :

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

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

المكونات :

- 2 ملعقة كبيرة من اللانولين.

- 1 ملعقة صغيرة من زيت اللوز.

التحضير والاستعمال :

يسخن اللانولين على نار هادئة حتى يذوب ، ثم يضاف إليه زيت اللوز ، ويقلب الاثنان جيداً حتى تتكون عجينة متماسكة. تدهن منطقة التجاعيد بهذه العجينة يومياً.

وصفات أخرى :

- كمادات شرائح البطاطس.

- دهان زيت الزيتون.



- يمكن الاستفادة من الوصفات السابقة المضاد للتجاعيد.  
ويجب مراعاة ألا يصل المستحضر إلى فتحة العين.

حمامات تجميل العين (Eyebath)  
حمام العينين.. هو عبارة عن غسلها بمحاليل خاصة.. وذلك بوضع المحلول في وعاء ، وتفتيح العينين عدة مرات في هذا الوعاء.  
وهذه الحمامات تعمل على تحسين حالة الرؤية ، وزيادة رطوبة ونضارة العينين.  
وهناك أنواع كثيرة من السوائل المستخدمة في عمل هذ الحمامات مثل :  
- عصير التفاح الطازج.  
- عصير الجزر الطازج.  
- ماء الورد.  
- محلول الملح.  
- الماء البارد.

ماء الورد - لتجميل العينين :  
تضاف ملعقة كبيرة من ماء الورد إلى وعاء مملوء بالماء البارد ، ويستخدم المحلول في غسل العينين.

محلول الملح - لغسل العينين :  
يستخدم محلول ملحي مخفف في عمل الحمام.. وليكن ذلك بإضافة ملعقة صغيرة من الملح إلى لتر ماء.

الماء البارد :  
يمكن الاعتماد على الماء البارد دون أي إضافات لغسل العينين.  
يملا فنجان بالماء البارد ، وتغمس فيه إحدى العينين ، وتفتح وتغمض مرتين ، ثم يرفع الرأس للوراء ، ويعاد غسل العين نفسها. ثم يكرر ذلك للعين الأخرى مع مراعاة تجديد ماء الفنجان.

كمادات الأعشاب المغذية والمُجملة للعينين  
تستخدم الأعشاب التالية في عمل منقوع ( شاي ) يستخدم في عمل كمادات للعين.. وهذه الكمادات بمثابة مقو طبيعي للعين ( Eye tonics ) ، كما أنها تعمل على صفاء ونضارة الجلد المحيط بالعينين.  
ويعمل منقوع الأعشاب بوضع العشب في وعاء أو كوب به ماء مغلي ( وفقاً للمقادير التالية ) ثم يُغطى الوعاء ويترك لمدة 20 دقيقة ، ثم يصفى المنقوع ، ويستخدم في عمل الكمادات بواسطة قطعة قطن أو شاش طبي.

العناية برموش العين :  
زيت الخروع  
يعتبر زيت الخروع من أفضل المواد الطبيعية للعناية برموش العين.. فهو إذا ما استخدم بطبقة رقيقة في دهان الرموش بصفة يومية كل مساءً أتى بنتائج باهرة تظهر في زيادة سمك الرموش وأطولها.

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

لا تسرفي في استعمال « الماسكرا »!  
للعناية بسلامة العينين يجب تجنب استعمال « الماسكرا » لأن ذلك يضر بسلامة الجفون والرموش ، ويجب تجنب استعمالها تماماً في حالات ظهور أي أعراض تشير للحساسية من مستحضرات الماكياج مثل احمرار العينين أو تهيج الجفون.

## وصفات لتحضير العطور

كولونيا النعناع - الجميلة :

المكونات :

- 2 ملعقة كبيرة من النعناع الطازج المُخَرَّب.
- 2 ملعقة كبيرة من الحاصلات الطازج المخرط.
- 1 | 2 فشرة ليمونة مبشورة.
- 1 | فشرة برتقالة مبشورة.
- 8 ملاعق كبيرة كحول نقي.
- 285 مل ماء ورد.

التحضير :

تُوضع المكونات في زجاجة ، وتُغلق بإحكام ، وتترك لمدة 10 أيام.. ثم تُصَفَى ، ويُحفظ السائل العطري الناتج في زجاجة. ويجب رج الزجاجة قبل الاستعمال.

كولونيا القرفة - لهواة عطور التوابل :

المكونات :

- 10 نقط زيت قرفة.
- 10 نقط زيت قرنفل.
- 285 مل كحول نقي.

التحضير :

تُصَبُّ الزيوت فوق الكحول.. وترجّ الزجاجة.. وتحفظ في مكان بارد مظلم مع مراعاة رج الزجاجة يومياً. يستعمل المستحضر بعد حوالي 4 شهور من الحفظ ، وكلما طالت مدة حفظه زادت جودته ورائحته العطرية.

كولونيا الليمون :

المكونات :

- 8 ملاعق كبيرة من أوراق الليمون الطازجة العطرية المُخَرَّطة.
- 4 ملاعق كبيرة قشرة ليمون مبشور.
- 1 | 2 ملعقة صغيرة فلفل حلو ( بهار ).
- 285 مل كحول نقي.
- 425 مل ماء.

التحضير :

تُخلط الأوراق والقشر والفلفل والكحول مع بعضها البعض في زجاجة مُحكمة الغلق.  
وتترك لمدة 10 أيام ، ثم تُصَفَى ، ويخلط السائل الناتج بالماء ، ثم يعبأ المستحضر في زجاجة ، ويكون بذلك جاهزاً للاستعمال ، مع مراعاة رج الزجاجة قبل الاستعمال.

كولونيا اللافندر :

المكونات :

- 1 ملعقة صغيرة زيت لافندر.
- 285 مل كحول نقي.
- 6 ملاعق كبيرة ماء ورد.

التحضير :

يُصبُّ زيت اللافندر وماء الورد على الكحول ، ثم تترج الزجاجاة ، وتُحفظ في مكان بارد مظلم ، مع مراعاة تكرار رج الزجاجاة يومياً. ويكون المستحضر جاهزاً للاستعمال بعد مرور شهر كامل.. وكلما طال حفظه زادت جودته.

## زيوت لوقاية البشرة

دهان من زيت جوز الهند :

المكونات :

- 6 ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- 6 ملاعق كبيرة زبدة كاكاو.
- بضع نقاط من زيت اللافندر.

التحضير :

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

زيت اللافندر - لحمامات الشمس :

المكونات :

- 6 ملاعق كبيرة زيت سمسم.
- 4 ملاعق كبيرة زيت قرنفل.
- 2 ملعقة كبيرة خل تفاح.
- بضع نقاط من زيت اللافندر.

التحضير :

تقلب المكونات تقلبياً جيداً لعمل خليط متجانس. ثم يحفظ الخليط في زجاجة. لا تقتصر فائدة زيت اللافندر في الوقاية من الآثار الضارة لأشعة الشمس ، لكنه يعمل كذلك على طرد الناموس والذباب والحشرات الماصة للدم التي قد تتعرض المرأة لأذاها أثناء عمل حمامات الشمس.

الزيت الفرنسي المفضل - لحمامات الشمس :

المكونات :

- 8 ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- 8 نقط زيت برجموت.

التحضير :

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

دهان مركز للوقاية من الشمس :

المكونات :

- 3 ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- 3 ملاعق كبيرة زبدة كاكاو.
- 6 ملاعق كبيرة زيت سمسم.
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- 2 ملعقة كبيرة زيت لوز.
- 570 مل شاي هندي مركز بارد.

التحضير :

يُسخن زيت جوز الهند مع زبدة الكاكاو على نار هادئة حتى الذوبان.. ثم يضاف باقي الزيوت مع التقليب ثم يرفع الإناء من على النار ، ويُصب عليه الشاي. يقلب الخليط لعدة دقائق ، ثم يحفظ في زجاجة ، مع مراعات رج الزجاجة قبل الاستعمال.

دهان الزيوت واليهود :

المكونات :

- 8 ملاعق كبيرة زيت سمسم.

- 4 ملاعق كبيرة زيت ذرة.

- 4 ملاعق كبيرة زيت عباد الشمس.

- 8 ملاعق كبير خل تفاح.

- 1 ملعقة صغيرة من اليود.

- بضع نقاط من زيت الياسمين.

التحضير :

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

دهان من الشاي للحماية من أضرار الشمس :

المكونات :

- 6 ملاعق كبيرة زيت سمسم.

- 1|2 و 2 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند.

- 1|2 و 2 ملعقة كبيرة لانولين.

- 8 ملاعق كبيرة شاي هندي مركز بارد.

التحضير :

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

## تغذية الجلد

عزيزتي الفتاة.. من أجل جمال بشرتك لا بد أن تهتمي بغذائك.. فلتنجعلي جزءاً كبيراً منه من الأغذية النباتية كالفواكه والخضراوات الطازجة والحبوب. إلى جانب تناول اللحوم واللبن ومنتجاته.. وفلدي من تناول الدهون خاصة إذا كنت تعانيين من مشكلة حبوب الوجه أو البشرة الدهنية.  
فأغلب هذه الفواكه والخضراوات والحبوب هي المصادر الرئيسية للفيتامينات التي يحتاجها الجلد.. وهذه تشمل : فيتامين « أ » [ يتوفر في المشمش والسبانخ والجزر والخضراوات الورقية وزيت كبد الحوت ] .  
وفيتامين « ب2 » [ يتوفر في الحبوب غير منزوعة القشر خاصة القمح ، وفي الخميرة ، واللبن ومنتجاته واللحوم ] .. فيتامين « ب6 » [ يتوفر في الموز والحبوب غير منزوعة القشر وكذلك في البقول والبيض والبنديق والخميرة وأغلب الخضراوات الورقية ] .. والنياسين وحمض البانتوثينك [ يتوفر النياسين في الحبوب غير منزوعة القشر وفي الكبد واللحوم والردة والخميرة .. ويتوفر حمض البانتوثينك في الكبد والبيض والحبوب ] .. فيتامين « هـ » [ يتوفر في الحبوب غير منزوعة القشر وفي البنديق واللوز وزيت الخضراوات ] .

كيف تستعملين وسائل العناية بالبشرة :

استخدام الأقمعة :

يتم فرد القناع على مختلف أنحاء بشرة الوجه فيما عدا المنطقة الرقيقة المحيطة بالعينين والفم لأن بعض المستحضرات قد تكون شديدة الأثر عليها.. إلا إذا سمح الأمر بذلك بناء على إرشادات استخدام الأقمعة.. كما يجب مراعاة تنظيف الوجه قبل عمل القناع ، ويفضل أن يكون الجلد دافئاً حتى يستقر عليه القناع.. لذلك يفضل عمل حمام بخار للوجه قبل عمل القناع.

وبالنسبة للبشرة الجافة أو الحساسة فإنه يجب ألا تطول فترة عمل القناع ، فيكفي أن يظل على الوجه لمدة 10 دقائق تقريباً. أما بالنسبة للبشرة الدهنية ، فيمكن أن تطول المدة عن ذلك فتكون 15 - 20 دقيقة على الأقل. كما يراعى قبل عمل

القناع لف الشعر للوراء ، وعزله عن الوجه ، ويساعد على ذلك ارتداء غطاء للرأس.

#### طريقة تدليك الوجه :

نحتاج لعمل تدليك لبشرة الوجه عند استخدام بعض المستحضرات وأهمها المنظفات.. حيث يكون للتدليك في هذه الحالة أهمية كبيرة في عمل تنظيف جيد وعميق للبشرة ، مما يخلصها من الرواسب الغائرة. والتدليك بصفة عامة ، سواء بالزيوت أو الكريمات ، يحقق للبشرة فوائد عديدة ، فهو ينشط الدورة الدموية بها مما يجعل الجلد يأخذ ما يكفيه من الغذاء والأكسجين.. كما أنه يقوي عضلات الوجه ويزيل عنها الإجهاد والتقلصات. ولعمل التدليك بطريقة صحيحة.. يجب أن تستخدم أطراف الأصابع مع الالتزام بحركة دائرية صغيرة مع الضغط الخفيف على البشرة ودفع الجلد لأعلى.. وأن يكون اتجاه التدليك من أعلى العنق في الاتجاه لأعلى بحيث يشمل مختلف أنحاء الوجه مع التركيز على المناطق من البشرة التي يظهر بها عيوب مثل التجاعيد. وعند عمل تدليك للرقبة يراعى وضع اليد اليسرى فوق اليد اليمنى تحت مستوى الذقن بحيث تقوم أصابع كل يد بتدليك الجهة المقابلة لها. وعند تدليك الخدين يفضل دائماً استخدام الإصبعين الأوسطين مع دفع الجلد في حركات متتالية في الاتجاه من أسفل لأعلى.

#### طريقة عمل حمام بخار للوجه :

يراعى تعريض الوجه لبخار الماء المغلي المتصاعد من الإناء مع لف منشفة حول الرأس لزيادة تركيز البخار على بشرة الوجه.