



Secret زيت الأركان.. الذهب السائل



قطرة من زيت الأركان، وتكرر هذه الوصفة مرة واحدة في الأسبوع.
● **تقوية الأظافر:** الخصائص المرطبة لزيت الأركان، وفيتامين E الموجود فيه تغذي الأظافر الضعيفة، وتساعد على إصلاح التالف منها وتشجع على نموها، بالإضافة إلى أنها تمنع الإصابة بالالتهابات الفطرية للأظافر من خلال تدليكها لمدة خمس دقائق بالزيت، لزيادة الدورة الدموية فيها يوميا قبل النوم، أو يمكن نقع الأظافر في الليمون لمدة عشرين دقيقة من مرة إلى مرتين أسبوعيا.

● **تنعيم الشعر وتكثيفه:** حمض اللينوليك، وحمض الأوليك الموجودان في زيت الأركان ينعمان، ويجعلانها ناعما، وأكثر لمعانا، وسهل التحكم، بالإضافة إلى أن هذه الأحماض تحمي من الأضرار الناجمة عن الأشعة الشمسية، والمنتجات الكيميائية الموجودة في حمامات السباحة، وتستطيع أيضا معالجة الشعر المتقصف، ويستخدم زيت الأركان من خلال تدفئته، وتدليكه من خمس إلى عشر دقائق على فروة الرأس والشعر، وتركه لمدة ثلاثين دقيقة بعد تغطيته بقبعة بلاستيكية، ثم شطفه بالشامبو، وتكرر هذه الطريقة من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا للحصول على النتائج المرجوة، ويمكن أيضا دهن الشعر بالزيت بعد الاستحمام ليبقى ناعما ولكن لا ينصح باتباع هذه الطريقة بشكل يومي لكي لا يصبح الشعر دهنيا ويصعب شطفه بالماء.

● **ترطيب الأقدام:** الخصائص المرطبة في زيت الأركان تساعد على تنعيم الأقدام والأعقاب المشققة ويمنع الالتهابات التي قد تصيبها، ويستخدم من خلال تدليكه على الأعقاب والقدمين بعد نقعهما في الماء الدافئ، وحفظهما بالحجر الحفاف، ثم لبس الجوارب لمدة عشرين دقيقة على الأقل، ويفضل أن يبقى الزيت حتى اليوم التالي، وتكرر هذه الطريقة يوميا ولعدة أيام للحصول على الأقدام صحية، وخالية من التشققات.

من تأثير الجذور الحرة الضارة، ويساعد على تحسين مرونة الجلد ويرطبها، ويستخدم من خلال تدليكه على المناطق المراد علاجها مثل المعدة، أو الصدر، أو الأفضاخ من خمس إلى عشر دقائق، ثم شطفه بعد ثلاثين دقيقة بالماء الفاتر، وتكرر هذه الطريقة يوميا لبضعة أشهر حتى تتلاشى علامات التمدد.

● **التقليل من علامات الشيخوخة المبكرة:** الأحماض الدهنية الموجودة في زيت الأركان تحسن مرونة البشرة، وتحارب الجذور الحرة الأمر الذي يمنع ظهور علامات الشيخوخة المبكرة كالخطوط الرفيعة، والجلد المترهل، والتجاعيد، والكلف المرتبط بالتقدم بالعمر.

بالإضافة إلى أن المواد المضادة للأكسدة تحافظ على شباب البشرة، وتحمي البشرة من الأضرار الناجمة عن التلوث والأشعة فوق البنفسجية، ويستخدم زيت الأركان للحفاظ على شباب بشرة الوجه والرقبة من خلال تدليكها ببضع قطرات من زيت الأركان لمدة خمس دقائق يوميا قبل النوم، وإضافته إلى النظام الغذائي.

● **مرطب للشفاه:** يربط زيت الأركان الشفاه ويجعلها ناعمة، خاصة في فصل الشتاء، بالإضافة إلى أنه يحميها من الأضرار المختلفة بسبب مضادات الأكسدة الموجودة فيها، ويستخدم من خلال فرك قطرة أو قطرتين منه على الشفاه الجافة لمدة دقيقة يوميا، ثم مسح الزائد منه، أو يستخدم من خلال مزج بضع قطرات منه ومن الفانيليا السائلة مع نصف ملعقة صغيرة من السكر البني الناعم، وفرك المزيج على الشفاه بحرركات دائرية، ثم شطفه بالماء الدافئ، ودهن الشفاه مجددا

● **مزيج الزيت لحب الشباب:** يقضي زيت الأركان على حب الشباب بسبب خصائصه المضادة للأكسدة التي تساعد على شفاء خلايا الجلد التالفة، ويقلل من الالتهابات الجلدية بسبب احتوائه على اللينوليك، وقوامه غير الدهني يحافظ على ترطيب البشرة بطريقة متوازنة، ويستخدم لحل مشاكل حب الشباب من خلال دهنه عليها مرتين في اليوم لمدة ثلاثين دقيقة، أو تمزج كميات متساوية من زيت الأركان مع زيت شجرة الشاي، ودهن المزيج على المنطقة المصابة مرتين في اليوم لمدة عشر دقائق للحصول على النتائج المرجوة.

● **زيت الأركان للبشرة الدهنية:** يعاني الأشخاص ذوو البشرة الدهنية من الكثير من المشاكل مثل الرؤوس السوداء، والبثور، والبيضاء، وغيرها من المشاكل التي تهيج البشرة، ويرجع السبب في ذلك إلى تراكم الزيوت على طبقة الجلد الخارجية، لذا ينصح باستخدام زيت الأركان في علاج هذه المشاكل، وذلك لأن تركيبته الكيميائية تشبه تركيبة الدهون الطبيعية الموجودة على الجلد، لذا تعمل على الإبطاء من إنتاج الزهم بشكل طبيعي في الغدد الدهنية، ويستخدم زيت الأركان للبشرة الدهنية من خلال دهن البشرة ببضع قطرات منه مرتين في اليوم بعد غسل الوجه وتحفيفه جيدا، للتخفيف من المظهر الزيتي للبشرة، وتقليل مسامات الكبيرة.

● **زيت الأركان لعلامات تمدد البشرة:** الاستخدام المنتظم لزيت الأركان يساعد في حماية خلايا الكولاجين الموجودة للبشرة ويخفف من علامات تمدد الجلد بسبب احتوائه على فيتامين E الذي يقلل

يعرف زيت الأركان بالذهب السائل، وذلك لفوائده الجمالية التي يقدمها للبشرة والشعر، فهو يوجد كمكون أساسي في الكثير من مستحضرات التجميل، بالإضافة إلى ذلك يحتوي على فوائد صحية، إذ يساعد تناوله بانتظام في الوقاية من مختلف أنواع السرطان، وأمراض القلب، والأوعية الدموية، ويمكن تناوله عن طريق إضافته إلى الصلصات الصحية للسلطات.

وصفات طبيعية بزيت الأركان

يحتوي زيت الأركان على كل من: فيتامين A، وفيتامين E، ومضادات الأكسدة، وحمض اللينوليك، ومختلف المعادن التي تعزز من صحة الجلد والشعر، ويمكن استخدامه في تحضير مختلف الوصفات الطبيعية والتي سنذكرها فيما يلي:

● **زيت الأركان للبشرة الجافة:** يساعد زيت الأركان في ترطيب البشرة الجافة، وذلك لأن الأحماض الدهنية الموجودة فيه تتسرب بين مسام الجلد لترطبه بشكل أكثر فعالية من الداخل، بالإضافة إلى أنه لا يترك أي آثار دهنية على الجلد، ولا يسبب الحكة أو الالتهاب نظرا لخصائصه المضادة للالتهابات، لذا يعتبر مرطبا مناسباً لجميع أنواع البشرة، ويمكن استخدامه لعلاج الأكزيما والصدفية التي تؤدي إلى جفاف الجلد، ويتم دهن بضع قطرات من زيت الأركان الدافئ بعد الاستحمام، أو يمكن تحضير قناع مرطب باستخدامه من خلال مزج بضع قطرات من زيت الأركان مع ثلاث ملاعق صغيرة من اللبن، وملعقة كبيرة من العسل، ثم دهن الخليط على الوجه، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يغسل الوجه، وتكرر هذه الوصفة مرة واحدة في الأسبوع.

مع منيرة عاشور

نالقسي وتميزي
بكل ما هو
جديد في عالم
الأزياء والمكياج
والاكسسوارات
وكل ما يهم المرأة
لتكوني مواكبة
لآخر صيحات
الموضة في عالم
الجمال والأناقة.

للتواصل معنا:

Mj3 - Fashion
Mj3sign
@Mj3sing

flickr
Mj3sing@hotmail.com
Flickr-Mj3sign

Stop جوز الهند لتبييض الركب والأكواع



زيت جوز الهند يحتوي على فيتامين هـ، وهو فيتامين يساعد على منع جفاف البشرة، ويمكن أن يساهم في إصلاح تلف الجلد، والتخلص من سوادها، ويتم استخدامه عن طريق:
● تطبيق زيت جوز الهند على المرفقين والركبتين بعد الاستحمام.
● تدليك الأكواع والركبتين بلطف لمدة 1-2 دقيقة.
● تكرار العملية عدة مرات في اليوم. أو عن طريق: مزج ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند، مع نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون.
● فرك الأكواع والركبتين بالخليط، تركه على البشرة لمدة 15-20 دقيقة، ومن ثم مسحه بالماء، أو بالمنشفة.
● تكرر العملية مرة واحدة في اليوم.

● يمكن استخدام عصير الليمون لفرك الجلد عن طريق خلطه مع ملح البحر، أو بخلطه مع السكر، أو مع مسحوق الحليب الجاف، وذلك عن طريق: فرك الركبتين والأكواع بالخليط بحرركات دائرية كل مرة عند الاستحمام باستخدام الليفة، لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق.
● غسل الركبتين بالماء الدافئ، وتجنب الماء الساخن أو البارد، حتى لا يجف الجلد.
● تنجيف الركبتين أو الأكواع بمنشفة ناعمة، ومن ثم وضع كريم ترطيب يحتوي على زبدة الكاكاو، أو زبدة الشيا.
● تطبيق الفازلين أو كريم الترطيب قبل الذهاب إلى النوم.
● يمكن تدليك البشرة بزيت الزيتون الدافئ إذا كان الجلد جافا.
● تطبيق كريم لتفتيح البشرة هناك بعض الكريمات المتوافرة دون وصفة طبية تستخدم لتفتيح البشرة، بحيث يمكن استخدام الهيدروكينون جنباً إلى جنب مع التريتينوين، وفي حال استخدامه ينبغي الحرص على اتباع التعليمات جيدا، وعدم استخدام أحد هذه الكريمات لأكثر من ثلاثة أسابيع في وقت واحد.
● كما يؤخذ بعين الاعتبار ضرورة عدم التعرض لأشعة الشمس، والحرص على تطبيق كريم واقى الشمس بدرجة حماية 30 أو أعلى.
● ويمكن استخدام العلاج بالليزر في الحالات الشديدة، ولكنه قد يسبب التندب للبشرة، ويسبب زيادة سواد الأكواع والركبتين.



hair

طرق منع تساقط الشعر وتكثيفه

● **الطريقة:** تعصر حبات الليمون وتصفى في وعاء باستخدام قطعة شاش وتخلط مع الماء، ويغسل الشعر ثم يوضع الخليط على فروة الرأس وتدلك، ويترك 5 دقائق ثم يغسل بالماء البارد، ثم تكرر الوصفة مرتين أسبوعيا.
● **النشاي الأخضر والبيض:** يستخدم لتعزير نمو الشعر.
● **المكونات:** ملعقتان كبيرتان من النشاي الأخضر، صفار بيضة.
● **الطريقة:** ويوضع صفار البيض في وعاء ويضاف النشاي الأخضر، وتخلط المكونات للحصول على خليط كريمي، ويقسم الشعر من المنتصف ويوضع الخليط عليه وعلى فروة الرأس ويغلى ببقعة الاستحمام البارد ثم بالشامبو، ثم تكرر الوصفة مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا.

● **البيض:** يستخدم للعناية بصحة الشعر لاحتوائه على البروتينات وفيتامين B
● **المكونات:** بياض بيضتين.
● **الطريقة:** يخفق بياض البيض جيدا في وعاء ويوضع على الشعر وفروة الرأس بواسطة فرشاة الصبغة، ويغلى الشعر ببقعة الاستحمام ويترك لمدة 20 دقيقة ثم يغسل بالماء البارد ثم بالشامبو، ثم تكرر الوصفة مرتين أسبوعيا.
● **عصير الليمون:** يستخدم للحد من تساقط الشعر.
● **المكونات:** حبتان أو ثلاث حبات من الليمون، كوب ماء دافئ.

● **جذور العرق سوس:** تستخدم للعناية بفروة الرأس وعلاج القشرة ولتعزير نمو الشعر.
● **المكونات:** ملعقة كبيرة من جذور العرق سوس المطحونة، ملعقة صغيرة من الزعفران، كوب حليب.
● **الطريقة:** يوضع الزعفران والعرق سوس في الحليب وتخلط المكونات جيدا، ويوضع الخليط على البقع الفارغة من الشعر في فروة الرأس قبل النوم ويترك لليوم التالي ويغسل الشعر. ثم تكرر الوصفة مرتين أسبوعيا.
● **عصير البصل:** يساعد على تدفق الدم لبصيلات الشعر لزيادة نموه.
● **المكونات:** بصلة.
● **الطريقة:** تعصر البصلة ويستخرج عصيرها، ويوضع عصير البصل على الشعر بواسطة قطنية ويترك لمدة 30 دقيقة ثم يغسل بالماء البارد والشامبو. ثم تكرر الوصفة مرة واحدة أسبوعيا.

● **البيض:** يستخدم للعناية بصحة الشعر لاحتوائه على البروتينات وفيتامين B
● **المكونات:** بياض بيضتين.
● **الطريقة:** يخفق بياض البيض جيدا في وعاء ويوضع على الشعر وفروة الرأس بواسطة فرشاة الصبغة، ويغلى الشعر ببقعة الاستحمام ويترك لمدة 20 دقيقة ثم يغسل بالماء البارد ثم بالشامبو، ثم تكرر الوصفة مرتين أسبوعيا.
● **عصير الليمون:** يستخدم للحد من تساقط الشعر.
● **المكونات:** حبتان أو ثلاث حبات من الليمون، كوب ماء دافئ.

تعد مشكلة تساقط الشعر من المشاكل التي يعاني منها الرجال والنساء والأطفال أيضا، حيث إن المعدل الطبيعي لتساقط الشعر يكون ما بين 50 و100 شعرة يوميا، وفي الوضع الطبيعي ينمو شعر آخر بعد سقوط الشعر ولكن هذا لا يحدث دائما.
عند ملاحظة تساقط الشعر بكثرة بمعدل أعلى من المعدل الطبيعي ينصح باستشارة الطبيب المتخصص لتحديد الأسباب والعلاج المناسب للحالة.
وصفات طبيعية للحد من تساقط الشعر

● **حليب جوز الهند:** يستخدم للحد من تساقط الشعر وترطيبه لاحتوائه على البروتينات والفيتامينات.
● **المكونات:** كوب من حليب جوز الهند.
● **الطريقة:** يوضع الحليب على فروة الرأس باستخدام فرشاة صبغ الشعر، ويغلى الشعر بمنشفة ويترك لمدة 20 دقيقة ثم يغسل الشعر بالماء البارد والشامبو. - تكرر الوصفة مرة واحدة أسبوعيا.
● **الزبادي اليوناني:** يستخدم لتعزير نمو الشعر لاحتوائه على البروتين وفيتامين B5
● **المكونات:** ملعقتان كبيرتان من الزبادي ليمونة، ملعقة كبيرة من العسل.
● **الطريقة:** يوضع الزبادي في وعاء ويضاف له العسل وعصير الليمون، وتخلط المكونات للحصول على خليط ويوضع على فروة الرأس وجذور الشعر باستخدام فرشاة صبغ الشعر. ثم يترك على الشعر لمدة 30 دقيقة ثم يغسل بالماء البارد. وتكرر الوصفة مرة أو مرتين أسبوعيا.