

# وصفات منزلية لجمالك



إعداد: إيمان بشير أبوكبدة

## البشرة

كتاب وصفات منزلية لجمالك .. يقدم بعض وصفات القديمة التي نشرت في صفحة وصفات منزلية لجمالك على فيسبوك.

سيصدر هذا الكتاب مرتين في الشهر .. و الجزء يقدم بعض الوصفات التي نزلت عن البشرة.



## تنظيف البشرة

### منظف البشرة بزيت الزيتون



#### المكونات

نصف كوب من زيت الزيتون  
ربع كوب من خل التفاح  
ربع كوب من الماء

#### الطريقة

تمزج المكونات في زجاجة  
تدهن به البشرة بواسطة قطعة من القطن و يترك 20 دقيقة  
يكرر استخدام هذا المنظف كل مساء

### منظف البشرة بالأرز



#### المكونات

ملعقتان كبيرتان من جل الصبار أو ماء الورد  
فنجان من الحليب  
ملعقتان كبيرتان من الأرز المطحون  
3 ملاعق صغيرة من عصير الليمون  
ملعقتان صغيرتان من زيت جوز الهند أو زيت اللوز الحلو  
ثلث ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا

#### الطريقة

تخلط المكونات مع بعضها  
يوضع على البشرة و الرقبة مدة 20 دقيقة  
يكرر استخدام هذا المنظف 3 مرات في الأسبوع



## قناع النعناع و الشوفان



### المكونات

- 7 أوراق من النعناع
- ربع حبة الخيار
- ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون

### الطريقة

تخلط المكونات في الخلاط  
يوضع القناع على البشرة لمدة 15 دقيقة  
يكرر استخدام هذا القناع مرتين في الأسبوع

## قناع الطين و الجوجوبا



### المكونات

- ملعقة كبيرة من الطين (الطمي المغربي)
- ملعقتان صغيرتان من زيت الجوجوبا أو العسل
- ملعقتان صغيرتان من الماء

### الطريقة

تمزج المكونات مع بعض  
يوضع القناع على البشرة لمدة 10 دقائق  
يكرر استخدام هذا القناع 3 مرات في الأسبوع

## ترطيب البشرة

### قناع الموز بالعسل .. البشرة الجافة



#### المكونات

ربع حبة الموز  
ملعقة كبيرة من العسل

#### الطريقة

يهرس الموز مع العسل في الخلاط  
يوضع على البشرة و منطقة تحت العين مدة 20 دقيقة

### مرطب الخيار بالصبار .. البشرة الجافة و الحساسة



#### المكونات

عصير حبة الخيار  
ربع كوب من حليب جوز الهند  
ربع كوب من جل الصبار

#### الطريقة

تمزج المكونات في زجاجة  
تحفظ الزجاجة في الثلاجة لحين الاستخدام  
تمسح به البشرة و الرقبة بواسطة قطعة من القطن و يترك 30 دقيقة  
يكرر استخدام هذا المرطب يوميا  
\* يمكن استخدام هذا المرطب لليدين

# توحيد لون البشرة

## قناع الزبادي بالبطاطا



### المكونات

ملعقة كبيرة من البطاطا (البطاطس) النية المبشورة  
ملعقتان كبيرتان من الزبادي (اللبن الرائب)  
ملعقة كبيرة من الأرز المطحون  
نصف ملعقة صغيرة من العسل

### الطريقة

تخلط المكونات مع بعضها جيدا  
يوضع على البشرة مدة 30 دقيقة  
يكرر استخدام هذا القناع 4 مرات في الأسبوع

## قناع الحمص و البطاطا



### المكونات

ملعقتان كبيرتان من الحمص المطحون  
عصير حبة البطاطا (البطاطس)

### الطريقة

تخلط المكونات جيدا  
يوضع القناع على البشرة و الرقبة مدة 15 دقيقة  
يكرر استخدام هذا القناع 3 مرات في الأسبوع

## قناع اللوز و الحمص .. البشرة الجافة و العادية

### المكونات

ملعقة كبيرة اللوز المطحونة

ملعقة كبيرة من الحليب

نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون

ملعقة صغيرة الحمص المطحون

### الطريقة

تخلط المكونات جيدا

يوضع القناع على البشرة أو على أي منطقة في الجسم لمدة 20 دقيقة

يكرر استخدام هذا القناع مرتين في الأسبوع

## قناع الزبادي بالخيار

### المكونات

عصير حبة الخيار

ملعقة صغيرة من عصير الليمون

ملعقة كبيرة من الزبادي (اللبن الرائب)

### الطريقة

تمزج جميع المكونات جيدا

يوضع القناع على البشرة لمدة 20 دقيقة

يكرر استخدام هذا القناع كل مساء لمدة شهر على الأقل

وصفات منزلية لجمالك - Homemade beauty recipes



Eman.B.Abukabda

وصفات منزلية لجمالك - Homemade beauty recipes



Eman.B.Abukabda



## شد البشرة

### قناع الشوكولاته بالفراولة

وصفات منزلية لجمالك - Homemade beauty recipes



Eman.B.Abukabda



#### المكونات

5 حبات فراولة المهروسة  
قطعة من الشوكولاته السوداء  
ملعقة صغيرة من العسل  
الطريقة

تنوب قطعة الشوكولاته فوق حمام مائي ساخن  
تخلط الشوكولاته مع الفراولة و العسل  
يوضع القناع على البشرة و الرقبة مدة 15 دقيقة  
يكرر استخدام هذا القناع مرتين في الأسبوع

### تونر العنب الأحمر

وصفات منزلية لجمالك - Homemade beauty recipes



Eman.B.Abukabda



#### المكونات

ملعقتان كبيرتان من عصير العنب الأحمر الطازج  
ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

#### الطريقة

يمزج العصير مع زيت الزيتون  
يوضع على البشرة و منقطة تحت العين و الرقبة مدة 30 دقيقة  
يكرر استخدام هذا التونر 3 مرات في الأسبوع



## حب الشباب و آثاره

### وصفة الجوجوبا و جوز الهند

#### المكونات

ملعقة كبيرة من زيت الجوجوبا  
ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند أو زيت الزيتون

#### الطريقة

تمزج الزيوت معا  
تدهن به المنطقة المصابة في البشرة يوميا قبل النوم



### تونر زيت البردقوش

#### المكونات

ربع ملعقة صغيرة من زيت البردقوش  
نصف كوب من الماء

#### الطريقة

تمزج المكونات في زجاجة  
ترج الزجاجة قبل الاستخدام  
تمسح به البشرة بواسطة قطعة من القطن يوميا قبل النوم



## وصفة زيت اللبان



### المكونات

3 ملاعق كبيرة من زيت الجوجوبا  
ملعقة صغيرة من زيت اللبان الذكر  
الطريقة

تمزج الزيوت في زجاجة  
تدهن به البشرة يوميا قبل النوم

## سيروم الليمون

### المكونات

عصير ربع حبة الليمون  
قطرتين من زيت الليمون  
5 قطرات من زيت البرتقال  
ملعقة صغيرة من زيت الخروع  
5 ملاعق كبيرة من الجلسرين السائل

### الطريقة

تمزج المكونات في زجاجة  
ترج الزجاجة قبل الاستخدام  
تمسح به البشرة مرتين في اليوم و يترك 15 دقيقة



## المقشرات

### مقشر الشوفان بالليمون .. لإزالة الجلد الميت

#### المكونات

ملعقتان كبيرتان من الشوفان  
ملعقة كبيرة من اللوز المطحون  
ملعقة كبيرة من العسل (للبشرة الجافة)  
ملعقة كبيرة من الطين (للبشرة الدهنية)  
ملعقتان كبيرتان من الحليب (للبشرة الجافة)  
عصير حبة الليمون (للبشرة الدهنية)

#### الطريقة

تخلط المكونات مع بعضها حسب نوع البشرة  
يوضع على البشرة لمدة 15 دقيقة  
يكرر استخدام هذا المقشر مرتين في الأسبوع

### مقشر الرمان .. تخلص من آثار حب الشباب

#### المكونات

ملعقتان كبيرتان من قشر الرمان المجفف و المطحون  
ملعقتان كبيرتان من السكر  
كمية قليل من الماء أو ماء الورد

#### الطريقة

تخلط المكونات للحصول على عجينة لينة  
تفرك به البشرة مدة 5 دقائق، ثم يترك 10 دقائق  
يكرر استخدام هذا المقشر مرتين في الأسبوع



## مقشر الحمص .. توحيد لون البشرة



### المكونات

ملعقتان كبيرتان من الحمص المطحون  
قليل من ماء الورد

### الطريقة

يخلط الحمص المطحون مع قليل من ماء الورد للحصول على عجينة لينة  
تفرك به البشرة و الرقبة لبضعة دقائق، ثم يترك 20 دقيقة  
يكرر استخدام هذا المقشر 3 مرات في الأسبوع  
\*يمكن استخدام هذا المقشر لتوحيد الجسم و اليدين

## مقشر الجيلاتين بالبرتقال .. تخلص من المسامات الواسعة



### المكونات

ملعقتان كبيرتان من الجيلاتين (غير منكه)  
4 ملاعق كبيرة من عصير البرتقال

### الطريقة

تخلط المكونات في وعاء فوق حمام مائي ساخن لبضعة دقائق  
يوضع القناع على البشرة لمدة 30 دقيقة  
يزال القناع بالفرك بأطراف الأصابع  
تغسل البشرة بالماء البارد  
يكرر استخدام هذا المقشر مرة في الأسبوع



## مشاكل البشرة

### سيروم الصبار و الزيت .. تخلص من البشرة التعبه



#### المكونات

ملعقة كبيرة من جل الصبار  
ملعقة كبيرة من كريم المرطب لنوع بشرتك  
ملعقة صغيرة من زيت فيتامين E

#### الطريقة

تمزج المكونات مع بعضها  
يوضع على البشرة يوميا قبل النوم

### قناع الجيلاتين بالعسل .. تخلص من الرؤوس السوداء



#### المكونات

ملعقتان صغيرتان من العسل  
ملعقة كبيرة من الجيلاتين خالي من نكهة  
ملعقتان كبيرتان من الحليب الدافئ

#### الطريقة

تذوب الجيلاتين في الحليب الدافئ  
يمزج الخليط مع العسل  
يوضع على البشرة و يترك لمدة 30 دقيقة  
يكرر استخدام هذا القناع مرة في الأسبوع  
\* يستخدم هذا القناع أيضا لإزالة الشعر الزائد من الوجه

## قناع التفاح و الخل .. تخلص من تصبغات و البقع البنية



### المكونات

- نصف حبة التفاح
- ملعقة صغيرة من العسل
- ملعقة كبيرة من خل التفاح
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

### الطريقة

تخلط جميع المكونات في الخلاط  
يوضع على البشرة لمدة 20 دقيقة  
يكرر استخدام هذا القناع 3 مرات في الأسبوع

## قناع العدس بالحليب .. تخلص من تصبغات و البقع



### المكونات

- ملعقة كبيرة من العدس الأحمر
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- ملعقة صغيرة من العسل
- ملعقة صغيرة من الزبادي (اللبن الرائب)
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون

### الطريقة

تخلط المكونات جيدا  
يوضع القناع على البشرة لمدة 30 دقيقة  
يكرر استخدام هذا القناع مرتين في الأسبوع

## قناع صفار البيض .. تخلص من الكلف



### المكونات

صفار البيضة  
ملعقة كبيرة من العسل  
ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو

### الطريقة

تخفق المكونات جيدا  
يوضع القناع على البشرة لمدة 30 دقيقة  
يكرر استخدام هذا القناع يوميا

## تونر الورد .. مثبت للمكياج



### المكونات

كأس من الماء  
ملعقة كبيرة من الورد المجفف  
ربع ملعقة صغيرة من زيت الصبار

### الطريقة

يغلي الورد في الماء مدة 5 دقائق  
يبعد عن النار و يترك ليبرد  
يصفى في زجاجة و يضاف الزيت  
يرش قليل منه على البشرة بعد وضع المكياج

## قناع الكمون بالزيت .. تخلص من مشاكل البشرة

\* مشاكل البشرة هي: البقع - النمش - الكلف - الأسمرار - البثور - مسام الواسعة

### المكونات

1 1/2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون  
ملعقة صغيرة من الكركم المطحون  
ملعقة كبيرة من الكمون المطحون

### الطريقة

تخلط المكونات جيدا  
يوضع القناع على البشرة لمدة ساعتين  
يكرر استخدام هذا القناع 3 مرات في الأسبوع



## دهان قبل النوم .. للحصول على بشرة خالية من العيوب

### المكونات

ملعقة كبيرة من عصير الليمون  
ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو

### الطريقة

يمزج عصير الليمون مع الزيت  
تدهن به البشرة و منطقة تحت العين يوميا قبل النوم





## دهان السمسم بالخروع .. تخلص من الكلف و تصبغات



### المكونات

- ملعقتان كبيرتان من زيت الخروع
- ملعقتان كبيرتان من زيت السمسم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الأركان
- 5 قطرات من زيت خشب الصندل
- 5 قطرات من زيت الجزر
- 3 قطرات من زيت اللبان الذكر
- 3 قطرات من زيت اللافندر (في حالة وجود حبوب في البشرة)
- 3 قطرات من زيت الورد

### الطريقة

- تمزج الزيوت في زجاجة
- ترج الزجاجة قبل الاستخدام
- تدهن به البشرة يوميا قبل النوم

## وصفة الكركم و الخروع .. تخلص من البقع و التصبغات



### المكونات

- ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من زيت الخروع

### الطريقة

- يمزج الكركم مع زيت الخروع
- يوضع على البشرة يوميا لمدة ساعة

# تخلص من الشعر الزائد في البشرة

## قناع الكركم و الحمص



### المكونات

ملعقة صغيرة من الكركم المطحون  
ملعقتان صغيرتان من الحمص المطحون  
3 ملاعق كبيرة من الزبادي (اللين الرائب)

### الطريقة

تخلط المكونات جيدا  
يوضع القناع على البشرة لمدة 20 دقيقة  
تفرك البشرة بمنشفة مبللة بالماء الدافئ لإزالة القناع  
يكرر استخدام هذا القناع 4 مرات في الأسبوع قبل إزالة الشعر

## وصفة الشبه بالورد



### المكونات

ملعقة صغيرة من مسحوق الشبه  
ملعقتان كبيرتان من ماء الورد

### الطريقة

يمزج ماء الورد مع مسحوق الشبه  
تدهن مناطق الشعر الزائد في الوجه أو الجسم و يترك حتى يجف، ثم يعاد الدهن  
(يكرر استخدام هذه العملية لمدة ساعة)، بعد ذلك يفرك بقطعة من القماش  
تغسل البشرة بالماء البارد  
يكرر استخدام هذه الوصفة 4 مرات في الأسبوع قبل إزالة الشعر حتى يقل نمو  
الشعر الزائد تدريجيا

## توريد الخدود

### دهان البنجر بالحليب

وصفات منزلية لجمالك - Homemade beauty recipes



Eman.B.Abukabda



#### المكونات

حبة البنجر (الشمندر)  
ملعقة صغيرة من الحليب

#### الطريقة

تخلط المكونات في الخلاط  
يحفظ في الثلاجة

تدهن به الخدود و يترك مدة 10 دقائق يوميا أو عند الحاجة

### كريم الورد و الصبار

#### المكونات

ثلث كوب من جل الصبار  
ملعقة صغيرة من الورد المجفف و المطحون  
10 قطرات من زيت فيتامين E

#### الطريقة

تخلط المكونات جيدا  
تدهن به البشرة يوميا قبل النوم



وصفات منزلية لجمالك - Homemade beauty recipes

Eman.B.Abukabda



