

وصفات منزلية لجمالك



إعداد: إيمان بشير أبوكبدة

العيون



د. إيمان بشير أبوكبدة (خبيرة الطب البديل و التغذية)

للمراسلة و الاستفسار:

emmymoh66@yahoo.com

عنوان صفحة وصفات منزلية على فيس بوك:

<https://www.facebook.com/WsfatMnzlytLjmalkHomemadeBeautyRecipes/?ref=bookmarks>

قناع الخيار و البطاطا



المكونات

حبة خيار

حبة بطاطا

5 قطرات من زيت اللوز الحلو

الطريقة

تقشر حبة البطاطا و الخيار و تبشر، ثم تعصر حتى يخرج منها عصيرها.
يضاف زيت اللوز الحلو.

يوضع في برطمان و يترك في الثلاجة.

يومياً تنقع قطع من القطن في قليل من القناع، ثم توضع على العينان ككمادات لمدة 15 دقيقة.

قناع بذر الكتان



المكونات

ملعقة كبيرة من بذر الكتان

كوب من الماء

الطريقة

يغلي بذر الكتان في الماء على نار منخفضة لمدة 5 دقائق.

يبعد عن النار و يطحن في الخلاط.

توضع قطعتان من الشاش أو قطعة من القماش على العينان و تفرد فوقه طبقة من القناع بعد أن يبرد و يترك لمدة 30 دقيقة.

يكرر استخدام هذا القناع يومياً أو 3 مرات في الأسبوع لمدة شهر.

كريم زيت اللوز الحلو



المكونات

ملعقتان كبيرتان من زيت اللوز الحلو
ملعقتان كبيرتان من العسل
ملعقتان كبيرتان من حليب البودرة

الطريقة

يمزج الزيت مع العسل.
يضاف إليه حليب البودرة و يحرك جيدا.
يوضع الكريم على منطقة تحت العين يوميا قبل النوم.

مكعبات الشاي الأخضر

المكونات

كوب من الماء المغلي
كيس من الشاي الأخضر

الطريقة

ينقع كيس الشاي الأخضر في الماء المغلي لمدة 10 دقائق.
يصب الشاي في قوالب مكعبات الثلج و يترك في الفريز حتى يتجمد.
تمرر قطعتان من مكعبات الثلج على المنطقة حتى تذوب.
يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا.



سيروم زيت القهوة

المكونات

ربع كوب من بن القهوة المطحون
ثلث كوب من زيت اللوز الحلو
ملعقتان كبيرتان من زيت الخروع

الطريقة

يوضع بن القهوة مع زيت اللوز الحلو في زجاجة.

تغطي الزجاجاة و تحفظ في مكان مشمس لمدة أسبوع (مع مراعاة رج الزجاجاة يوميا) .

بعد أسبوع يصفى الزيت و يضاف إليه زيت الخروع.
تدهن به منطقة تحت العين يوميا قبل النوم.

وصفة زيت الزيتون و الجلسرين

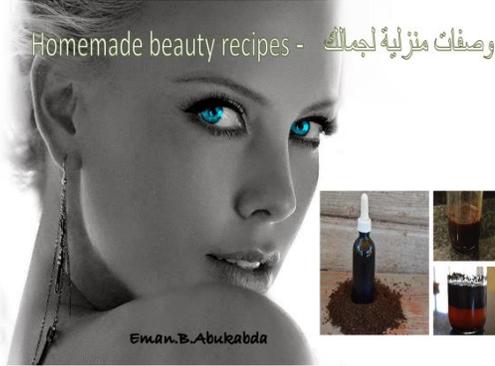
المكونات

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
ملعقة صغيرة من العسل
ملعقة صغيرة من الجلسرين السائل

الطريقة

تمزج جميع المكونات جيدا.

تدهن به منطقة تحت العين يوميا قبل النوم.



تجاعد تحت العين

وصفة الخميرة



المكونات

- ملعقة صغيرة من الخميرة
- ملعقة صغيرة من النشا
- نصف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- نصف ملعقة صغيرة من العسل

الطريقة

تمزج جميع المكونات جيدا.
يوضع على منطقة تحت العين لمدة 30 دقيقة.
يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا لمدة شهر.

سيروم الأفوكادو

المكونات

- ملعقة كبيرة من زيت الأفوكادو أو زيت نوى المشمش أو زيت بذور العنب
- ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- 10 قطرات من زيت اللوز الحلو أو المر
- 6 قطرات من زيت فيتامين E

الطريقة

تمزج الزيوت في زجاجة.
تدهن به المنطقة يوميا قبل النوم.



كريم الموز بالليمون



المكونات

نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون
ملعقة كبيرة من الموز المهروس
ملعقة كبيرة من عصير الخيار
كبسولة من زيت فيتامين E أو زيت اللوز الحلو

الطريقة

تخلط المكونات مع بعضها للحصول على مزيج كثيف و سميك.
تقص قطعة من القطن إلى نصفين على شكل هلال.
تغمس القطعتان في الكريم، ثم توضع على منطقة تحت العين لمدة 20 دقيقة.
يكرر استخدام هذا الكريم 4 مرات في الأسبوع.

سيروم الورد



المكونات

ملعقة كبيرة من زيت الجوجوبا
ملعقة كبيرة من زيت الورد
ملعقة كبيرة من زيت بذور العنب
قطرة واحدة من زيت الجزر

الطريقة

تمزج الزيوت في زجاجة.
تدهن به منطقة تحت العين يوميا قبل النوم.

قناع الزبادي بالقهوة



المكونات

ملعقة صغيرة من بن القهوة المطحون
ملعقتان صغيرتان من الزبادي

الطريقة

تخلط القهوة مع الزبادي.
يوضع على منطقة تحت العينين.
يكرر استخدام هذا القناع 4 مرات في الأسبوع.

قناع الخيار و النعناع



المكونات

حبة الخيار
5 أوراق النعناع
ملعقة كبيرة من الحليب
ملعقة صغيرة من ماء الورد
ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو

الطريقة

تخلط جميع المكونات في الخلاط.
يوضع قليل من القناع على منطقة تحت العين و يترك لمدة 20 دقيقة.
يكرر استخدام هذا القناع يوميا.
يحفظ باقي القناع في الثلاجة.

وصفة الخيار بالشاي

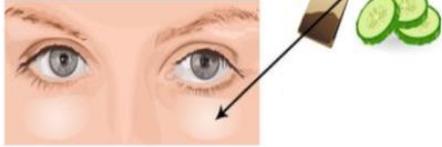
المكونات

شرائح ربع حبة الخيار
نصف كوب من الشاي الأخضر البارد

الطريقة

تنقع شرائح الخيار في الشاي مدة 10 دقائق.
توضع شرائح الخيار كمادات على العينين مدة 15 دقيقة.
يكرر استخدام هذه الوصفة عدة 3 مرات في اليوم.

Homemade beauty recipes - وصفات منزلية لجفالك



كريم الأفوكادو

المكونات

4 ملاعق صغيرة من زيت الأفوكادو
ملعقتان صغيرتان من زيت الأذريون
ملعقتان صغيرتان من زيت الورد
نصف ملعقة صغيرة من النشا
ملعقتان صغيرتان من شمع العسل
ثلث ملعقة صغيرة من زيت فيتامين E
3 قطرات من زيت الليمون

الطريقة

يذوب شمع العسل فوق حمام مائي ساخن.
يضاف إليه النشا و زيت الأذريون و زيت الأفوكادو و زيت الليمون و زيت الورد.
تحرك المكونات حتى الحصول على مزيج كريمي.
يبعد عن النار و يترك ليبرد، ثم يضاف زيت فيتامين E.
يوضع في علبة فارغة و يترك بثلاجة ليشتد.
تدهن به منطقة تحت العين مرة في الصباح و مرة قبل النوم.

كريم الفازلين بالفلفل .. لعلاج كدمات العين الزرقاء



المكونات

1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار و المطحون
ملعقة كبيرة من الفازلين

الطريقة

تمزج المكونات جيدا.

تدهن به منطقة العين و يترك لمدة ساعة.

يكرر استخدام هذا الكريم مرتين في اليوم لمدة أسبوع.

وصفة خل التفاح .. لعلاج التهاب العين



المكونات

ملعقة كبيرة من خل التفاح

كوب من الماء الدافئ

الطريقة

يضاف خل التفاح إلى الماء الدافئ.

تمسح به العين المصابة بواسطة قطعة من القطن 3 مرات في اليوم.

وصفة الثوم .. لعلاج البثور البيضاء تحت العين



المكونات

ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المجفف و المطحون

الطريقة

تخلط المكونات مع بعضها.
يوضع على المنطقة لمدة 10 دقائق.
يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا حتى الشفاء.

دهان اللوز.. لتخلص من البقع تحت العين



المكونات

ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو أو المر
ملعقة كبيرة من زيت الخروع

الطريقة

تمزج الزيوت معا في زجاجة.
تدهن به منطقة تحت العين يوميا قبل النوم.

سيروم الخروع .. لتخلص من البقع البنية تحت العين



المكونات

ملعقة كبيرة من زيت الخروع
ملعقة كبيرة من زيت اللوز المر
ربع ملعقة صغيرة من زيت اللبان الذكر
ربع ملعقة صغيرة من زيت جنين القمح
نصف ملعقة صغيرة من زيت إكليل الجبل

الطريقة

تمزج الزيوت في زجاجة.
تدهن به منطقة تحت العين يوميا قبل النوم.

وصفة ماء العسل .. لعلاج التهاب العين



المكونات

ملعقتان صغيرتان من العسل
نصف كوب من الماء الدافئ

الطريقة

يذوب العسل في الماء.
يعمل به كمادات للعين مرتين في اليوم.

قناع الملفوف و الأرز .. لتخلص من ترهل الجفون



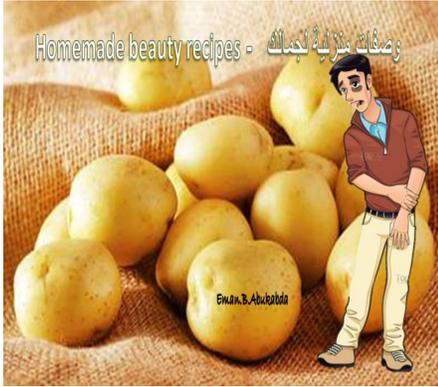
المكونات

ملعقة صغيرة من عصير الملفوف
ملعقة صغيرة من الأرز المطحون
ربع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

الطريقة

تخلط المكونات مع بعضها.
يوضع القناع على منطقة الجفون حتى يجف.
يكرر استخدام هذا القناع 4 مرات في الأسبوع.

وصفة البطاطا و ماء الورد .. لعلاج كدمات العين



المكونات

حبة البطاطا
ملعقتان كبيرتان من ماء الورد

الطريقة

تقشر حبة البطاطا و تفرم مع ماء الورد في الخلاط.
يوضع الخليط في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.
بعد ذلك يعمل به كمادات للعين المصابة عدة مرات في اليوم.

