



TootShamy.Com



[الصفحة الرئيسية](#) :: [المدرسة التعليمية](#) :: [ألبوم الصور](#) :: [مركز التحميل](#)



PDF



WinZip



WinRAR



DjVu

اقنعة طبيعية للبشرة

اقنعة طبيعية في مهمة رسمية

* الفع.. باء .. قناع جمال :

- قبل أن تقومي بعمل قناع طبيعي لتجميل وجهك لابد أن تقومي بإزالة جميع مواد الماكياج من الوجه إذا وجدت.
- ولابد أن تقومي بتغطية شعر رأسك بغطاء أو إيشارب بحيث لا يظهر إلا بشرة الوجه والرقبة والمنطقة على جانبي الأذن وهي المناطق المراد عمل القناع فيها.
- لابد من تنظيف بشرة الوجه جيداً وإزالة كل ما يعلق به من أتربة وخطافه وذلك بالماء الفاتر أو بأحد اللوسيونات الطبيعية المنظفة للبشرة ويمكنك كذلك استخدام أحد

-الشاي للعناية بجفونك

يتو عمل هذا المنقوع بإضافة عدد ٢ ملعقة صغيرة من أوراق الشاي الأسود القوي في ماء مغلي وتركه لمدة ١٠ دقائق حتى يبرد.

قومي بتصفية المنقوع واتخلي عينيك بهذا المنقوع ولا تلجئي لعمل كمادات شاي لأن الكمادات تضيي على البشرة مصحة من السمرة تكون واضحة جداً مع صاحبات البشرة البيضاء.

* ♥ * كريم طبيعي لنعومة البشرة ♥ *

من أشهر الوصفات المندية الطبيعية لنظافة الوجه المكونات:

(٢٠ جراماً) نصف أوقية من الدقيق + ملعقة كبيرة من زيت الزيتون).

-ماء الورد والبابونج لتطرية العيون ❁ ❁ ❁

يتم تحضير هذا المستحضر بإضافة ١٠ جم من ماء الورد إلى ١٠٠ جرام من منقوع زهرة البابونج وعمل كمادات للعينين بواسطة قطعة من الشاش لمدة ١٠ دقائق ثم تجفيف الوجه جيداً.

-ماء الشعير لتغذية الجفون ❁ ❁ ❁

يتم تحضير هذا المستحضر بإضافة ١٠٠ جرام من ماء الورد أو الماء المقطر إلى ٤٠ جراماً من ماء الشعير (شعير مطحون في ماء مغلي وتصفيته) ثم إضافة ٨ نقط من عطر المفضل وخط الكميات في إناء مسطح وعمل كمادات باستخدام قطعة قطن نظيفة ولمدة ١٠ دقائق ثم تجفيف الوجه جيداً.

-قناع الخيار لإزالة التجاعيد ❁ ❁ ❁

- ١- يخلط في الخلاط بيض بيضة وربع خيار وملعقتين صغيرتين من عصير الليمون.
- ٢- يمسح الخليط على الوجه ويترك لمدة ربع ساعة ثم يشطف الوجه بماء دافئ، وتستعملين بالانتعاش على الفور في البشرة.

-قناع الحلبة للبثور وحب الشباب ❁ ❁ ❁

- ❖ يعجن ملعقتان من طحين الحلبة بالماء ويطلّى به الوجه فهو يعالج البثور وحب الشباب.
- ❖ تعزيزي شراب الحلبة ينقي البشرة ويحسن لون الوجه.

- ٢- ارفعهما من على النار ثم أضيفي ملعقة كبيرة من العسل و١٠ جرام دهن الصوف وملعقة صغيرة من ماء الورد.
- ٣- استمري في تحريك الخليط حتى يصبح سميكاً وناغماً ضعبي الخليط في زجاجة معقمة وضعيه في الثلاجة واستعمليه في الصباح وفي المساء.

-قناع العسل مع البيض لتنقية البشرة ❀ ❀ ❀

- هذا القناع من فوائد أنه يترك البشرة صافية كالبللور. تخلط ملعقة صغيرة من العسل الأبيض مع بياض بيضة ثم يوسط الخليط على البشرة وتترك مدة ثلث ساعة، ثم يشطف الوجه.

-قناع الطماطم لإزالة الرؤوس السوداء ❀ ❀ ❀

- تخلط حبة طماطم مع ملعقة كبيرة من اللبن الزبادي وملعقة صغيرة من عصير الليمون في خلط، يوسط الخليط على الوجه ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يشطف بماء فاتر.

طريقة الاستعمال:

- ١- ادھني به وجهك واتركيه لمدة عشر دقائق ثم ادھني مرة أخرى واتركيه لمدة عشر دقائق ثم مرة ثالثة.
- ٢- يغسل الوجه بالماء.

-قناع العسل بالبيض وزيت الزيتون وهو مغذي للوجه ❀ ❀ ❀

- ذلك يخلط صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون ثم أضيفي عليهما ملعقة صغيرة من العسل واخذييه جيداً ثم ضعبي الخليط على وجهك لمدة عشر دقائق أو حتى يجف الخليط على وجهك ثم اغسليه بماء ساخن.

-قناع التفاح لوجه أجمل ❀ ❀ ❀

- ١- اخلطي تفاحتين مقطعتين إلى قطع صغيرة مع نصف فنجان ماء وملعقة من القمح وضعيها على النار لمدة نصف ساعة.

٣- انتظري حتى يجف الوجه ثم بللي بهاء الترمس مرة أخرى وانتظري حتى يجف.

٤- كرري الخطوات ٧ مرات.

٥- اغسلي وجهك بالماء البارد.

إذا طعن بذر البصل وطلي به الوجه ينمب البصق أيضاً.

-قناع الليمون لنعومة الوجه وتبييضه

هذا القناع مفيد في علاج البثور وحب الشباب ويكسب الوجه اللون الأبيض إذا تكرر وضعه.

المكونات:

ملعقة ليمون وملعقة ماء ورد.

٣- يوضع في الثلاجة حتى يبرد.

٤- ضعي القناع على وجهك من ٣٠-٦٠ دقيقة.

٥- اغسليه بالماء الدافئ ثم بالماء البارد.

٦- اتركي وجهك يجف تلقائياً.

-قناع الترمس لإزالة الكلف

الترمس إذا طلي بهائه الوجه فإنه يزيل الكلف والبثور بإذن الله بينما أن كثرة طلائك لوجهك بهاء الترمس يقلل من ظهور الشعر فيه.

التحضير وطريقة الاستخدام:

١- اسلقي الترمس واحتفظي بهائه أو بهاء النقع.

٢- بللي قطعة بهاء الترمس البارد ثم اطلبي بها وجهك.

٣- قومي بعد ذلك بوضع القناع على الوجه لمدة ساعة ثم أزيله بماء الورد فقط.

-قناع النشا لتبييض الوجه

إذا أردت أن يكون وجهك أبيض اللون فما عليك إلا استعماله لمدة أسبوع كامل وذلك بطلاء الوجه به كل يوم.
المكونات:

نصف كأس ماء - ٣ ملاعق ماء ورد - ١ ملعقة نشا (كوردن فلور).

التحضير وطريقة الاستخدام:

- ١- يذاب النشا في الماء وماء الورد.
- ٢- يرفع على النار حتى يغلي لمدة دقيقة واحدة ويغلظ قوامه مع التحريك المستمر.

٢- ضع القناع على الوجه واتركه لمدة ساعة ثم قومي بإزالته بالماء المثلج.

-قناع الفل والياسمين وماء الورد وهو يعمل على قفل مسام البشرة وتغذيتها وجعلها وردية اللون

المكونات:
عقدان من الفل - عقدان من الياسمين.

التحضير وطريقة الاستخدام:

- ١- ضع الفل والياسمين في ماء ساخن لمدة ٥ دقائق.
- ٢- قومي بوضع كل من الفل والياسمين ومعهما كمية من ماء السلق مضافاً إليهما ملعقتين من ماء الورد ثم اضربه في الخلاط.

٣- امسحي الوجه بماء شبع البابونج ثم ضعي القناع على الوجه.

٤- أزيلى القناع بعد ساعة وانعطي وجهك بماء مثلج.
-قناع الينسون والحبهان والبقدونس وهو يصلح للبشرة التي بها حبوب وبثور سوداء ويقع ☺ ☺ ☺ المكونات:

مزمة بقدونس طازجة - نصف كوب يانسون - ثلاث ملاعق بهمان.

التحضير وطريقة الاستخدام:

١- قومي بعلق البقدونس ثم أمزجيه مع ربع كوب من ماء العلق ثم أضيفي إليه البهمان واليانسون ثم ضعيه في الخلط واضربيه حتى يصبح قوامه غليظاً.

*كما أن تناول الأطعمة الغنية بالحديد يعطي البشرة اللون الوردي، ومن الأطعمة التي تحتوي على الحديد، الجريبير، الزبيب، التين الجاف، الكبحة، البنجر والجزر والتوت والمغ وتغير ذلك...

-قناع الخيار والجزر وهو صالح للبشرة الجافة ☺ ☺ ☺ المكونات:

نصف كيلو جزر مقشر - نصف كيلو خيار.

التحضير وطريقة الاستخدام:

١- قومي بعلق الخيار نصفه سلق.
٢- قطعي الخيار وضعيه مع الجزر المملوق مضافاً إليهما كوب من ماء سلق الجزر في الخلط حتى يصبح القوام الكثيف.
2الكريمة.

-قناع السبانخ وهو يزود البشرة بالحديد الذي تحتاجه مع إعطائها اللون الوردي 🌿 🌿 🌿
المكونات:

ربع كيلو سبانخ.

التحضير وطريقة الاستخدام:

- 1- املقي السبانخ.
- 2- اضربي السبانخ وماء سلقها في الخلاط حتى يصبح قوامها كالكرامة.
- 3- ضعبي القناع على الوجه وهو دافئ.
- 4- اتركي القناع لمدة ساعة ثم أزيليه بماء ساخن في درجة حرارة يتحملها الوجه وقومي بعد ذلك بمسح الوجه بقطنة مبللة بماء الورد.

4- ضعبي القناع على البشرة واتركيه لمدة ساعتين ثم قومي بإزالة القناع بماء حادٍي وصابون جلسرين.

-قناع الزبادي واليانسون يطري البشرة الجافة 🌿 🌿 🌿
المكونات:

ملحة زبادي - كوب مغلي اليانسون.

التحضير وطريقة الاستخدام:

- 1- قومي بضرب الزبادي واليانسون معاً باستخدام مضرب بيض حادٍي.
- 2- ضعبي القناع على الوجه لمدة ساعة.
- 3- أزيلبي القناع بالماء الدافئ وصابون الجلجرين.

٣- ضعبي الخليط على البشرة بعد غسلها بماء فاتر وماء ورد واتركيه لمدة ساعتين.

٤- اغسلي وجهك بالماء المثلج.

-قناع المشمش وشيح البابونج وهو يكسب البشرة اللون الوردي وينقيها ❁ ❁ ❁
المكونات:

ربع كيلو مشمش - ثلاث ملاعق شيح بابونج.

التحضير وطريقة الاستخدام:

١- اغسلي المشمش.

٢- اغسلي الشيح.

٣- ضعيهما في الخلاط لمزجهما حتى يصير قوام الخليط كالكرامة.

-قناع البقدونس وشيح البابونج للبشرة الدهنية حيث يعمل على إزالة الدهون وتحويل البشرة إلى حالة طبيعية ❁ ❁ ❁
المكونات:

حزمة بقدونس - شيح البابونج - ماء الورد.

التحضير وطريقة الاستخدام:

١- يسلق البقدونس حتى يصبح لونه أصفر وكذلك الشيح.

٢- نخذي كوب من ماء طلق الشيح وضعي عليه ملعقتين كبيرتين ماء ورد، وضعي المزيج في الخلاط مضافاً إليه البقدونس المملوق وقومي بصفقه في الخلاط حتى يصير قوام الخليط كالكرامة.

التحضير وطريقة الاستخدام:

- 1- يغلى اليانسون جيداً.
- 2- يعلق البقدونس حتى يصبح لونه مائلاً للاصفرار.
- 3- يضرب البقدونس في الخلاط حتى يصبح قوامه كالكرامة.
- 4- نأخذ أقل من ربع كوب من ماء البقدونس واخلطيه بالبقدونس المسلوق وأضيفي إليه ربع كوب من ماء اليانسون.
- 5- اضربي المزيج كله في الخلاط حتى يغلظ قوامه ويصبح كالكرامة.
- 6- ضعي هذا الخليط على الوجه لمدة ساعة ثم قومي بغسل الوجه بماء فاتر ثم بماء الورد.

التحضير وطريقة الاستخدام:

- 1- يغسل الجزر جيداً ويقشر ويقطع ويضرب في الخلاط حتى يصبح خشن القوام.
 - 2- نأخذ مضروب الجزر ونقوه بعصره ووضعه في طبق، ثم نضيفه بياض البيض لعصير الجزر ونضربه حتى يمتزجا تماماً.
 - 3- نضع المزيج على البشرة ويترك.
 - 4- يزال القناع بعد ساعة من وضعه بماء بارد.
- قناع اليانسون والبقدونس لوقاية البشرة من الأتربة وحمايتها من عوامل الطقس ☺ ☺ ☺
المكونات:
ملعقة من اليانسون - حزمة بقدونس.

- ٢- ضعيفا في الماء ثم ارفعهما على النار واتركهما حتى تغلي ويصبح لونهما مائل للاصفرار.
- ٣- قومي بانزالهما من على النار إلى أن تقل درجة حرارتها بشرط ألا تصبح باردة.
- ٤- ضعي كمية البقدونس في الخلط مع كمية من ماء العلق واضربيها جيداً حتى يغلط قوامها وتصبح كالكريمة.
- ٥- ضعي القناع على الوجه واتركيه حتى يجف تماماً.
- ٦- أخيراً قومي بغسل الوجه بماء دافئ.

- قناع الجزر وبياض البيض لشد البشرة الجافة وتنعيمها 🍷 🍷 🍷
المكونات:

ثلاث جزرات - بياض بيضة واحدة

ويمكنك عمل ماء زهرة البابونج في منزلك باستخدام مقدار ملعقة كبيرة من أزهار البابونج المجففة مع كوب من الماء المغلي ودعيها تتحلل إلى أن تبرد وصفي المقدار بواسطة قطعة شاش وضعيها في زجاجة محكمة الغطاء واستخدمي ذلك الماء في عمل كمادات لبشرة الوجه واحرصي على تجفيفه وجهك جيداً بعد عمل تلك الكمادات.

-قناع البقدونس لشد البشرة وتغذيتها 🍷 🍷 🍷
مكونات:

حزمة بقدونس

التحضير وطريقة الاستخدام:

- ١- قومي بتقطيعها قطعاً صغيرة.

-قناع الجلوسرين والعسل لإزالة التجاعيد ❁ ❁ ❁ المكونات:

ملعقة صغيرة من عسل النحل النقي، ملعقة صغيرة من
الجليسرين، ملعقة صغيرة من زلال البيض.
طريقة الإعداد والاستخدام:

اخلطي المقادير السابقة جيداً وادهني بشرة وجهك بها جيداً
واتركي القناع على وجهك لمدة 10 دقيقة ثم أزيلِي القناع
بالماء الدافئ والصابون الطبيعي ثم عطري وجهك بماء الورد
وجففيه جيداً.

-ماء زهر البابونج لجمال وجهك ❁ ❁ ❁

ثبت علمياً أن ماء زهر البابونج استطاع أن يعيد الرطوبة
المطلوبة لبشرة الوجه الدهنية التي تعاني أحياناً من الجفاف.

-قناع المايونيز لتغذية البشرة الجافة ❁ ❁ ❁ المكونات:

نصف فنجان صغير مايونيز، بياض بيضة واحدة، ملعقة زيت لوز
صغيرة.

طريقة الإعداد والاستخدام:

اخلطي المقادير السابقة جيداً ثم قومي بطلاء بشرة وجهك
بهذا الخليط واتركيه على وجهك لمدة 10 دقيقة بعدما يمكنك
إزالة القناع باستخدام الماء الدافئ والصابون، ثم عطري
وجهك بعد ذلك بماء الورد مع ملاحظة أن هذا القناع يصلح
فقط لتغذية صاحبات البشرة الجافة فقط.

-قناع الحليب وماء الورد لجمال البشرة العادية ٥ ٥ ٥ المكونات.

ملعقة حليب دافئ، ملعقة عمل نحل نقي، بياض بيضة واحدة،
ملعقة ماء ورد كبيرة، نصف ملعقة نشا.

طريقة الإعداد والاستخدام:

تخلط المقادير السابقة بعناية شديدة حتى تمتزج تماماً وتكون
ما يشبه العجينة اللينة التي تستطيعين فردها على بشرة الوجه.
اتركي القناع على بشرة وجهك لمدة 1٥ دقيقة ثم أزيلي القناع
باستخدام الماء الفاتر والصابون وجففي وجهك جيداً ثم أضيفي
لبشرتك قطرات من ماء الورد للإنعاش والتعطير.

-قناع فيتامين (E) للبشرة الجافة ٥ ٥ ٥ المكونات وطريقة الاستخدام:

يمكنك تحضير هذا القناع بشراء كبسولات من فيتامين (E)
بحجم ٥٠٠ ملجرام المائل ووضع عدد ٢ كبسولة مع زلال عدد ٢
بيضة وحقنهما جيداً ثم طاك الوجه بالفرشاة وترك القناع على
وجهك لمدة ربع ساعة على الأقل ثم نظفي وجهك بالماء الفاتر
والصابون المناسب للبشرة الجافة ويمكنك استخدام كبسولة
فيتامين (E) وحدها في تلك المنطقة حول العينين بنعومة ليلاً
وترك الفيتامين على الوجه طوال الليل.
وفي الصباح اغسلي وجهك بأحد المنظفات الطبيعية وعطريه
بماء الورد.

المصادر والمتعدد الألوان والأشكال ويجب أن يكون جاهزاً
جداً قبل استخدامه كقناع.

-قناع خميرة البيرة 🍷 🍷 🍷 المكونات وطريقة الاستخدام:

يحتوي هذا القناع على حبوب خميرة البيرة المذابة في عمل
النحل النقي الخالص أو مزجه بالماء للحصول على عجينة متماسكة
ثم توزيع المواد على الوجه بعناية.

وثبتت فاعلية هذا القناع في تغذية بشرة الوجه وإعادة الحيوية
والشباب للوجه بفضل ما يحتويه خميرة البيرة من فيتامينات
(ب) المركبة وغيرها من المواد الغذائية.

طريقة عمل القناع:

اطنبي بمطبنة كهربائية ملعقتين من حبيبات اللقاح وامزجي
هذا المسحوق مع صفار بيضتين طازجتين ثم ادخني بهذا
الخليط وجهك جيداً واتركي القناع على وجهك حوالي ٢٠
دقيقة ثم أزيلي به بالماء الفاتر ثم اغسلي وجهك جيداً بالماء
البارد.

ثبتت علمياً فاعلية هذا القناع في تخفيف أو إزالة التجاعيد
وإعادة النضارة إلى بشرة وجهك نظراً لغنى هذه الحبيبات
بالفيتامينات والمواد الضرورية اللازمة للحفاظ على شباب بشرة
الوجه إلى الحد الذي أصبح العلماء يؤكدون أن اللقاح هو خير
مضاد طبيعي لتجاعيد الوجه.. وأفضل أنواع اللقاح هو المتعدد

الملكي وخاصة في منطقة الحبوب المنتفخة في جفون العين، كما يمكنك تخفيفه العسل الممزوج بقليل من الماء البارد إذا كنت من صاحبات البشرة الحساسة الرقيقة.

وأثبتت التجارب العملية نجاح هذا القناع في مجال إغاثة نضارة الوجه المتعب وإزالة النقط السوداء والاستمتاع بوجه نضر مشع خالي من التجاعيد تقريباً رغم ارتفاع تكلفة هذا القناع.

-قناع حبوب اللقاح ⦿ ⦿ ⦿

المكونات:

ملعقتان حبوب لقاح ، صفار بيضتين طازجتين.

اللوز إلى أن تتكون عجينة قابلة للفرد، يتم فردها على بشرة الوجه.

ويمكن إزالة هذا القناع باستخدام مغلي زهور اليلسان الكافنة ثم غسل الوجه بالماء الفاتر وتجفيفه.

- قناع غذاء ملكات النحل ⦿ ⦿ ⦿

المكونات وطريقة الاستخدام:

هذا القناع يحتوي على عسل النحل النقي الخالص فقط لا غير والممزوج بحوالي ٢ جرام من غذاء ملكات النحل وكل ما عليك أن تقومى بطلاء وجهك كاملاً بما فيه منطقة ما حول العينين بواسطة فرشاة واتركي القناع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل حتى يجف العسل وتشعرين بذلك إذا قمت بلمس البشرة، ويراعى دائماً استخدام عسل النحل الممزوج بغذاء النحل

- قناع دقيق اللوز الناعم ❁ ❁ ❁

المكونات وطريقة الاستخدام:

٣ ملاعق كبيرة من دقيق اللوز الناعم (يمكن الحصول عليه من محل العطار) وإضافة كمية مناسبة من اللبن الدافئ حوالي ٥ ملاعق كبيرة إلى أن تتكون عجينة قابلة للفرد. يتم فردها على الوجه والرقبة وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم تزال بالماء الفاتر.

- قناع زهر البيلسان ❁ ❁ ❁

المكونات وطريقة الاستخدام:

يحضر هذا القناع باستخدام ثلاث ملاعق كبيرة من منقوع زهرة البيلسان التي يمكن الحصول عليها باستخدام قبضة من الزهور (٣٠ جراماً) على ربع لتر ماء مغلي ويصفى جيداً ويؤخذ منه ثلاث ملاعق كبيرة تضاف إلى ثلاث ملاعق كبيرة من دقيق

أقنعة في مهام خاصة

❁ أقنعة طبيعية لتبييض البشرة ❁

يمكن الاستغناء عن مبيضات البشرة الصناعية نهائياً واستخدام أقنعة طبيعية لتبييض البشرة في محاولات لإزالة درجة اصمرار الجلد أو لمحاولة تفتيح لون بشرة الوجه درجة أو أكثر وإكساب الوجه لوناً وشكلاً جميلاً مرتجوباً فيه.

وقبل عمل القناع يجب تنظيف الوجه والرقبة جيداً بالماء الفاتر وماء الورد وتجهيفه جيداً قبل القيام بعمل القناع.

✧ قناع زيت الزيتون بصغار البيض ✧

المكونات:

٢ صغار ٢ بيضة، ملعقتان صغيرتان زيت زيتون، ملعقتان كبيرتان دقيق، ملعقتان كبيرتان حليب دافئ،
طريقة التحضير والاستخدام:

تمزج المكونات السابقة جيداً ويطلى الوجه بها بواسطة فرشاة
ويترك القناع لمدة ١٥ دقيقة ثم يزال بغسل الوجه بالماء الفاتر
والصابون المخصص للبشرة الجافة ويعطر الوجه بماء الورد.

مرة أخرى بماء الورد وهذا القناع يعمل على تغذية البشرة
الجافة وإعادة الحيوية والنشاط إليها.

✧ قناع عسل النحل بالخميرة ✧

المكونات:

٢ ملعقة كبيرة عسل نحل طازج، ٢ ملعقة كبيرة حليب دافئ،
مصعوق قرصين خميرة بييرة من الصيدلية.
طريقة التحضير والاستخدام:

يتم مزج المكونات السابقة جيداً إلى أن تصبح في صورة
كريمة، يتم دهان الوجه بأطراف الأصابع جيداً ويترك القناع
على الوجه ١٥ دقيقة، يزال القناع بقطعة قطن مبللة بماء الورد
ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر ويجففه جيداً.

لقحة لتجميل البشرة الجافة

✧ قناع زيت السمك ✧

المكونات:

٢ صفار بيض + ٦ نقط من زيت السمك (كيسولة من الصيدلية).

طريقة التمييز والاستخدام:

يتم مزج صفار البيض مع زيت السمك جيداً مع الخفق ثم طلاء الوجه بأكمله بواسطة فرشاة ويترك القناع على الوجه حوالي ١٥ دقيقة يزال بعدها بقطعة قطن مبللة بماء الورد ثم يتم غسل الوجه بالماء والصابون المخصص للبشرة الجافة وترطيبه الوجه

طريقة التمييز والاستخدام:

يتم خلط المكونات السابقة جيداً إلى أن يتكون كريم ويتم طلاء الوجه كله عدا منطقة ما حول العينين التي يتم تغطيتها بقطعة مبللة بماء الورد أو مغلي زهرة الكاموميل ويترك القناع على الوجه لمدة ١٠ دقائق ثم يزال بالماء الفاتر ويجفف الوجه جيداً.

طريقة التمييز والاستخدام.

يتم خلط المكونات السابقة جيداً إلى أن يتكون كريمة ويتم طلاء الوجه بما منطقة ما حول العينين التي يتم تغطيتها بقطعة قطن مبللة بماء الورد ويترك القناع على الوجه والرقبة 15 دقيقة ثم يزال بغسل الوجه بالماء الفاتر ثم تعطيره بماء الورد.

✧ قناع البابونج والدقيق ✧

المكونات:

٣ ملاعق كبيرة من مغلي أوراق البابونج المصفى، ملعقة كبيرة من الدقيق، ملعقة كبيرة من النخالة (الرحدة) + ١٠ نقط عصير ليمون.

فئة لتجميل البشرة المسامية

البشرة ذات المسام الواسعة معرضة دائماً لكميات كبيرة من الأتربة والغبار وتحتاج إلى رعاية وعناية خاصة تقوى بها بعض الأقنعة التي تحتوي على أعشاب ونباتات طبيعية.

✧ قناع البطاطس ✧

المكونات:

٢ ملعقة كبيرة من مسحوق البطاطس الجافة (يتم عملها بتجفيف البطاطس)، ٢ ملعقة كبيرة ماء دافئ، ٢ ملعقة صغيرة ماء الشبه، ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمونة مخففة بالماء.

طريقة الإمداد والاستخدام:

يتم خلط المكونات السابقة جيداً إلى أن تتكون عجينة لينتة جداً، قومى بوضعها على بشرة وجهك بأطراف أصابعك، واتركيها لمدة 15 دقيقة وبعدما تشعرين برطوبة تعري في بشرة وجهك ثم أزيلى القناع باستخدام قطعة قطن مبللة بماء الورد وبعد قليل اغسلي وجهك بالماء الفاتر.

✂ قناع عسل النحل الخالص ✂

هذا القناع يتكون من عسل النحل الخالص النقي حوالي 5 ملاعق كبيرة يتم طلاء بشرة الوجه به ويترك القناع لمدة 10 دقائق ثم قومى بتدليك الوجه بأطراف أصابعك المبللة بعسل النحل الخالص مرة أخرى ولمدة 3 دقائق ثم قومى بتنظيف وجهك بقطعة قطن مبللة بماء الورد ثم غسل الوجه بالماء الفاتر ويعمل هذا القناع على تغذية البشرة والحفاظ على حيويتها.

✂ قناع الجلوسرين ✂

المكونات:

عصير لحد 2 خيار متوسطة + كمية مساوية لعصير الخيار من الجلوسرين + ملعقة دقيق كبيرة + ملعقة نخالة دقيق كبيرة.

لقمة خاصة جداً للبشرة الحساسة

✂ قناع الدقيق ✂

المكونات:

ملعقة كبيرة من الدقيق + ملعقة كبيرة من النخالة + ٤ ملاعق كبيرة من ماء الورد.

طريقة التحضير والاستخدام:

يتم مزج المقادير السابقة إلى أن تتكون عجينة لينّة جداً توضع على الوجه والرقبة بواسطة أصابع اليد وتترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم تزال بقطعة قطن مبللة بماء الورد ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر وهذا القناع يعمل على نعومة البشرة الحساسة وإعادة النظارة والحيوية والجمال إليها.

✂ قناع عسل النحل والليمون ✂

المكونات:

ملعقة كبيرة عسل نحل نقي خالص + نصف ملعقة عسّر ليمون صغيرة + بياض بيضة واحدة متوسطة الحجم.

طريقة الإعداد والاستخدام:

يتم خلط المكونات السابقة جيداً ودهان الوجه بها منطقة ما حول العينين بواسطة فرشاة ويراعى تغطية منطقة ما حول العينين بقطعة قطن مبللة بماء الورد ويترك القناع ١٠ دقائق بعدها يتم غسل الوجه بالماء الفاتر والصابون المخصص للبشرة الدهنية ثم يعطر الوجه بماء الورد، وهذا القناع يعمل على نعومة البشرة الدهنية وإعادة الحيوية والنظارة إليها.

✧ قناع الخيار ✧

المكونات:

مقدار ٢ خيار متوسطة الحجم.

طريقة الإعداد والتحضير:

هناك طريقتان لعمل قناع الخيار الخالص للبشرة الدهنية
الأولى: تقطيع الخيار إلى شرائح رفيعة جداً بمشرط الشيفي
وتغطية الوجه بتلك الشرائح لمدة ٢٠ دقيقة.

والثانية: وضع الخيار في محارة خضار ودهان الوجه بعصير
الخيار الخالص بواسطة فرشاة بما في ذلك المنطقة حول العينين
لمدة ١٠ دقائق على الأقل كي تتم عملية تغذية البشرة بخلاصة
الخيار ثم يزال القناع بغسل الوجه بالماء الفاتر وتعطيره بماء
الورد.

أفكار طبيعية لجمال البشرة الدهنية

✧ قناع الليمون ✧

مكونات القناع:

بياض بيضة واحدة (متوسطة الحجم) + عصير مقدار ٢ ليمونة
متوسطة الحجم + ملعقة كبيرة ماء دافئ.

طريقة الاستعداد والتحضير:

يتم خلط المكونات السابقة جيداً وعند امتزاجها يتم دهان
الوجه بالفرشاة مع مراعاة تغطية العينين ومنطقة ما حول
العينين بقطعة قطن مبللة بماء الورد المناسب للبشرة الدهنية
ثم تعطير الوجه بماء الورد.

طلاء بشرة الوجه والعنق ويستمر هذا القناع لمدة 15 دقيقة ثم يذلك جيداً وبعد ذلك يزال بالماء الفاتر، كما يمكن إزالة القناع باستخدام قطعة قطن مشبعة باللبن الدافئ.. ثم غسل الوجه بالماء الفاتر وتجفيفه.

✧ قناع الردة بالببيض ✧

يتكون هذا القناع من بيضة واحدة + نصف ملعقة صغيرة عصير ليمون + ملعقة يي نخالة دقيق كبيرة وخط الكميات السابقة إلى أن تتكون عجينة يتم فردها على الوجه وتترك حوالي 15 دقيقة ثم يزال القناع بغسل الوجه بالماء الفاتر.

قائمة لجمال البشرة العادية:

تهدف هذه الأقنعة إلى الحفاظ على نضارة البشرة وصفائها وإظهار رونقها وجمالها الطبيعي وهي تصلح لصاحبات البشرة العادية فقط.

✧ قناع الموز بالطماطم ✧

يتكون هذا القناع من 4 ملاعق كبيرة لبن زبادي + موزة واحدة متوسطة (30 جراماً) + حبة طماطم متوسطة (30 جراماً) + عصير نصف ليمونة.

✧ قناع الخيار بعسل النحل ✧

يتكون هذا القناع من خيارا مصروسة جيداً في الخلاط (30 جراماً) يضاف إليه ملعقة عمل نحل صغيرة وخطهما جيداً ثم

والتي من أهمها إزالة التجميد ومحوخة العيوية لبشرة الوجه.

• لابد من مراعاة أن يتم عمل القناع واستخدامه وجميع الخطوات السابقة في مكان هادئ بعيداً عن الحرارة أو ضوء الشمس أو التيارات الموائية وأن تستلقي بعد عمل القناع في وضع الرقود على الظهر مع رفع الرأس فوق وساحة مناسبة الارتفاع إلى أن تنتهي المدة المحددة لاستخدام القناع.

• بعد انتهاء المدة المحددة لعمل القناع لابد من إزالة القناع وذلك بواسطة قطعة قطن مبللة بالماء الدافئ ثم غسل الوجه بالماء الفاتر وأخيراً بماء الورد ثم تجفيفه الوجه جيداً.

الوجه مع ترك مسافة حول العينين لا يوضع عليهما القناع على الإطلاق.

• بعدد 2-3 أيام بعد ذلك استكمال عملية فرد القناع على طول امتداد الرقبة وعلى جانبي الأذن.

• يمكن بعد ذلك أن تضعي قطعة مناسبة من الشاش فوق الوجه حسب مقاسه مع ترك فتحات للعينين والأنف والفم وتوضع قطعة من الشاش بطول وعرض الرقبة.

• قومي بعد ذلك بالضغط بحدوء على جميع أماكن الوجه والرقبة حتى يتم التماسك (القناع) والشاش فوق البشرة تماماً ثم يترك الوجه في حالة استرخاء تام لجميع عضلات الوجه والرقبة لتحقيق الفائدة المرجوة من عمل القناع

الكريمات الطبيعية المنظفة وتنظيفه الوجه والرقبة تماماً بواسطة قطعة من القطن عن طريق تدليك البشرة تدليماً خفيفاً وسريعاً وبعد ذلك يزال الكريم أو اللوسيون المنظف بقطعة أخرى نظيفة من القطن أو الاسفنج الناعم ثم يغسل الوجه بماء دافئ، لزيادة تنشيط الدورة الدموية والتخلص من الإفرازات الدهنية والعرق وإزالة ما يكون عالماً ببشرة الوجه من الأتربة والشوائب... ثم جففي البشرة جيداً.

• احرصي قبل عمل القناع على أن تتأكدي من عملية تجفيفه بشرة الوجه والرقبة تماماً ثم قومي بوضع المعجون الخاص بنوع القناع أو الدهان المستخدم على الوجه على أن يفرد عليه جيداً بنسبة واحدة بحيث يغطي جميع أجزاء

طريقة الامداد والاستعداد:

وخلط هذه الكمية جيداً إلى أن تصبغ عجينة ثم تدلك بشرة الوجه بهذه العجينة بواسطة أطراف أصابع اليد في حركات دائرية مستمرة على جميع أنحاء الوجه لمدة خمس دقائق تقريباً ثم يغسل الوجه بالماء البارد فوراً ويجفف بمنشفة.