

## حولي مطبخك إلى مركز تجميل خاص بك الفواكه والخضار .. مستحضرات الجمال الأقوى



**\* للتجاعيد مع أنصاف حبات العنب..\***  
يعمل العنب على تقوية البشرة  
وشدها، كما أنه يقاوم التجاعيد  
ويحتوي على مواد مضادة للتأكسد،  
ويعتبر من المكونات

وإضافة ملعقة كبيرة من الطحين  
ومعلقة كبيرة من زيت الزيتون إليها،  
وتحريكها جيداً.  
يفضل أن تضعي هذا القناع فائراً  
على وجهك لمدة ٢٠ دقيقة، ثم إزالته  
بالتونيك .



**عصير أو معجون ... الطماطم ثمرة  
الوجه المشرق**

تمنح ثمرة الطماطم الوجه إشراقاً  
وحيوية، فهي تنقي البشرة وتشدّها،  
ويمكن استعمالها على شكل عصير  
أو معجون لإعداد أقنعة التجميل  
..ولاستفادة من هذه الثمرة قومي  
بوضع حبتين من البندورة في الماء  
المغلي، ثم أخرجها حتى تتفككي  
من نزع قشرتها وبذورها بسهولة، ثم  
اهرسي حبة منها مع عصير نصف  
ليمونة، وإضيفي ملعقة كبيرة من زيت  
الزيتون إليها، ثم ضعي الخليط على  
الوجه لمدة ربع ساعة، من بعدها نظفي  
وجهك جيداً بالماء .



**\*الملفوف... فوائد مهمة عديدة تتطلب  
التجربة**

للملفوف العديد من الفوائد القيمة  
فهو ينشط الدورة الدموية ويقاوم حب  
الشباب ويعيد التوازن للبشرة الدهنية،  
لأنه من الضروري على أي سيدة  
تجربته على مساحة صغيرة من الذراع  
قبل وضعه على الوجه، خوفاً من أي  
حساسية يمكن أن يتسبب بها .  
ولتحضير قناع الملفوف، امزجي بالخلاط  
ورقتين من الملفوف مع ملعقة من  
القشدة الطازجة وملعقة من العسل  
ومعلقة من زيت الزيتون، ثم ضعي  
هذا القناع على وجهك لمدة ٢٠ دقيقة،  
اغسلي بعدها وجهك بالماء الفاتر



المهمة جداً في تحضير مستحضرات  
التجميل .  
وللاستفادة من فوائد هذه الفاكهة  
المذهلة يمكنك القيام بوضع أنصاف  
حبات العنب على وجهك لمدة ٢٠  
دقيقة، لتنعمي بعدها ببشرة رطبة  
مشرقة.

**\* الشمام.. انتعاش للبشرة الجافة**  
يفيد الشمام في إنعاش البشرة،  
وخاصة الجافة منها، ويمكن استعماله  
على شكل عصير أو قناع .  
ولتحضير حليب الشمام المنظف  
للبشرة، امزجي نصف حبة شمام  
مع ١٠ غرام من الجبن الأبيض الحلو،  
واستخلصي السائل المستخرج من هذا  
الخليط، واحتفظي به كمنظف طازج  
لبشرتك، وتذكري أن تحركيه دائماً قبل  
الاستعمال.



**\*التفاح .. قناع فاتر لتطهير وترطيب  
البشرة**

يقوم التفاح بتجديد الأنسجة وتطهيرها  
وترطيبها، شأنه في ذلك شأن  
العنب، فهو يحتوي على نسبة عالية  
من الماء (حوالي ٨٠٪)، ويعيد التفاح  
مناسباً للبشرة المتعبة والدهنية نظراً  
لحموضته وكثرة الفيتامينات المركزة  
فيه .  
ولتحضير قناع التفاح المناسب للبشرة  
الجافة، ما عليك إلا تقشير التفاحة  
وتقطيعها، ثم طبخها في ٢٠٠ ملل  
من الحليب، ثم القيام بهرسها جيداً،

لا يمكننا بشكل عام تحديد ما يمكن أن تقدمه لنا الفواكه الطازجة والخضراوات،  
إذ أن فوائدها لاتعد ولا تحصى من الناحية الصحية، لكن يمكن للصيدات التعرف  
على أهم ما تقدمه من فوائد من الناحية الجمالية، من حيث شد مسام البشرة  
وترطيبها وقدرته على إنعاشها، سواء أكانت بشرتك جافة أو دهنية، عادية أو  
مختلطة. الأمر الذي سيمكنك من تحويل هذه الفواكه والخضراوات إلى واحدة  
من أهم وسائل التجميل الأساسية لجمالك الطبيعي، وستجعل من مطبخك  
مملكك الجمالية الجديدة..

وهذه بعض الإرشادات والطرق التي  
تمكّنك من صنع مستحضرات تحافظ  
على نضارة بشرتك ونعومتها من المواد  
الموجودة في بيتك..

**\*بشرة برونزية مشرقة مع ماسك الجزر**  
يتميز الجزر بقدرته على إزالة البثور من  
الوجه ومنحه نضارة مميزة، كما أنه  
يساعد على إكساب بشرتك لوناً برونزياً  
جيداً.



**\* جدي حيوية البشرة مع الفريز**  
يغذي الفريز البشرة ويرطبها ويجدد  
حيويتها، لكونه غني بالفيتامينات  
والمعادن الضرورية .  
ولعمل قناع للبشرة الجافة منه، اهرسي  
ه حبات من الفريز بواسطة قطعة  
قماش قطني، ثم اخلطي العصير مع  
زلال بيضة مخفوقة جيداً، ثم ضعي  
طبقة سميكة من القناع على وجهك،  
واتركيها لمدة ٢٠ دقيقة، بعدها نظفي  
وجهك بالتونيك



ولتحضير ماسك الجزر المناسب لذوات  
البشرة الجافة بشكل خاص، اهرسي  
جزرة صغيرة واخلطها مع صفار بيضة  
ومعلقة كبيرة من زيت اللوز الحلو، ثم  
ضعي المزيج على وجهك وعنقك لمدة  
٢٠ دقيقة، أزليه بعدها بماء فاتر .



**\* قاومي آثار التقدم في السن مع  
الليمون**  
يساعد الليمون على شد مسام الجلد  
الواسعة وتنقية البشرة الدهنية، كما أنه  
يعد أقوى مقاوم للتجاعيد، وأفضل الثمار  
لتليين الجلد وتأخير ظهور اليقع الداكن،  
وذلك لاحتوائه على حمض السيتريك  
المضاد للتأكسد وفيتامينات B٢ و C و B٦  
وA، إضافة إلى الحديد والكالسيوم .  
يمكنك تحضير قناع بالليمون الحامض  
عن طريق خلط ملعقتين من عصير  
الليمون، وملعقة بودرة الصلصال  
الأخضر، ثم وضع هذا القناع على  
وجهك لمدة ٢٠ دقيقة، تقويمين بعدها  
بغسل وجهك بالماء الممزوج مع عصير  
الليمون الحامض .

ANNOR BIN IASSIM GROUP

قريب بروة - الوكرة - مبنى رقم 08  
صالون عرض رقم 41 - 43  
هاتف : 44356344 / 44428472  
جوال : 33350893 / 33860935 / 33563456