



هذا الكتاب هدية لكل أعضاء مدونة حواء ستايل وأتمنى لكم الاستفادة منه  
وارجوا الدعاء لي بتيسير أموري كلها يارب العاملين

لقد جمعت لكم كل ما يهم المرأة من وصفات وحمادات مغربي ووصفات للبشرة والجسم والشعر وطرق حديثة لي تنظيف البشرة في منزلك كل هذا غير احدث الطرق لي حمادات البشرة والجسم وأجمل الوصفات حتى علاج تقصف الأظافر وعلاج اصفرار بياض العين وعلاج صفار الأسنان كل ما كتبتة لكم في هذا الكتاب وصفات خاصة جداً استخدمته شخصياً وألقت نتيجة رائعة أتتني أن أكون قدمت كل ما تبحثين عنه في هذا الكتاب.

## المقدمة

أهم ما تطمح إليه كل سيدة في رونقها وجمالها وتألقها واهتمامها ببشرتها تعطيها الجانب الأول وبغض النظر عن كونها فتاة أم متزوجة أم هل كانت بدينة أم نحيفة المهم هو أن بشرتها تكون ذا رونق جذاب ونضارة دائمة.

وتهتم المرأة بنضارة بشرتها، وتبذل مجهوداً في الحفاظ عليها بطرق ووسائل صحية لأن البشرة هي عنوان المرأة وأول ما يظهر منها، وهي أحد عناوين الجمال التي تحرص علي الاهتمام بها.

يوجد العديد من أنواع البشرة، فيوجد البشرة الدهنية والجافة والحساسة، فيجب علي كل امرأة أن تعرف أولاً نوعية بشرتها حتى تحدد الطرق والوسائل التي تساعد علي الحفاظ عليها. ونجد الكثير من السيدات يعانين من سواد وأماكن لونها غامق في منطقة الركبة والكوع، والتي تودي إلي مظهر غير لائق ويجعل المرأة تنفق الكثير من الأموال في مستحضرات التجميل التي لا تأتي بالنتيجة المرغوب فيها. لذلك حرصت في هذا الكتاب أن أقدم وصفات طبيعية وبسيطة ولها تأثير كبير علي البشرة والشعر.

## الجزء الأول من الكتاب طرق حمامات طبيعية للبشرة والجسم

اعتادت المرأة في الحضارات القديمة علي أخذ حمامات فاخرة للعناية بالبشرة والجسم، وأضافت للماء الدافئ الأعشاب والأملاح والزهور للإسترخاء وعلاج الآم الجسم المختلفة. وتعد هذه الطريقة من اسهل الطرق للعناية ببشرة الجسم وتفتيحها وتنعيمها دون الحاجة لمستحضرات مكلفة أو مجهود. وإليك مجموعة متنوعة من الحمامات الطبيعية للعناية بالبشرة والجسم والحفاظ علي شباب وحيوية الجلد، والتخلص من التوتر والمساعدة علي الاسترخاء.

**وإليكي سيدتي أجمل أنواع هذه الحمامات الخاصة بالبشرة.**

### **1 - حمام الزهور:**

**المكونات:** فنجان أزهار البابونج. والورد الأحمر.

**الطريقة:** توضع الزهور في قطعة من الشاش وتربط بإحكام، ثم توضع في حوض الاستحمام بعد ملئه بالماء الدافئ وتترك لمدة نصف ساعة. أزيل الشاش من الماء وقومي بتدليك بشرتك المبللة بخيط الزهور لمدة 5 دقائق ثم استرخي في الماء الدافئ.

### **2 - حمام اللبن والعسل:**

حمام اللبن واحد من أقدم الحمامات المعروفة بتأثيرها الرائع علي البشرة وقد استخدمته الملكة كيلوباترا.

**المكونات:** نصف لتر من اللبن كامل الدسم للبشرة الجافة وخالي الدسم للبشرة الدهنية. ملعقتان من العسل.

بتلات زهور مفرومة (اختياري)

**الطريقة:** توضع جميع المكونات في حوض الاستحمام المملوء بالماء الدافئ، استرخي في الماء الدافئ لمدة نصف ساعة مع تدليك الجسم باستخدام لوفة مبللة بماء الاستحمام، ثم يشطف الجسم بالماء البارد. يعمل هذا الحمام علي تغذية البشرة وتنعيمها وزيادة نضارتها.

### 3 – حمام الأعشاب:

**المكونات:** ربع فنجان من أوراق النعناع الجافة أو الطازجة – ربع فنجان من الروزماري – ربع فنجان من الكاموميل – ربع فنجان من اللافندر

**الطريقة:** توضع المكونات في قطعة من الشاش وتغمس في حوض الاسحمام المملوء بالماء الدافئ لمدة نصف ساعة أخرى، ودلكي جسمك بخليط الأعشاب في حركات دائرية لمدة 5 دقائق، ثم اشطفيه بالماء البارد. يمكن استخدام هذه الأعشاب منفصلة حسب الرغبة. يصلح هذا الحمام للبشرة الدهنية والبشرة المعرضة للحبوب.

### 4 – حمام الزبادي والخيار:

**المكونات:** عصير ثمرة خيار واحدة. نصف فنجان من الزبادي.

**الطريقة:** تخلط المكونات وتستخدم في تدليك البشرة لمدة دقيقتين، ثم تترك على الجسم لمدة عشر دقائق أخرى، وتشطف بالماء البارد وصابون ذو تركيبة خفيفة. يعمل هذا الحمام علي تغذية البشرة وتفتيحها وتوحيد لونها. احرصي علي العناية ببشرتك وخاصةً مع دخول فصل الصيف، واختاري الحمام المناسب لاحتياجات بشرتك وكرريه مرة إلي مرتين شهرياً.

### 5 – حمام الملح الانجليزي:

**المكونات:** فنجان ونصف من الملح الانجليزي.

**الطريقة:** يذاب الملح الانجليزي في الماء الدافئ المعد للاستحمام، واستلقي في هذا الماء لمدة نصف ساعة ثم يشطف الجسم بالماء نصف ساعة ثم يشطف الجسم بالماء البارد.

## 6 – حمام قشر البطيخ:

تتعدد فوائد قشر البطيخ، تساهم في تفتيح وشد البشرة، والتخلص من التجاعيد والبثور الناتجة من التعرض للشمس، وذلك لاحتوائها علي فيتامين C و A، بجانب أنها تنشط الدورة الدموية، وذلك لاحتوائها علي مجموعة من الفيتامينات المهمة للبشرة.

**الطريقة:** يقطع قشر البطيخ قطعاً صغيرة، ووضعه علي البشرة لمدة تتراوح من 10 – 15 دقيقة، ثم غسل الوجه بي الماء الفاتر. ويكمن بطريقة أخرى من خلال تجفيف قشر البطيخ وطحنه، ثم أخذ كمية قليلة منه ووضعها في كمية مياه قليلة، حتى تصبح عجينة توضع علي البشرة لمدة عشر دقائق، ثم شطف البشرة بالماء الفاتر.

## 7 – حمام كليوباترا:

يعتبر اللبن هو المكون الأساسي في حمام كليوباترا، والذي عرف منذ القدم بفوائده الجمالية المتعددة للبشرة حيث يعمل علي تفتيحها وتوحيد لونها وتنعيمها. ولعمل حمام كليوباترا في المنزل ستحتاجين إلي: فنجانين من اللبن المجفف – ثلث فنجان من النشا – عشر قطرات من زيت خشب الصندل العطري أو اللافندر – ثلث فنجان من العسل – ملعقة من الفانيليا – برطمان من الحبهان أو الهيل (يلغى ويؤخذ الماء ليضاف لماء البانيو مع الحب) – فنجان من الملح الانجليزي (اختياري) – نصف فنجان من صودا الخبز – بيكربونات الصوديوم – (اختياري) – فنجان من قشور البرتقال أو الليمون (اختياري).

**الطريقة:**

- 1 - توضع المكونات في قطعة من القماش النظيف وتغلق جيداً.
  - 2 - توضع قطعة القماش في حوض الاستحمام ويملأ الحوض بالماء الدافئ.
  - 3 - تحرك قطعة القماش في الحوض لضمان امتزاج المكونات بالماء.
  - 4 - استرخي الآن في الماء لمدة 30 دقيقة ثم يشطف الجسم بالماء ويجفف جيداً ويتبع بلوشن مرطب للجسم.
- يعمل زيت اللافندر وخشب الصندل وقشور الليمون والبرتقال والفانيليا علي منح بشرتك مزيج شرقي رائع من الروائح، التي تستمر علي البشرة لفترة طويلة. بينما يعمل اللبن علي تغذية البشرة وتفتيحها، وتعمل صودا الخبز علي تنقية المسام وتنظيف الجلد من الزيوت الزائدة.

## 8 - حمام الشيكولاتة لبشرة مثالية:

أثبتت العديد من الدراسات الحديثة أن الشيكولاتة المرة هي أحد الأطعمة الهامة التي يجب تناولها يوميا للحصول علي بشرة مثالية، فهي تحتوي علي العديد من مضادات الأكسدة والأحماض الدهنية التي تعزز من نضارة البشرة. تساعد الشيكولاتة المرة علي تقليل خشونة الجلد وحمايته من حروق الشمس، بالإضافة إلي تحسين وتقوية الدورة الدموية.

## حقائق عن الشيكولاتة:

رائحة الشيكولاتة تمنحك الإحساس بالاسترخاء. الشيكولاتة البيضاء لا تعتبر شيكولاتة لأنها لا تحتوي عل الكاكاو. تناول الشيكولاتة المرة يحميكي من النوبات القلبية المفاجئة كما يحميكي من الزيادة في الوزن.

## حمام الشيكولاتة:

الكافوا الذي تتكون منه الشيكولاتة يعد مصدراً جيداً للعديد من المعادن، منها الكبريت والزنك والحديد

والمغنيسيوم والنحاس والبوتاسيوم وفضلاً عن الفيتامينات المتعددة، كـ A,B,C,D,E,B3,B2,J,K,B1 وغيرها من العناصر المفيدة لبشرة الجسم والوجه.

المفيدة لبشرة الجسم والوجه. لذلك، أصبحت مراكز التجميل تقدم بالعديد منها حمامات الشيكولاتة لتفتيح

الجسم وتغذية البشرة وإكسابها المزيد من النعومة واللمعان. لكن تلك الحمامات دائماً ما تكون ذات تكاليف

بهظة. من هنا، ننصحك بتجربة حمام الشيكولاتة الداكنة وعلبتان من الكافوا الخام (المر) قومي بوضع قالب

الشيكولاتة في حمام مائي حتى يذوب جيداً ثم اضيفي عليه كمية جيدة من الكافوا لتحصلي علي عجينة طرية يسهل فردها علي جسم.

استقلي في ماء البانيو الدافئ لمدة ربع ساعة لتفتيح مسام الجسم جيداً، ثم قومي من البانيو وجففي جسمك

جيداً، ثم ابدئي في توزيع الشيكولاتة المذابة علي جسمك كله واتركيها لمدة نصف ساعة علي الاقل، ثم

ابدئي في تدليل الجسم بشكل دائري لتحصلي علي الفوائد الكاملة للماسك.

## 9 - حمام العسل والشوفان :

**المكونات:** ملعقة كبيرة من عسل النحل وملعقة كبيرة من الشوفان المطحون

**الطريقة:** يمزج العسل مع الشوفان ويتم وضعهما في براد ويعلق البراد أسفل صنوبر المياه بحيث يندفع الماء

الساخن إلي البراد ويهبط منه إلي ماء الحمام فيذيب العسل والشوفان ويحملهما معه إلي البانيو ثم قومي

بالاسترخاء في هذا الحمام لمدة 15 دقيقة علي الأقل.

## 10- حمام السكر والزيت والعسل:

قدم كتاب "الوصفة" للكاتب وليد أمين، طريقة طبيعية وسهلة التحضير للتخلص من هذه المشكلة باستخدام العسل والسكر البني وزيت الزيتون وذلك بإضافة كوبين من السكر البني علي ربع كوب من العسل ونصف كوب من زيت الزيتون واخلطهم سوياً. تقول هذه الوصفة بتقشير البشرة وبالتالي التخلص من الأماكن السوداء، ويتم استعماله بعد الاستحمام وتنشيف الجسم، ثم وضع الخليط علي الجسم والأماكن المراد تفتيحها عن طريق التدليك من الأسفل إلي الأعلى بحركات دائرية ثم بعد ذلك يشطف بالماء ويتم تكرار هذه العملية مرتين في الأسبوع.

### 11 - حمام اللبن واللوز:

**المكونات:** 16 ملعقة كبيرة من طحين اللوز + 16 ملعقة كبيرة من عرق الطيب + 750 مل من اللبن

**الطريقة:** يتم خلط المكونات خلطاً جيداً ثم تعبأ في زجاجة وتحفظ بالثلاجة. ويستعمل هذا الخليط بمعدل ملء فنجان لكل حمام ماء دافئ.

### 12 - حمام اللبن والزبادي لتطريب الجلد:

يتم إضافة ملعقة غلي ملعقتين كبيرتين من اللبن الزبادي إلي ماء الحمام، كما يمكن استبدال الزبادي باللبن البودرة.

### 13 - حمام الجليسرين:

**المكونات:** فنجان من الجليسرين + فمجان من ماء الورد

**الطريقة:** يوضع مزيج الجليسرين وماء الورد علي الجسم مباشرة مع التدليك باليد حتي يمتصه الجلد، ثم يشطف الجسم بالماء البارد وصابون لطيف علي الجلد. ويكرر عند الحاجة.

يعمل هذا الحمام علي تغذية البشرة وترطيبها.

## 14 - حمام زيت الياسمين:

**المكونات:** 3 - 4 ملاعق كبيرة من زيت الياسمين 285 مل زيت خروع

**الطريقة:** يتم خلط المكونات مع بعضها البعض جيداً وتحفظ في زجاجة يضاف كمية بسيطة من المستحضر

لماء الحمام ( لا تتعدى ملء ملعقة كبيرة).

## 15 - حمام الترمس:

اخلطي نصف كوب من الحليب الطازج، مع خمس ملاعق من الترمس المطحون، وملعقتين من ماء الورد،

وملعقتين من عصير الليمون. ويوضع هذا الخليط في برطمان ان محكم الغلق، ويوضع علي البشرة لمدة

ربع ساعة، ثم يغسل بالماء الدافئ.

## 16 - حمام النعناع:

**المكونات:** بياض بيضة واحدة، نصف ملعقة صغيرة عصير الليمون، نصف ثمرة من الخيار المعصور في

الخلاط، نصف ملعقة صغيرة من عصير التفاح، ملعقة كبيرة من ورق النعناع المفروم جيداً.

طريقة الاستخدام: يخلط الخيار والبيض وعصير التفاح والليمون والنعناع جيداً في الخلاط، حتى يتكون لديك

ماسك قوي متماسك وناعم. يوضع الماسك علي الوجه والرقبة ويترك لمدة 45 دقيقة.

**وللبشرة لامعة:** إذا كنت تعانيين تزايد الدهون علي بشرتك جربي النعناع، حيث سيساعدك علي الحد من إفراز

البشرة للدهون وعلاج البثور الناتجة عنها واستعادة إشراقه الوجه من جديد. فالنعناع يستخدم كمنقوع " شاي

" لعلاج اضطرابات القولون، وكشرباب مهدئ، وكغسول ومرطب للبشرة، وله كذلك مفعول مقاوم للبقع

وحبوب والوجه. كما يستخدم النعناع في عمل الحمامات كمادة يستخدم النعناع في عمل الحمامات كمادة

منعشة ومجملة للبشرة، ويعتبر زيت النعناع من أهم الزيوت العطرية.

## 17- حمام الخل والريحان:

**المكونات:** 4 ملاعق كبيرة من أوراق النعناع المجففة 2 ملعقة كبيرة من أوراق الريحان المجففة – 570

مل من الماء – 570 مل من خل التفاح

**الطريقة:** يسخن الماء وخل التفاح حتى الاقتراب من درجة الغليان، ثم تضاف اوراق النعناع والريحان

ويستمر التسخين لمدة 10 دقائق ثم يرفع الإناء من علي النار ويترك لمدة للحصول على منقوع مركز، ثم

يصفى المنقوع ويحفظ في زجاجة ويضاف من هذا المنقوع حوالي 285 مل إلي ماء الحمام

## الجزء الثاني من الكتاب وصفات طبيعية للبشرة والشعر

### الوصفة الأولى: لتفتيح البشرة

**المكونات:** ملعقة عسل البيض + ملعقة عصير ليمون

**الطريقة:** يخلط العسل مع الليمون ثم يوضع علي البشرة لمدة 15 دقيقة ثم تغسل البشرة جيداً بالماء الفاتر سوف تلاحظي النتيجة من اول مرة .

### الوصفة الثانية: لتبييض البشرة

**المكونات:** ملعقة زنجبيل مطحون + ملعقة من عصير الليمون

**الطريقة:** يخلط الزنجبيل مع الليمون ثم يوضع علي البشرة لمدة 30 دقيقة ثم تغسل البشرة جيداً بالماء الفاتر هذه الوصفة لها مفعول السحر لتبييض البشرة .

ملحوظة لاتستخدم للبشرة الحساسة حتى لا تسبب لكي احمرار شديد في البشرة

### الوصفة الثالثة: لتفتيح البشرة

**المكونات:** ملعقة من القرفة + بيضة كاملة

**الطريقة:** تخلط القرفة مع البيضة ثم توضع علي البشرة لمدة 15 دقيقة ثم تغسل البشرة جيداً بالماء الفاتر هذه الوصفة تستخدم مرة واحدة في الأسبوع ولها مفعول جميل ولكن لا يظهر إلا بعد شهر.

### الوصفة الرابعة: لتفتيح البشرة

**المكونات:** ثلاث ملاعق من الحلبة المطحونة + ملعقة عسل + بيضة كاملة

**الطريقة:** تخلط هذه المكونات جيداً توضع علي البشرة لمدة 15 دقيقة ثم تغسل البشرة جيداً بالماء الفاتر هذه

الوصفة تستخدم مرتان في اليوم صباحاً ومساءً لكي تأتي بي نتيجة جميلة وهذه الوصفة استخدمتها شخصياً

ولها نتيجة رائعة قد تفتح بشرتك درجتان علي الأقل خلال شهر.

### الوصفة الخامسة: لتفتيح البشرة

**المكونات:** ملعقة من الخميرة البيرة + ملعقة من الليمون

**الطريقة:** تخلط هذه المكونات جيداً توضع علي البشرة لمدة 30 دقيقة ثم تغسل البشرة جيداً بالماء الفاتر هذه

الوصفة تستخدم يومياً وتصلح للبشرة الحساسة لها مفعول جميل

### الوصفة السادسة: لتفتيح البشرة الدهنية

**المكونات:** ملعقة عصير ليمون + ملعقة ترمس مطحون

**الطريقة:** تخلط هذه المكونات جيداً توضع علي البشرة لمدة 30 دقيقة ثم تغسل البشرة جيداً بالماء الفاتر هذه

الوصفة تستخدم مرتان في الأسبوع وتصلح للبشرة الدهنية لها مفعول رائع.

وإليك بعض النصائح من واقع ما أقوم أنا بعمله لتبقى بشرتي دائماً نضرة في أوقات البرد لأن

ينصح دائماً بغسل الوجه بالماء البارد حتى يحافظ على البشرة بتدفق الدم إليها بسرعة عندما

تقومين بغسل وجهك بالماء البارد وستلاحظين ذلك فقط جربي.

**خلطات هندية سحرية لتبييض وترطيب وإنعاش بشرتك في 3 دقائق**

**الوصفة الأولى:** تستخدم الهندود في هذه الخلطة بعض المكونات البسيطة والموجودة في منزلك،

**المكونات:** ملعقة من عصير البرتقال + ملعقة من عصير الليمون + ملعقة من الزبادي

**الطريقة:** تترك الخليط جانباً لمدة 15 دقيقة، ثم يمسح بالخليط على الوجه بواسطة منشفة مبللة بالمياه الدافئة، ويترك الخليط على البشرة لمدة تصل إلى 30 دقيقة وبعد الانتهاء قومي بغسل بشرتك بالماء البارد.

### الوصفة الثانية: خلطة لإنعاش البشرة

يكفي لتحضير هذه الخلطة ملعقة صغيرة من دقيق القمح وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، وبمزج هذه المكونات جيداً ستحصلين على عجينة تستطيعين فردها على وجهك بأطراف أصابعك وتركها على بشرتك لمدة 15 دقيقة، وبعد الانتهاء قومي بغسل وجهك بالماء الفاتر لتتخلصي من بقايا الخلطة المترسبة على بشرتك، تكرر هذه العملية 3 مرات أسبوعياً سيعيد لبشرتك نضارتها وسينعشها.

### الوصفة الثالثة: خلطة ترطيب البشرة

يستخدم في القيام بهذه الخلطة لتر من الحليب كامل الدسم والقليل من أوراق الورود والجلسرين النباتي، وذلك عن طريق غلي الحليب من ثم وضعه في محضر الطعام مضافاً لباقي المكونات وبعد خفق المكونات جيداً توضع على البشرة الجافة لمدة 15 دقيقة، وبعد الانتهاء تشطف البشرة بالمياه الباردة، وبتكرار هذه العملية مرة يومياً ولمدة 10 أيام ستخلص من البشرة الجافة وستتخلصي على بشرة رطبة ورائحة.

### الوصفة الرابعة: وصفة تقشير وتبييض الجسم سهلة

للبياض والنعومة والمعان وهي مقشر ومفيد لحالات السيلولاييت...

**مكوناتها:** عصير ليمونه + 2ملعقة ك زيت زيتون + 2ملعقة ك زيادي + 3ملاعق ك زيت لوز

**الطريقة:** تخلط جميعا على كامل الجسم وترك لمدة ساعه وبعدها افركي جسمك باليد وبتشوفي خلايا ميتة

وإذا كانت جافه حطي من نفس الخلطه مره ثانيه واتركيها ربع ساعه وابدئي بالفرك مره ثانيه وبعدها خذي دش دافي.

### الوصفة الخامسة: وصفة لعلاج الحبوب في البشرة

يخلط مقدار من مسحوق الحلبة مع مسحوق مع زيت الزيتون ويترك مدة ثلاث ساعة ، 10 دقائق بالشمس اذا ممكن ثم يشطف ولا يهيك الرائحة المهم الزينة.

### الوصفة السادسة: وصفة الكمثرى للبشره الجافه

الكمثرى من الفواكه الغنيه بالفيتامينات المغذيه للجسم بالاضافه لمفعولها المرطب والمنعش للبشره الجافه خاصه

**المكونات:** ربع ثمره كمثرى + بياض بيضه + نصف ملعقه عسل

**الطريقة:** تدهك الكمثرى جيدا ثم تضاف لخليط العسل والبيض وتمزج جيدا ثم تدهن على الوجه. مع مراعاة تفادي المنطقه المحيطة بالعين يترك القناع لمدته (15) دقيقه ثم يشطف بالماء الفاتر.

### الوصفة السابعة: وصفة الشعير للبشره المجهده:

**المكونات :** 2 ملعقه شعير مطحون + 2 ملعقه من مفروم ورق النعناع الطازج + 2 ملعقه عسل + ملعقتين حليب.

**الاستعمال:** يقلب الشعير والعسل مع النعناع باستخدام الشوكه ثم يضاف الحليب ويوضع القناع على البشره لمدته ثلاثين دقيقه ثم يشطف الوجه بالماء البارد.

### الوصفة الثامنة: وصفة الزبادي والطين لعلاج حب الشباب:

يدخل الزبادي في تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشره وخاصه الاقنعه لمفعوله المرطب

والمغذي ويستعمل هذا القناع للتنظيف العميق للبشرة الدهنيه فيساعد على ازاله دهون البشره وتخليصها من الرؤوس السوداء وحب الشباب ويستخدم مره واحده اسبوعيا حتى لاتعرض البشره للجفاف

**المكونات :** 12 ملعقة زبادي + 2 ملعقة طين + 2 ملعقة ماء بطاطس.

**الاستعمال :** يوجد الطين الخاص للبشره في الصيدليات اما للحصول على ماء البطاطس فهو الماء الذي تسلق فيه البطاطس تخلط جميعا وتوضع على البشره لمده عشرين دقيقه ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر ويوضع كريم مرطب للبشره

### الوصفة التاسعة: وصفة الطماطم للبشره الدهنيه:

تعتبر الطماطم من افضل ما يعتمد عليه لتضييق مسام الوجه لمفعولها القابض للبشره

**المكونات :** ثمره طماطم + قشر نصف ليمونه + بعض القطرات من عصير الليمون

**الاستعمال :** تهرس ثمره الطماطم ويضاف بشر قشر الليمون وعصيره ويوضع القناع على البشره لمده ربع ساعه ثم يشطف بالماء الفاتر.

### الوصفة العاشرة: قناع الموز لمقاومه التجاعيد

الموز من الفواكه الغنيه بالفيتامينات ما يجعله من افضل الاغذيه لصحه البشر والشعر ويستخدم عصيره كدهان لليدين فيكسبها النعومه والحيويه.

**المكونات :** ثمره موز + ثلاث ملاعق حليب

**الاستعمال :** تهرس ثمره الموز وتخلط مع الحليب ثم توزع على البشره مع التركيز على اماكن التجاعيد ويترك لمده 15 دقيقه ثم يشطف بالماء الفاتر

## الوصفة العاشرة: وصفة النشا لعلاج المسام الواسعه

يستخدم النشا لعلاج حبوب الوجه والمسام الواسعه وحروق الشمس بالاضافه لكونه منظفا جيدا للبشره.

**المكونات :** ملعقة كبيره نشا + قليل من الماء الدافئ + قليل من زيت الزيتون

**الاستعمال :** تدهن البشره اولا بزيت الزيتون ثم يخلط النشا بالماء ثم يوضع على البشره لمده 20. دقيقه ثم يشطف بالماء الدفئ.

## الوصفة الحادية عشر: قناع الخيار لعلاج شحوب البشرة

يتميز الخيار بفوائده الصحية والجمالية العديدة أهمها أثره الواضح كقابض للمسام بالاضافه لمفعوله في تبييض البشره والتخلص من الهالات السوداء تحت العينين ومن البقع والشوائب التي تصيب البشره

**المكونات :** نصف فنجان خيار مبشور + بياض بيضه + 2 ملعقة حليب بودر ه

**الاستعمال :** تخلط المكونات جيدا لعمل عجينه رقيقه وترك على الوجه لمده 20 دقيقه ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر ثم البارد

## الوصفة الثانية عشر: البرتقال المنعش للبشرة:

يتميز هذا القناع بمفعول منعش للبشره ويمكن استعماله لعدده مرات في الاسبوع وهو مناسب لكل انواع البشره

**المكونات :** عصير نصف برتقاله + ثلاث ملاعق عسل

**الاستعمال :** يسخن العسل مع عصير البرتقال على نار هادئه حتى ينوب ويترك ليبرد قليلا ثم يوضع على الوجه لمده عشرين دقيقه ثم يمسح بواسطه قطنه مبلله بالماء الفاتر

**الوصفة الثالثة عشر: هذه الوصفة يا سلام عليها جربوها بس وشوفوا**

**المكونات:** من الدقيق الابيض 4 ملاعق كبيرة + من العسل الابيض 2 ملعقة كبيرة من الحليب 2 - 3 ملاعق كبيرة.

**الطريقة:** يضاف للعسل والدقيق كمية مناسبة من الحليب لصنع عجينة ثم توضع العجينة على البشرة لمدة 30 دقيقة ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر هذا القناع يعد من الوصفات القديمة جدا للعناية بالبشرة والتي اشتهر باستعمالها الاميرات والجميلات في الماضي.

**إذا أردتي أن تنعمي بيدين ناعمتين نعومة فائقة من أول مرة...**

فما عليك عزيزتي سوى أن تقومي بوضع قليل من الليمون في باطن يدك ثم ضعي عليه قليل من السكر وقليل من زيت الزيتون ثم قومي فورا بدعكها في يديك دعكا جيدا بعدها قومي بغسلها بالماء..

**هذا الدهان فعال على الجلد الجاف المتقشف والمتشق:**

**المكونات:** زيت القرفة 3 نقط من زيت المشمش 8 ملاعق كبيرة

**الطريقة:** توضع المكونات في اناء زجاجي ويغلق جيدا ثم يرج الاناء عدة مرات لخلط الزيتين بعضهما خلطاً

جيداً ثم يدهن الجسد بهذا المستحضر مدة 20 دقيقة ومن ثم يشطف جيدا ويفضل الاستحمام بعد وضع هذا المستحضر.

**وصفات طبيعية لكل نوع بشرة**

**وصفة البشرة الجافة**

مع زهرة البابونج واصنعي منه حمام بخار لوجهك لمدة عشر دقائق تلاحظين ظهور الأوساخ العالقه بالبشره مع قطرات البخار المتساقطه من وجهك اثناء هذا الحمام بعد ذلك امسحي وجهك بقطعة قماش ناعمه نظيفه

او قطن حتى تتخلصي من هذه الأوساخ جهزي القناع.

الخاص بهذه النوع من البشره وهو عباره عن لوز او فاصوليا يابسه او ترمس

يابس تطحن جيدا وتخلط مع قليل من الحليب البارد حتى يصبح لنا متماسك

يوضع على الوجهه لمدة عشر دقائق ثم يغسل الوجهه بماء فاتر ويوضع عليه مرطب

### وصفة البشره الدهنية

يمكن اتباع نفس الخطوات السابقه فقط اضيفي للقناع الخيار المطحون مع قليل من عصير الليمون فهو

يخلصك من الدهن والحبوب الخفيفه

### وصفة لذوات البشره العاديه0

يمكن استعمال قناع التفاح وذلك بطحن ربع تفاحه مقشره مع ملعقه من زلال البيض وقليل من ماء الورد

ويترك نصف ساعه بعد ان تكوني قدمتي بعمل حمام البخار

### طريقة تنظيف البشره

اما اذا اردتي تنظيف بشرتك قبل وضع المكياج فيمكنكي استعمال ماء + ملعقه من الملح الصخري

+ملعقه صغيره من الليمون + ملعقه كبيره من ماء الورد مع4 قطع ثلج يوضع ويخلط الجميع في وعاء

عميق تستطيعين ان تضعي وجهك كاملا به لمدة ربع ساعه بعد ذلك اغسليه جيدا من هذه المواد وجففيه ثم

ضعي مكياجك العادي تلاحظين ان وجهك بدأ اكثر صفاء

### وصفة لتقشير الجسم بالكامل:

**المكونات:** حبوب شوفان - مقدار بياله عصير ليمون - ثلاث ملاعق عسل نحل + مقدار بياله حليب كامل

الدهن

**الطريقة:** يطحن الشوفان حتى يصبح بودره ناعمه ثم تمزج جميع المقادير مع الشوفان حتى تصبح كالبن الطري جدا ثم يترك ربع ساعه ثم يوضع على مختلف مناطق الجسم ويركز على الأذراع والأكواع ويترك حتى يجف جيدا بعد ذلك نبل الأيدي بالماء ونبداء بفرك الوجه وبقية الجسم حتى تزول القشور بعد ذلك يغسل الجسم بماء دافئ ويدهن بزيت الوز

### وصفة للبشره الحساسه:

**المكونات:** عصير خياره واحده وكميه مساويه من الجلسرين وملعقه دقيق كبيره

**الطريقة:** يخلط مع بعض ويوضع على البشره لمدة 15 دقيقه ثم يغسل الوجه بماء فاتر ثم ضعي عليه ماء ورد بارد.

### وصفه اخرى

نصف جزره واحده متوسطه الحجم ربع ملعقه عسل يعصر الجزر ويصفى ويضاف اليه العسل يدهن الوجه بالخليط ويترك لمدة 10 - 15 دقيقه

### وصفه مجربه لتبييض وشد الوجه:

**المكونات:** ماء ورد 3ملاعق + ملعقه كبيره نشاء + نصف كوب ماء

**الطريقة:** يخلط مع بعض ويوضع على النار قليلا وتبرد وتوضع على الوجه ثم يغسل الوجه جيدا بالماء البارد ملاحظه : هذه الوصفه تكفي لمدة 3ايام

**للحصول على بشره وضاءه وجميلة يغسل الوجه بماء البقدونس صباحاً ومساءً لمدة أسبوع.**

### \*وصفه التين لصفاء البشره:

فاكهة التين تساعد على تقليل الدهون وإزالة الحبوب وشفاء البشره ، وذلك بوضع قليل من التين على الوجه

لمدة دقائق ثم يغسل بالماء الفاتر.

### \* وصفة الأناناس قابض للبشرة:

لفاكهة الأناناس مفعول قابض ، وهي مليئة بالأنزيمات التي تنعم البشرة . فمري قطعة من الأناناس على بشرتك وبحركات سريعة متوازنة وستحصلين على بشرة ناعمة ونضرة.

### \* وصفة للحبو السوداء:

اختاري ثمرتين كبيرتين من الطماطم الناضجة تماماً وانزعي القشرة الرقيقة منها واهرسيها بالشوكة أضيفي مقدار ملعقة من زيت الزيتون أو القشدة و امزجي الخليط جيداً ، ثم ضعي طبقة منه على بشرة وجهك فيما عدا المنطقة المحيطة بالعينين و اتركيها مدة تتراوح بين 15/20 دقيقة ، فإذا كانت بشرتك دهنيه أو بها حب الشباب يفضل أن تستغني عن المادة الدهنية القشدة.

### \* وصفات للركب والكوع:

ملعقة ليمونة ثم امزجي العصير مع مسحوق الشوفان وافركي الركبة والكوع بهذا المزيج عدة مرات في اليوم إلى أن تتخلصي من اللون الأسود ، مع مراعاة دهنها بالكريم المرطب بعد ذلك.

### \* وصفة لأسوداد الجسم:

اخلطي مقدار من زيت سمسم مع زيت زيتون وزيت أبو فاس وزنجبيل بودرة وادهني بها جسمك ثلاث مرات يومياً.

### \* وصفة لتنعيم الجسم:

اخلطي جليسوليد ( اشترية من الصيدالية ) جل مع ثلاث ملاعق ماء ورد مع عصير ليمون بحمام دافئ وادهني بقطنة على مكان السواد والمكان الخشن ، وستدهشك النتيجة.

### \* وصفة للمسام الواسعة:

المسام الواسعة مشكلة تؤرق كثير من النساء وخاصة صاحبات البشرة الدهنية ، وقد يكون سببها الاستخدام الخاطئ للبخار عند عمل تنظيف لها ، أو عدم استخدام قابض البخار ما يستدعي توسع المسامات وامتلائها بالأوساخ والعلاج يتطلب:

- 1 - عدم الإكثار من استخدام البخار للبشرة ويكفي مرة في الشهر. وكذلك غسل البشرة بالماء البارد بعد عمل البخار وبعد سنفرتها واستخدام قابض للبشرة مثال على ذلك الليمون للبشرة وتفتيح لونها..
- 2 - عمل أقنعة لتضييق المسام منها:

### الوصفة الأولى:

\* اخلطي 4 ملاعق ماء + ملعقة صغيرة نشاء + ماء ورد مع التقليب المستمر حتى يثخن قوامها ، ثم تقرد في طبق حتى تبرد ثم يوضع على الوجه والرقبة حتى يجف.. ثم تغسل البشرة بالماء العادي وأخيراً بالماء البارد . فالنشاء ممتاز لشد البشرة وإغلاق المسامات كما أن ماء الورد يضيفي على البشرة تورد.

### الوصفة الثانية:

\* ضعي طبقة عصير الليمون على بشرة وجهك سيساعد ذلك على قفل المسام لأن الليمون . من المواد القابضة ومن الناحية الأخرى عصير الليمون يحق اللون الفاتح لبشرة الوجه ويفيد بالنسبة للبشرة الدهني في تقليل إفراز الدهون، وبذلك تقل فرصة ظهور حبيبات تشوه جمال بشرتك.

### نصائح لصاحبة البشرة الدهنية:

- \* جميل جداً للتي تعاني من قناع صفار البيض البشرة الدهنية بغض النظر عن رائحته.
- \* والعسل يعمل منهما قناع الحبة السوداء للبشرة للحفاظ عليها وعدم ظهور حب الشباب.
- \* الزيتون والليمون جميل قناع زيت للرقبة

\* الليمون ويستعمل لمن اخلطي مقدار ملعقتين من الشوفان وملعقتين من تعاني من سواد الركبة أم المرفقين والرقبة.

\* الزبادي مع الخيار ، قناع لبن المبشور يساعد على تبيض البشرة والحفاظ عليها.

\* الدرجة الأولى اكل لا تنسي الخضار والفاكهة لأنها مفيدة جداً جداً.

\* لسواد العينين والوجه جداً ، شرائح الخيار مفيد.

### وصفات طبيعية لتبيض البشرة

الكريمات الخاصة بتفتيح وتبيض البشرة ولكن قد يكون هناك بعض الآثار الجانبية الضارة لتلك المواد التي لذلك يتجه الآن بعض بيوت التجميل إلى العودة للطبيعة بمكوناتها الآمنة.

ويقول المختصون إن هناك العديد من الأقنعة الطبيعية التي تساعد في تفتيح بشرتها وتبيضها منها

1 - قناع صفار البيض والبنزوات ويتكون من صفار 3 بيضات و15 نقطة من صبغة البنزوات و15 نقطة من زيت الزيتون ويتم خلط المكونات جيداً ثم يدهن الوجه والعنق بفرشاة، ويستمر القناع على الوجه لمدة نصف ساعة على الأقل ثم يزال بواسطة قطعة مبللة وتزال المنطقة حول العينين بمحلول البوريك ثم يمسح الوجه والرقبة بعد ذلك بماء الورد للانتعش.

2 - قناع بياض البيض ويستخدم لتبيض البشرة العادية التي لا تعاني من الحساسية ويحتوي هذا القناع على بياض بيضة واحدة و5 نقط من عصير الليمون و10 نقاط ماء أكسجين وتخلط المكونات جيداً ثم يدهن الوجه والعنق بفرشاه ثم يزال القناع بعد 10 دقائق فقط بالماء.

3 - قناع البن بالدقيق ويستخدم هذا القناع لتبيض البشرة العادية ويحتوي هذا القناع على 3 ملاعق دقيق نقي وكمية مناسبة من البن الحليب الطازج ملعقة أكسجين صغيرة وعصير ليمونة واحدة وتضاف هذه المكونات إلى بعضها وتخلط خلطاً جيداً إلى أن تتكون عجينة توضع على البشرة على أن يترك هذا القناع على البشرة

لمدة 20 دقيقة ثم يزال بالماء الدافئ.

## وصفات أخرى لغير البشرة ممكن تستفيدوا منها

### • لصفاء العينين:

قومي بعمل حمام غسيل لعينيك باستخدام مقدار فنجان صغير من الماء مضافاً إليه ملعقة صغيرة من ملح الطعام، ضعي عينيك كل على حدة في الفنجان مع فتحها وتحويل نظرتها في جميع الاتجاهات الأخرى وسوف تدهشك النتيجة.

### • لبياض الأسنان:

تدعك الأسنان يومياً ولمدة أسبوع بالعسل الطبيعي مع المعجون إلى أن تصبح بيضاء ثلجية ، ثم تدعك كل ثلاث أيام مرة واحدة.

## الجزء الثالث من الكتاب وصفات للشعر

### الأولي: وصفة للشعر الكثيف

**المكونات:** ملعقة عسل + بياض بيضة اذا كان الشعر دهني + صفار بيضة اذا الشعر جاف او عادى ملعقة كبيرة زيت زيتون.

**الطريقة:** يخلط خلط جيد ويوضع على الشعر مرة في الاسبوع

وسوف ترين بأذن الله شعرك ينبت وينعم ويطول ولكن بعد مايقارب شهرين وتوضع مرة واحدة في الاسبوع لمدة ( نصف ساعة)

## الوصفة الثانية: وصفات لى الشعر المتساقط

زيت الخروع مفيد جدا لتساقط الشعر قومي بدهن شعرك من الجذور ثم لفيه بفوطه مبلله بماء ساخن او ضعي راسك تحت الة تسخين الشعر اذا كنتي تملكينها مع الفوطه طبعا واتركيه لمدة ساعه ثم اغسله وقومي بتكرار ذلك قبل كل استحمام وستسررين بالنتيجة وسوف يتكاثر شعرك فضلا عن إيقاف تساقطه وعليكى ايضا بالحناء فهي ممتازة لتساقط الشعر ولكن يجب عليكى دهنه بعد الحناء حتى لا يجف الشعر.

## الوصفة الثالثة: سر الشعر الجميل

إحدى زميلاتي تغير شكل شعرها عن الأول والكل صار يسأل علي السبب ما شاء الله تبارك الله الكثرة والغزارة .والمعه .والنعومة.. ماتخيلون ..اجمل شعر ... وهي طبعا تحفظت عن السر..لكن قدرت احصل عالسر ....وحبيت اعلمكم عشان الكل يستفيد.....

**المكونات:** اخطي 3 ملاعق خميرة فورية مع كوب زيت جوز الهند وادهني شعرك به لمدة ساعتين....وراح تشوفين الفرق...

## الوصفة الرابعة : لكثافة الشعر ونعومته

عزيزتي جربي المايونيز فهو رهيب يكثر الشعر

وإستخدمي زيت الخردل فهو يقوي الشعر ويطوله ويكثره

**المكونات:** كوب حنة مطحونة + بيضة واحدة + علبة روب + ملعقة طعام عسل طبيعي + 2/1 كوب زيت

الزيتوت أصلي + ماء للعجن

**الطريقة:** اخطي المكونات جيداً حتى تتكون عجينة لينة جدا وسائلة تترك تختمر لمدة 2/1 ساعة ثم توضع

على الشعر وتترك 4 ساعات ثم يغسل الشعر بالماء فقط وتترك لمدة يوم حتى يستم يغسل بالشامبو.

## الوصفة الخامسة: طريقه لتكثيف الشعر

خذي فص ثوم وقشريه وبعدين دقيه دقه واحده يعني ما تقطعيه بالنصف حتى لا تموت خلاياه او بظهر السكين اضغطي على الفص وبعدين ادعي به فروة راسك محل الشعر الخفيف (ينفع للصلعان) ترى الطريقه مفيده وانا جربتھا اغسلي شعركي جيدا بالماء والشامبو جففي شعرك جيدا احضري اربع ملاعق عسل بأربع ملاعق او سته من الماء دلكي جذور الشعر جيدا ثم دلكي بقية شعركي اتركه على شعرك لمدة ساعتين الى اربع ساعات ثم اغسلي شعرك بالماء فقط.

## الوصفة السادسة: علاج الشعر بالعسل

هذه الوصفه الصحيحه لعلاج الشعر بالعسل ولي زميلات كثير عمل هذه الوصفه ونفعا معاهم خاصة الي يشتكو من قلة الشعر. وسلامتكم نأخذ الفلفل الأخضر ونقطعه الي قطع صغيره و يضاف إلى زيت الزيتون ..و يترك لمدة عشرة أيام ثم يدهن به الشعر.

**توجد وصفات كثيرة مفيدة للشعر ، وأنا جربتھا شخصيا وهي:**

**1 -** ضعي بعض فصوص الثوم بعد تقسيمه إلى نصفين في قليل من ماء الورد وأتركه لمدة عشرة دقائق مع تغطيته جيدا ، ثم يفرك الثوم على فروة الرأس ، ويترك على الشعر لمدة ساعتين ويغسل بعدها بالطريقة التقليدية . ولكن من عيوب هذه الطريقة متخفيس من رائحة الثوم الكريهة التي يمكن التغلب عليها بوضع القليل من دهن العود على الشعر بعد غسله وتجفيفه.

**2 -** ضعي ملعقتين من العسل(الطبيعي هاه الطبيعي)

ومثلهما من زيت الزيتون ثم ضعيهما على شعرك نصف ساعه مع تعريضه لحرارة مع تكرار التجربه لمدة ثلاث اسابيع على الاقل باذن الله ستدهشك النتيجة.

5 ملاعق كبيرة من لبن جوز الهند (وهو السائل الموجود داخل الثمرة)

وملعقة كبيرة ليمونة استخدمى المحلول في تدليك فروة الرأس ويبقى حتى يجف ثم يشطف بالماء.

## وصفات للشعر خاصة جداً

### 1 - وصفة مفيدة لتساقط الشعر والصلع:

ايضا من اجل تحفيز البويصلات يستخدم محلول مغلي الحلبة وعصير الثوم والبصل

النبيء مغلي الحلبة مع البابونج والعسل ونخالة القمح وذلك بنسب متساوية وعند تحضير هذا يشرب منه

كوب يوميا مع غسل الشعر بهذا المغلي مرتان اسبوعيا للشعر الدهني..ومرة للشعر العادي والجاف.. شرط

ان يعرض الشعر لاشعة الشمس عند وضع ماء المغلي عليه لمدة تتراوح ما بين 20 - 40 دقيقة ويستمر

على هذه الوصفة مدة 6 اسابيع وستظهر النتيجة ايجابية باذن الله.

### 2 - وصفة لعلاج تساقط الشعر

نقيع اكليل الجبل والزعتر يساعد على منع تساقط الشعر وتغذية فروة الرأس وذلك بذلك فروة الرأس بانتظام

يوميا

## هناك عدة وصفات لعلاج سقوط الشعر

ممكن تجربة كل منها للوصول إلى أفضلها:

\* يؤخذ كميتان متساويتان من زيت الزيتون وزيت حصى البان (اكليل الجبل) او الرزمارى ويمزجان جيدا ،

تدلك فروة الرأس كل مساء بكيمة من هذا المزيج ويلف بغطاء حتى الصباح ، ثم يغسل الشعر بشامبو من

الأعشاب (مثل شامبو الصبار) ويفضل شطفه مرة أخرى بمحلول خل ( 2 ملعقة خل تفاح + لتر ماء دافئ)

- \* تدلك فروة الرأس كل مساء قبل النوم بكمية من زيت السمسم ... وتستكمل باقي الخطوات أعلاه.
- \* يؤخذ فسان من الثوم ، ويعصران ، ويستخدم العصير الناتج في دهان فروة الرأس مساء يوميا لتنشيط نمو الشعر في المناطق الضعيفة النمو ، ومثله أيضا البصل النيئ.
- \* سخني قليلا من زيت الخروع ودلكيه على فروة الرأس يوميا للشعر المتساقط ولتنشجيع نمو الشعر الجديد.
- \* اغلي كمية من نبات الخبيزة في الماء ، ويستعمل المحلول الناتج في تدليك فروة الرأس ويمكن كذلك استعماله لعلاج تساقط شعر الحواجب ، يستخدم هذا العلاج مرتين يوميا حتى ينبت الشعر ويجب المداومة لفترة أخرى بعد ذلك.
- \* يصنع خليط من ملعقة زيت خروع + ملعقة زيت زيتون + ملعقة زيت الوز (إن أمكن) + صفار 3 بيضات ، يفرك الشعر جيدا بالمخلوط ، ثم يلف بمنشفة لعدة ساعات ، يشطف بالماء الفاتر .. ثم يغسل بشامبو من الأعشاب ... يكرر ذلك اسبوعيا أو مرتين في الأسبوع.
- \* يمزج مقدار من العسل بصفه من زيت الزيتون ويسخن قليلا ثم يدعك به فروة الرأس مرة في الشهر ويغسل بعد وقت قصير.
- \* تنقع ملعقة كبيرة زعتر في كأس ماء ساخن لمدة 6 ساعات ثم يصفى ، يغسل الرأس بماء الزعتر ، يقوي الشعر ويمنع سقوطه.
- \* يعمل حمامات من زيت الزيتون بتسخين الزيت ودعك فروة الرأس به ثم تمشيط الرأس بفرشاة حتى تنفتح مسام الجلد ، وتوضع على الرأس فوطة ساخنة البخار لعدة دقائق ثم تبديل بغيرها ساخنة وتكرر عدة مرات ثم يغسل بعدها الشعر بالماء والشامبو .. (تسخين الفوطة بالبخار بأن توضع على مصفاة وتوضع المصفاة والفوطة فوق إناء به ماء يغلي حتى تتشرب الفوطة بالبخار وتستعمل ) ولسهولة يمكن فرك فروة الرأس بزيت الزيتون مساء لمدة عشرة أيام وتغطي ليلاً وتسغل في الصباح.

\* تهرس 8 فصوص كبيرة ثوم وتخلط مع 8 ملاعق كبيرة زيت خروع دافئ وتنقع به لمدة 36 ساعة .. ثم

يصفى الزيت ، تدلك فروة الرأس والشعر باستخدام أطراف الأصابع ، ثم يلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة

ساعة ، ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء ، يتميز هذا المستحضر بفوائده العديدة ، فهو يعمل على

إعادة الحيوية والبريق للشعر الجاف المجهد الضعيف ، كما أنه يقاوم سقوط الشعر ، ويناسب كذلك الشعور

ذات الدهون الزائدة.

**اهدلكم هالوصفة المفيدة لغزارة الشعر وانا شخصيا جربتھا**

**1 - صفار خمس بيضات + 1/4 كوب زيت خروع**

يدهن الشعر بها مع التدليك وترك لمدة 5 ساعات بس هالوصفة تستعمل مرة في الشهر .واتمنى لكم شعر

كثيف وثقيل بعد.

**2 - هالوصفه مره رهيبه انا استخدمتها هي السدر والحناء لمدة 6 اشهر وكانت النتيجة شيء عجيب استوى**

شعري ناعم وراح التقصف واستوى طويل بس الحناء لازم يكون ورق وانتى تتضيفين عنه لان المطحون

ساعات يكون مغشوش.

جربوا هذه الخلطة للحصول على شعر لامع, كثيف, ناعم, و طويل.....

**المقادير :**

مقدار ملعقتين كبيرتين من كل من الزيوت التالية:

الزيتون + الذرة + الوز + الصبار + الجر جير + السمسم + جوز الهند + الخس + الخروع(مركز) +

النخاع + الثوم + املا + زيت الحية + زيت تيرشوبز + يت الحلبة.

\* ملعقة عسل سدر+ ملعقة حناء + بصله + 8 فصوص ثوم

\* ملء قبضة يد جرجير +3ملاعق خميرة + تونك او كبسولة الزنك ( ان وجد )

## الطريقة :

قومي بهرس الثوم و البصل و الجرجير في الخلاط مع اضافة قليل من الزيت اليهم حتى يصبح ناعما جدا  
كانه رغوة, ضعيه في عبوة و اضيفي اليها باقي المكونات و اخلطها جيدا ثم اتركها يوما كاملا قبل  
استعمالها.

## طريقة الاستعمال:

ضعي الزيت على شعرك و دلكي فروة الراس جيدا لتحريك الدورة الدموية, اتركيه ساعتان ثم اغسلي  
شعرك جيدا, استخدميه مرة بالاسبوع الى ان تصلي الى النتيجة التي تعجبك.  
ستلمسين النعومة والمعان على شعرك من اول استعمال , لكن حتى تلاحظي نمو الشعر وزيادته وتوقف  
تساقط الشعر فستحتاجين صبرا لرؤيته تقريبا 4 اشهر من الاستعمال وربما اكثر. قد تكون رائحة الزيت  
كريهه لكن النتيجة رائعة.

## الجزء الرابع من الكتاب طريقة الحمام المغربي في البيت

عروسة جديدة وعلى وش جواز، يبقى أكيد نفسك إن بشرتك تكون ناعمة ونضرة مش كده وبس، دي أنتِ  
أكيد نفسك كمان تتخلصي من الأماكن الغامقة الموجودة في بعض أجزاء الجسم وأكيد طبعا عمالة تسألني  
أصحابك عن مراكز تجميل بس أنتِ خايفة تروحي لعدم تأكديك من مستوى النظافة اللي ممكن يكون موجود  
هناك، بالإضافة إلى أن المراكز دي بتاخذ فلوس كثيرة جداً وأنتِ مش عاملة حسابك عليها...

## أولا: حمام البخار لبشرة الوجه :

حمام البخار من الحمامات المعروفة جداً لبشرة الوجه، لأنه يينشط الدورة الدموية في البشرة، ويفتّح المسام لتتخلصي من الإفرازات الدهنية والرءوس السوداء اللي ممكن إنها تكون موجودة على وجهك..

**المكونات:** شايح من عند العطار + مياه + فوطة كبيرة

**الطريقة:**

1- سيبّي الشايح يغلي في حلة متوسطة الحجم.

2- بعد ما تتأكدي إن المياه وصلت لمرحلة الغليان حطي الفوطة على رأسك وافرديها كويس وشيلي "الحلّة" من على النار وقربي وجهك من "الحلّة" علشان وجهك يلاقي البخار اللي طالع من "الحلّة".

3- سيبّي البخار يتسرب لبشرك لمدّة 10 دقائق، ولو حسيت إن بشرتك تعبت من البخار ممكن إنك تريحي شوية وبعد كده ترجعي تاني تكلمي.

4- بعد مرور الـ10 دقائق إمسحي بشرتك بإسفنجة ناعمة مبلولة بميه ساعة.

**ثانياً: حمام الثلج لبشرة الوجه**

لو كنت بتعاني من وجود سواد جامد جدا في المنطقة اللي تحت العين يبقى عليك وعلى حمام الثلج، وعلى فكرة حمام الثلج منعش جداً للبشرة. مطلوب قطعة تلج متوسطة الحجم.

**الطريقة:** إمسكي قطعة الثلج ومرريها على وجهك في حركات دائرية سريعة، طبعاً في البداية هتحسي إنك

مش قادرة تستحليها لكن بعد كده هتلاقي نفسك مستمتعة جداً إستمري لغاية ما الثلجة تدوب وأول ما تخلصي هتلاقي وشك بقى لونه وردي و هتحسي إنه منتعش جداً..

## طريقة الحمام المغربي

المفروض تعمله قبل فرحك بيوم على الأقل حمام المغربي طبعاً فوايدة كثيرة لأنه بيزيل الخلايا الميتة من الجسم وبيفتح مسام البشرة ليخلصها من الحبوب والدهون بس أهم حاجة خلي بالك منها هي إنك قبل الحمام تشربي كمية كبيرة من السوائل ؛ وده لأن الجسم بيفقد سوائل كثيرة؛ بسبب البخار والحرارة العالية وبكده ممكن تصابي بالهبوط.

### المكونات:

- 1- ماء ساخن جداً.
- 2- ليفة مغربي خشنة "هتلاقيها في الصيدليات الكبيرة".
- 3- صابونة مغربي "هتلاقيها في الصيدليات الكبيرة".

### الطريقة:

- 1- إقفلني أي منفذ للهواء في الحمام "الشباك والباب".
- 2- جيبني طبق وإمليه مياه سخنة جداً وحطي فيه اللوفة المغربي.
- 3- إفتحي المياه السخنة في البانيو على الآخر لغاية ما يبقى فيه بخار جامد في الحمام، وبعدين سدي البانيو وإملي نصه من المياه السخنة.
- 4- إقعدني في البانيو لمدة نص ساعة علشان جسمك يتعرض لأكبر قدر من البخار.

5- هاتي الصابون المغربي وابدئي في فركه بالراحة على جسمك، وده علشان بشرتك ما يحصلش لها التهاب

6- سببي الصابون على جسمك لمدة 10 دقائق.

7-إشطفي جسمك بالمياه السخنة وبعدين حطي كمية ثانية من الصابون بنفس الطريقة السابقة وسيبيه برضه لمدة 10 دقائق.

8- ممكن تستفيدي بالفترة دي في تنظيف الكعبين بالحجر الخاص بالقدمين "هتلاقيه عند العطار".

9- بعد مرور 10 دقائق إشطفي جسمك من الصابون بالمياه السخنة.

10- امسكي الليفة المغربي وابدئي في دعك جسمك ماعدا منطقة الوجه بشكل دائري، أثناء دعك جسمك هتلاقي إن الخلايا الميتة في الجسم بتنتشال وبتقع على الأرض بمنتهى السهولة.

11- اشطفي جسمك كويس بالمياه السخنة، واوعي تسمعي كلام أي حد يقول لك إنك تستخدم عطور أو أي مستحضرات تجميل أو كريمات في الحمام المغربي؛ لأن كل الحاجات دي فيها مواد كيميائية ممكن إنها تضر بشرتك.

ملحوظة : ممكن تجيبي كمان الدلكة السوداني "موجودة عند العطار" وابدئي في فرك جسمك كله بيها، فهي عبارة عن عجينة من مكونات عطرية وأعشاب وأخشاب ثمينة غطى بها كل الجسم، وعلى فكرة الدلكة دي مهمة جداً لأنها بتكسب الجسم لمعان ولون وردى..

سببي الدلكة على جسمك لمدة ربع ساعة وبعد كده اشطفي جسمك بالماء الفاتر المضاف إليه ماء الورد.

## طريقة اخرى للحمام المغربي بالبيت:

تقبل النساء بصورة كبيرة على عمل الحمام المغربي، وخاصة العرائس، حيث يسهم في إنقاص الوزن، وتخليص الجسم من المياه الزائدة، وإذابة الشحوم المترسبة على المفاصل، كما يمنح البشرة نعومة ورائحة جذابة، وينشط الدورة الدموية، إضافة إلى حفظ حيوية ونضارة الجسم، والمساعدة في تأخير ظهور التجاعيد على البشرة.

وتقدم لكم ، طريقة بسيطة لعمل الحمام المغربي فى المنزل، بخطوات سهلة وخامات سهلة ومتوفرة خطوات الحمام المغربي:

\* نملأ البانيو بالماء الساخن مع التأكد من إغلاق جميع منافذ الهواء (الباب والنوافذ)، ليمتلئ الحمام بالبخار، الذى يساعد فى تخليص البشرة من الشوائب العالقة بها، والحبوب الصغيرة والكبيرة كذلك.

\* نستلقى داخل البانيو الملىء بالماء الساخن (حسب قدرة تحمل البشرة) لمدة 10 دقائق وفى حالة عدم وجود بانيو يمكن الاكتفاء بغسل الجسم بالماء الساخن.

\* عدها يتم عمل حمام كريم مناسب للشعر، ثم نغطيه بغطاء للرأس "بونيه" حتى لا يصل البخار لفروة الرأس.

\* نجلس على كرسى، ونخلط الصابون المغربى مع ملعقة واحدة من الحناء (العادية غير الحمراء) أو الطمى المغربى، مع عصير ليمون، ثم نضع الخليط على الجسم والوجه مع التركيز على المناطق الدهنية فى البشرة.

\* نضع الخليط لمدة 10 دقائق على الجسم، أما الوجه ننظفه فى الحالى كى لا يؤذى العينين.

\* ننظف الجسم جيداً بالماء الساخن، ثم نفرکه باللوفة المغربية، من الأسفل إلى الأعلى باتجاه القلب لتنشيط الدورة الدموية، ونبدأ بالوجه ثم العنق فالصدر والبطن ثم اليدين والقدمين، وكذلك الوضع بالنسبة للظهر، مع

التركيز على المناطق الخشنة فى الجسم مثل الكوعين والركبتين، وسيلاحظ حينها سقوط الخلايا الميتة على شكل شرائط بلون رمادى.

\* نخلط غسول الوجه بماء الورد وعصير الليمون ونضعه على كامل الجسم والوجه.

\* نفرك القدمين بالحجر الخفاف، حيث تكون رطبة مما يسهل إزالة الخلايا الميتة.

\* ننظف ونشطف الجسم من الغسول، وكذلك الشعر من حمام الكريم، بعدها نغسل الجسم بصابون العسل.

\* نمرر قطنة مبللة بماء الورد على الجسم للحصول على مزيد من الانتعاش وغلق مسام الجلد مرة أخرى.

\* ندهن الجسم بزيت عطرية لتجعل الجسم عطراً لأطول فترة ممكنة.

## الجزء الخامس من الكتاب فوائد الفازلين والاعشاب

فيما يلي قائمة لأهم الفوائد الصحية للكرم، والمتعلقة بالبشرة والشعر والصحة العامة.

1 - يساعد الكرم فى علاج حب الشباب:

إن الكرم فعال لعلاج حب الشباب بسبب خصائصه المطهرة والمضادة للجراثيم والتي تعمل على محاربة البثور وحب الشباب وإعطاء نضارة توهج للبشرة.

لذلك فإن مزج الكرم مع عصير الليمون ومسح البشرة به وتركه لمدة ربع ساعة يساعد فى التخلص من ندبات حب الشباب والالتهابات ويقلل من إفراز الغدد الدهنية لأن الإفراز الزائد للدهون فى البشرة هو السبب الرئيسى لتطور حب الشباب.

2 - يعالج الكرم الإفرازات الدهنية الزائدة فى البشرة:

الكركم مفيد للبشرة الدهنية لأنه ينظم إنتاج الدهون التي تنتجها الغدد الدهنية. لذلك فإن مزج الكركم مع عصير البرتقال كونه مصدراً لفيتامين سي ووضعه على البشرة لربع ساعة يساعد على التخفيف من إفراز الدهون ويساعد في تصغير مسام البشرة وتفتيح المسام مما يجعلها تنتج الدهون بشكل أقل.

### 3 - الكركم مفيد للبشرة الجافة:

يفيد الكركم أيضاً الجلد البشرة الجافة أيضاً ومن أهم ماسكات الوجه للبشرة الدهنية المحضرة من الكركم هي ماسك الكركم مع البيض والمحضر بمزج بياض بيضة واحدة مع قطرتين من زيت الزيتون و قطرتين من عصير الليمون الطازج و من ماء الورد والقليل من الكركم, وتطبيق هذا الماسك على جميع المناطق الجافة في الجسم مثل الوجه والعنق والمرفقين والركبتين ثم تركه حتى يجف تماماً ثم يغسل بماء دافئ.

### 4 - الكركم لعلاج التجاعيد:

الكركم يحوي على مواد فعالة في الحد من الخطوط الدقيقة والتجاعيد, لذلك يمكن تحضير ماسك للبشرة من الكركم وذلك بمزج مسحوق الكركم ومسحوق الأرز مع الحليب وعصير الطماطم وتطبيقه على الوجه والرقبة لمدة 30 دقيقة ثم شطف الماسك بالماء الفاتر.

5 - يساعد هذا الماسك في تقليل التجاعيد وكذلك في جعل البشرة مشرقة. كما أن الكركم مفيد في علاج الهالات لسوداء حول العينين فمجرد إضافة القليل من الكركم إلى ملعقتين من اللبن وتطبيقه حول العينين لمدة 20 دقيقة ثم إزالته بالماء البارد يساعد بشكل كبير في التخلص من الهالات السوداء حول العين والتجاعيد أيضاً

6 - الكركم يعمل على محاربة علامات شيخوخة البشرة: إن تقشير البشرة بالكركم يمكن أن يساعد في القضاء على علامات شيخوخة البشرة وذلك بعمل ماسك للبشرة يتألف من مزيج من الطحين ومسحوق

الكرم بنسب متساوية ثم يتم إضافة الحليب أو اللبن حتى تشكل عجينة توضع على الجسم وتترك حتى تجف ثم يتم إزالتها بالماء الفاتر

**7 -** يساعد الكرم في علاج علامات تمدد البشرة: الكرم يمكن أن تساعد في تخفيف علامات التمدد التي تحصل بعد الحمل أو بسبب السمنة والنحافة بشكل متكرر لهذا يمزج الكرم مع الطحين ومع اللبن أو الحليب ويوضع على علامات التمدد

**8 -** بلسم للحروق: يساعد الكرم في توفير علاج سريع في حالة الحروق وذلك بفضل خواصه المطهرة, لذلك يجب تطبيق خليط من الكرم وهلام الصبار على مناطق الحروق لتبريد الحرق وتطهيره.

**9 -** يساعد الكرم في الحد من تصبغات البشرة: لإزالة التصبغات من البشرة يجب تطبيق مزيج من مسحوق الكرم والليمون أو عصير الخيار على المنطقة المراد تفتيحها لمدة 20 دقيقة إلى نصف ساعة ثم يغسل بالماء العادي وينبغي أن يتم وضع هذا المزيج على البشرة بصورة منتظمة للحصول على نتائج مفيدة.

**10 -** يساعد الكرم في علاج تشقق كعبي القدم: يساعد الكرم في التخلص من تشقق كعبي القدم وذلك بمزج 3 ملاعق من الكرم مع بضع قطرات من زيت الخروع أو جوز الهند وتطبيقه على القدم لمدة 10 إلى 15 دقيقة قبل الاستحمام يساعد وضع هذا المزيج بانتظام في التخفيف من تشقق كعبي القدم.

**11 -** استخدام الكرم ككريم ليلي: من المفيد جداً للبشرة تطبيق ماسك للبشرة يتألف من الكرم والحليب أو اللبن على الوجه طوال الليل ثم يغسل في صباح اليوم التالي أو يمكن إضافة قليل من الكرم إلى مرطب البشرة ووضعها على البشرة في الليل ثم غسله في صباح اليوم التالي. كلتا الطريقتين السابقة مفيدة وينبغي أن تكرر مرتين في الأسبوع للحصول على بشرة جميلة وصحية وشابة.

**12 -** يساعد الكركم في علاج الأمراض الجلدية: لأن الكركم هو مطهر طبيعية فإن تطبيق مزيج من الكركم

مع الحليب على البشرة فعال للغاية في علاج الأمراض الجلدية مثل الأكزيما والصدفية.

**13 -** يساعد الكركم في إزالة الخلايا الميتة: إن الكركم مفيد في تقشير البشرة وإزالة الخلايا الميتة من

البشرة لذلك يجب خلط الطحين والكركم مع الماء وتطبيقه على الجسم ثم فرك الجسم بلطف قبل الحمام

للتخلص من الخلايا الميتة والحصول على بشرة متوهجة وناصعة.

**14 -** كما يمكن تطبيق خليط من الكركم والحليب على الوجه والشفتين لتطهير الوجه ولعلاج تشقق الشفتين.

**15 -** الكركم يساعد في علاج قشرة الرأس: يمكن علاج القشرة و مشاكل فروة الرأس الأخرى من خلال

تطبيق مزيج من الكركم وزيت الزيتون على فروة الرأس قبل الاستحمام ثم تركه على الرأس لمدة 15 دقائق

ثم غسل الشعر بالشامبو إن هذه الطريقة تزيل القشرة من فروة الرأس عن طريق زيادة الدورة الدموية في

فروة الرأس وتوفير التغذية المناسبة لبصيلات الشعر.

**16 -** الكركم يمنع تساقط الشعر فقدان الشعر يمكن أن يحدث لأسباب مختلفة مثل اتباع نظام غذائي غير

صحي والإجهاد أو الأمراض المختلفة, ويساعد الكركم في التخلص من تساقط الشعر بسبب احتوائه على

الكركمين هو مادة موجودة في الكركم تقوي بصيالات الشعر وتمنع تساقطه. لذلك للتخلص من تساقط الشعر

يتم مزج الكركم مع العسل والحليب ودهن الشعر به لمدة ساعة قبل الاستحمام.

**17 -** الكركم هو صبغة طبيعية للشعر: إن اللون الأصفر للكركم يجعله مفيد في صبغ الشعر باللون الأشقر

وذلك بمزج الكركم مع الأعشاب المفتحة للشعر أيضاً مثل الزعفران وشاي البابونج ثم تغلى هذه المكونات

وتبرد ثم توضع على الشعر لمدة 15 إلى 20 دقيقة

**18 -** يساعد الكركم في علاج مشاكل فروة الرأس: الكركم يمكن أن يستخدم في علاج مختلف مشاكل فروة

الرأس مثل التهاب الجلد والأكزيما التي يمكن أن تؤدي إلى حكة، وقشرة الرأس والتهاب فروة الرأس وعدم

نمو الشعر والالتهابات الفطرية التي يمكن أن تسبب فقدان الشعر لأن الكركم يحوي الكركمين وهو عنصر فعال ضد الفطريات والالتهابات، والحساسية وكما أنه مضاد الأكسدة ومطهر ومضاد للبكتيريا .

## فوائد الفازلين:

**\*\*لو تعرفون فوائد الفازلين كان أنتهت الكميات من الأسواق بسرعه\*\***

**1 - مرطب لكامل الجسم :** إستفدي من خبرة نجوم هوليوود بإستعمالك قليلاً من كريم فازلين على كامل جسمك.

**2 - بعد الحمام لتحصلي على بشرة ناعمة لطيفة:** اغسلي وجهك وبينما هو مبلول ادهنيه بكمية صغيرة من الفازلين واصلي دهن وجهك حتى يتشربه ولا يبدو وجهك دهنيا ستمعل المنتجات العلاجية هذا العلاج السري.

**3 - حول العيون :** إستعملي فازلين لتنظيف الجزء الحساس من البشرة المحيطة بعينيك بنعومة وسرعة.

- 4 - **لرموش أطول** : قليل من الفازلين على رموشك في الليل ينعمها ويمنع تقصفها.
- 5 - **مطيل لعمر العطر** : ضعي طبقة رقيقة من الفازلين قبل أن تضعي عطرِكَ المفضل فتطيل عمر أريجك.
- 6 - **وتحمي بشرتك من الجفاف** :
- 7 - **شفاه مشرقة** : الفازلين يضيف عليها بريقاً خاصاً.
- 8 - **للأقدام** : الفازلين تساعد على تطرية الأعتاب والمناطق الجافة في القدم.
- 9 - **إستعمليه لإزالة الماكياج**.
- 10 - **إستعملي الفازلين لتنعيم اليدين**.
- 11 - **مساج للوج على البخار** : من أجل الحصول على وجه نظيف ناعم بسرعة وفعالية دلكي وجهك بالفازلين ثم ضعي وجهك فوق وعاء فيه ماء متبخرة بعد تغطية وجهك والوعاء بمنشفة وبعد بضع دقائق نظفي وجهك من الفازلين.
- 12 - **بعد إزالة الشعر** : بعد إزالة الشعر تصبح البشرة موحجة ومصدر إزعاج.. ضعي فازلين عليها فترتاحي وتحولي دون إلتهابها.
- 13 - **لو كنتي تعاني من أكواع جافة دلكيها بشوية فازلين في الليل ورح تصير ناعمة**.
- 14 - **عشان تمنعي أعتاب قدميك من التقرح والآلام عند المشي إدهنيها بالفازلين**.
- 15 - **عشان يدخل الحلق في أذنك بسهولة ونعومة ضعي فازلين على ثقب الأذن**.
- 16 - **ضعي قليلاً من الفازلين على حاجبيك وبعدين إمسحيهما بواسطة فرشاة أسنان نظيفة.. هالعملية بتسوي الحواجب حلوة ومرتبة وعشان ما تخرب..**

- 17 - دلكي أظافرك بالفازلين ليلاً لو كانت بسرعة تنكسر أو مقصفة فالفازلين يقويها.
- 18 - ضعي الفازلين على عيونك في الليل عشان تأخر التجاعيد والخطوط.
- 19 - قبل وضع صبغة الشعر أو كريم الفرد ضعي القليل من الفازلين على فروة الرأس عشان ما تسببك المواد الكيميائية الموجودة فيها أي تهيج في الفروة..
- 20 - لتعالجي الحروق البسيطة ضعي فازلين عليها طبعاً بعد غسل مكان الحرق بالماء البارد..
- 21 - الفازلين يضيفي على البشرة النعومة والرطوبة. وخاصة عن التهاب الحفاضات لطفلك له مفعول عزل ومعالجة
- 22 - معالجة الحروق لا يترك أثراً للحرق .
- 23 - إزالة العلك من الشعر ضعي الفازلين على الشعر وملسيه عليه حتى تنزلق العلكة
- 24 - تشحيم عجلات حذاء التزلج ضع طبقة من الفازلين على اسطوانات العجلات حتى تنزلق بسرعة.
- 25 - إزالة خاتم عالق بإصبع غطي الإصبع بالفازلين وحاولي سحب الخاتم.
- 26 - تجنب صدأ الآلات المستعملة في خارج المنزل ضع عليها طبقة غنية من الفازلين.
- 27 - تجنب وصول الطلاء إلى النوافذ والأرضيات وغيرها قبل طلائك لغرفة ما قم بتغميس فرشاة في فازلين ومن ثم مررها على حواف الزجاج,
- 28 - مفاصل الأبواب, مقابض الأبواب, المزلاج. وضع طبقة خفيفة من الفازلين على الأرض الملاصقة للحائط طبعاً ليس على السجادة.
- 29 - حتى يسهل فتح غطاء طلاء الأظافر ضعي طبقة رقيقة من الفازلين على حافة الزجاج.
- 30 - كي تنزلق ستارة الحمام بسهولة. تستعمل طبقة رقيقة من الفازلين على عمود الستارة.

- 31 - إزالة احمر الشفاه من فوط الطعام ضعي الفازلين عليها قبل الغسل.
- 32 - لمنع حوامل الثلاجة من الالتصاق. غطي حواف الحوامل بالفازلين حتى تنزلق الثلاجة بسهولة.
- 33 - لمنع دخول الشامبو في عيني طفلك وذلك بوضع خط من الفازلين فوق حواجب طفلك فينحدر الماء من الجانبين.
- 34 - لتلميع الأحذية الجلدية افركي الحذاء بالفازلين وتخلصي من الزائد منه بالفوطة
- 35 - عند الامساك ادخلي القليل منه في فتحة الشرج فيسهل نزول ما في البطن دون اذى والتهاب ممكن يؤدي الى باسور خاصة عند الاطفال يسهل عليهم الاخراج
- 36 - عند المعتمرين والحجاج يمنع احتكاك الافخاذ خاصة لذوي الازنان

انتهى بحمد الله

لاتنسوا زيارة موقعنا حوا ستايل من خلال الرابط التالي:

[www.hwastyle.com](http://www.hwastyle.com)

ويمكنكم أيضا متابعة صفحتنا الرسمية على الفيسبوك من خلال الرابط التالي:

<https://www.facebook.com/hwastyle>

وفي حال وجود أي استفسار يمكنكم مراسلتي على هذا الإيميل:

[Rasha862@gmail.com](mailto:Rasha862@gmail.com)