

وصفات للعناية بكامل الجسم

▪ لترطيب الشفاه:

المقادير: أكياس شاي مستعملة

الطريقة: ضعي أكياس الشاي في الماء الدافئ وضعيها على شفتيك وقومي بالضغط عليها لمدة ثلاث دقائق.

▪ العناية بالشفاه:

المقادير: فالزلين أو زبده الكاكاو +فرشة أسنان

الطريقة: قومي بدهن الشفاه بالفالزلين أو زبده الكاكاو ليلا وعندما تستيقظين قومي بفركها بلطف بالفرشاة أو فوطه.

▪ خلطة لتبييض الأسنان:

المقادير: عسل ومعجون أسنان

الطريقة: قومي بمزج العسل مع المعجون، وادعكي بها الأسنان تستخدم هذه الطريقة 3 مرات يوميا لمدة أسبوع.

▪ خلطة لإزالة سواد الإبط:

المقادير: حليب بودرة وليمونة

الطريقة: ضعي الخليط في الإبط إلى أن يجف ثم قومي بتقشيره بيديك.

▪ لتبييض الرقبة وإزالة السواد منها وشدها :

المقادير: زيت زيتون وليمون

الطريقة: قومي بمزج زيت الزيتون مع الليمون وضعيه على رقبتك كقناع.

▪ خلطة للعناية بالمنطقة الحساسة:

المقادير: مقدار نصف فنجان من: (ليمون + غلسيرين) + ربع فنجان زيت لوز

الطريقة: قومي بمزج الخليط السابق وضعيه على المنطقة ثم قومي

بفرکه قليلا ثم اشطفه بالماء .

▪ شراب لتقوية الشعر:

المقادير: ملعقة خميرة وقليل من الماء الدافئ وكوب من الحليب مع قليل من العسل للتحلية

الطريقة: تذوب الخميرة في الماء الدافئ ثم يسخن الحليب إلى الدرجة التي تفضلين تناوله بها ويصب على الخميرة المذوبة في الماء ثم يحلى بالعسل ويشرب على الريق صباحا قبل الأكل استمري على اخذ هذه الوصفة لمدة أسبوع على الأقل.

▪ وصفة لشد المناطق المترهلة:

المقادير: ثلج

الطريقة: قومي بتمرير قطعة الثلج على المنطقة كل صباح.

▪ لإزالة التعب من العينين :

المقادير: شرائح خيار مثلجة

الطريقة: قومي بوضع شرائح الخيار المثلجة فوق العين لمدة 3 دقائق تستخدم هذه الخلطة يوميا كل أسبوع.

▪ لإزالة الانتفاخ من العينين:

المقادير: قشر بطاطس

الطريقة: قومي بوضع قشر البطاطس على الجفون وتحت العينين لمدة 5 دقائق ثم قومي بتقطيع التفاحة على شكل دائرة وضعها فوق العينين لمدة 20 دقيقة ثم قومي بغسل الوجه بالماء البارد.