

## العسل والقشطة مغذيان للبشرة أيضاً



تنقل إليكـ (ماري كلير) اليوم رحيق الزهـرات التي تنقلـه النـحلات ليتحوـل إلى عـسل، فـعـطرـ. ماذا عن عـطرـ العـسل وما الذي يضـفيـه لكـ من عـبـيرـ فـوـاحـ وـعـبـقـ؟ تـعرـفـ فيـ أـكـثـرـ.

- عـطرـ العـسلـ:

لـطالـما عـرفـ عـطرـ العـسلـ بـأـنـهـ عـطرـ الـأـمـيرـاتـ وـالـمـلـكـاتـ الـمـدـلـلـاتـ فـيـ قـصـورـهـنـ.ـ وـالـيـوـمـ أـصـبـحـ هـذـاـ العـطـرـ بـيـنـ يـدـيكـ لـيـكـلـ جـمـالـكـ بـهـالـةـ عـطـرـيـةـ لـاـ تـقاـومـ،ـ إـذـ يـدـخـلـ رـحـيقـ العـسـلـ وـتـرـطـيـبـتـهـ مـعـ زـيـوتـ عـطـرـيـةـ أـخـرىـ فـيـضـفـيـ عـلـىـ العـطـرـ حـلاـوةـ شـهـيـّـةـ،ـ يـمـكـنـكـ الشـعـورـ بـهـاـ مـنـ خـلـالـ رـشـ العـطـرـ لـلـمـرـّـةـ الـأـولـىـ عـلـىـ عـنـقـكــ.

عـطرـ العـسلـ نـاعـمـ وـبـلـيقـ بـمـخـلـفـ النـسـاءـ بـإـخـلـافـ أـطـبـاعـهـنـ.ـ وـشـخـصـيـاـ تـهـنـ.ـ بـيـتـمـاشـ مـعـ مـنـاسـبـاتـ اللـيلـ وـالـنـهـارـ.ـ يـتـرـكـ وـرـاءـكـ بـصـمةـ لـاـ تـُـنـسـىـ وـلـاـ تـقاـومـ،ـ فـلـمـاـذـاـ لـاـ تـتـخـذـيـنـهـ كـعـطـرـ فـيـ هـذـهـ السـنـةـ؟ـ

قناع العسل:

لتجميل بشرة الوجه:

المكوّنات: ملعقتان كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من زيت اللوز.

التحضير والاستعمال: إخلطي المكوّنات جيّداً.. وبعد تنظيف الوجه، ضعي طبقة من المزيج على بشرة وجهك. اتركيه لمدة لا تقل عن نصف ساعة، ثمّ اغسليه وجهك بالماء الفاتر. يمكن بعد ذلك أن تصعي سائلاً مرطباً قابعاً للبشرة.

## القشطة

فاكهة تثمر في هذا الفصل، تُغلّف جسمنا بالطيب من الداخل وبالحرارة من الخارج. تحتوي القشطة على نسبة من المكوّنات التي تزيدك جمالاً وأنوثة، ما هي القشطة؟ تعرّفـ في عليها أكثر من خلال هذا الموضوع.

فاكهة القشطة لها قيمة غذائية عالية، حيث أنها غنية بالبروتين والدهون والكريوهيدرات والفيتامينات، كذلك الماغنيزيوم الذي يحمي من الأمراض القلبية ويرخي العضلات. أمّا فيتامين (A) الموجود فيها بنسبة عالية، فهو مهم جداً في العمليات الأيضية التي تصنع التراكيب وتُكوّن خلايا جسم الإنسان، والمسؤولة عن جفاف البشرة وتشقق الجلد وخشونة البشرة. تستخدم عجينة القشطة كبلسم للحروق والقرحة.

القشطة وبشرتك:

من أطيب وأشهى ما قدّمت الطبيعة من فاكهة إليك: القشطة، لتعبر في إلى فوائدها وسحرها الذي يُكلّل جمالك.

للحصول على بشرة مشرقة ونيرة إليك ما يلي: إخلطي ملعقة باكينغ باودر وملعقة كبيرة من القشطة الطبيعية وضعيهما على وجهك. دلكي المزيج على وجهك بطريقة ناعمة ولطيفة لمدة أقصاها 10-15 دقيقة فقط، ثم اغسل وجهك بماء فاتر، ثم ماء بارد.

فوائد هذه الخلطة:

المُكوّن الأساسي للقشطة هو الحليب الذي يحتوي على أنزيمات عدّة، ما يجعلها عنصراً هاماً لتجديد خلايا البشرة وتغذيتها. ومن مميزات القشطة الطازجة تأثيرها القوي على تبييض البشرة وإعادة الحيوية لها وإزالة حساسيتها.

أمّا الباكينغ باودر، فهو معدّ للبشرة ومنظّف عميق يعمل على تقشير البشرة وتنظيف مسامها، مما يحدّد لونها وملمسها ويجعلها بشرة لامعة ذات رونق مميز.

أمّا النشاء الموجود فيه، له دور كبير في تفتيح البشرة وإزالة الدهون الزائدة تحت الجلد.

ملاحظة:

تعود القشطة بفوائد عديدة لبشرتك إذا استخدمتها على شكل أقنعة طبيعية لأنها تدخل أعماق البشرة لتغذّيها، كذلك وكلما سمح لك الفرصة، قومي بتنظيف جبّة قشطة من الحبوب السوداء، ضعي اللب بعد هرسه على بشرتك لمدة 15 دقيقة، وستجدينها ناعمة ومنتعشة.

