

في هذا الكتاب، سنستكشف رحلة فريدة تنتوع بين الأعشاب الطبيعية،
والزيوت النباتية الفاخرة، والفواكه المغذية. يهدف هذا الكتاب إلى تقديم 100
وصفة مختارة بعناية للعناية بالشعر والبشرة باستخدام مكونات طبيعية
وصحية.

سواء كنت تبحث عن حلاً لتنعيم شعرك، أو ترطيب فائق لبشرتك، فإن هذا
الكتاب سيقدم لك مجموعة متنوعة من الوصفات التي تحقق توازناً مثالياً بين
العناية الفعالة والطبيعية.

تاريخ الجمال الطبيعي يعود إلى القرون السالفة، وهو يعبر عن احترامنا
لجمال الطبيعة وقوتها. نتمنى أن تجد في هذا الكتاب دليلاً قيماً ومصدر إلهام
لرحلتك في العناية بجمالك بواسطة الوصفات الطبيعية.

Contents

1.	ماسك للشعر:	6
2.	وصفة زبدة الجريب فروت والبرتقال لعلاج علامات التمدد:	7
3.	مزيل مكياج زيتي:	8
4.	غسول الوجه بالعسل:	9
5.	وصفة غسول الوجه الكريمي:	10
6.	وصفة منظف الحليب المرطب:	11
7.	وصفة منظف الجسم بزيت السمسم والحمضيات:	12
8.	وصفة هيدروسول أوراق الريحان والليمون:	13
9.	وصفة هيدروسول لتجديد البشرة:	14
10.	وصفة هيدروسول عطري:	15
11.	وصفة ملح الاستحمام بالورد:	17
12.	وصفة أقراص بخار الاستحمام:	18
13.	وصفة مكعبات الثلج بالبابونج:	19
14.	وصفة لوشن الحمضيات:	21
15.	وصفة مرطب الجسم الصلب:	22
16.	وصفة مرطب شفاف:	23
17.	وصفة كريم ترطيب معالج:	24
18.	وصفة سيروم للوجه:	25
19.	وصفة سيروم صلب عالي الرطوبة:	26
20.	وصفة عطر صلب:	27
21.	وصفة زيت الجسم برائحة الليمون:	28
22.	وصفة زيت الجوجوبا الغني بالورد:	29
23.	وصفة زيت للجسم باستعمال زيت الجوجوبا المشبع بالورد	31
24.	وصفة زبدة الجسم بزبدة الشيا والمانجا:	32
25.	ماسك الافوكادو للوجه:	33

كُوْهْلَا

KOOHLA

26.	ماسك الماتشا والطين:	35
27.	ماسك الموز للوجه:	37
28.	ماسك بودرة الموز للوجه:	38
29.	ماسك فيتامين سي:	39
30.	قناع تخفيف التوتر:	41
31.	وصفة قناع التوت :	42
32.	قناع تجديد البشرة:	43
33.	وصفة قناع الترطيب:	44
34.	وصفة قناع الكاكاو للوجه:	45
35.	مقشر الشفاه بالكاندي:	46
36.	طريقة عمل زيت عباد الشمس المشبع بالقهوة:	48
37.	مقشر القهوة الفرنسية بالفانيلا:	49
38.	مقشر الورد:	51
39.	وصفة مقشر الجسم بالقرفة:	52
40.	مقشر بودرة الفواكة:	53
41.	مقشر لفروة الرأس:	55
42.	مقشر الوجه بمسحوق الأرز:	56
43.	مقشر المانجا الكريمي:	57
44.	قطع مقشر صلبة للجسم:	58
45.	كرات التقشير:	60
46.	كرة الاستحمام (Bath bomb):	61
47.	منتج الشوكولاتة البيضاء للاستحمام	63
48.	ملح الاستحمام	65
49.	حليب الاستحمام: وصفة	66
50.	وصفة شاي الاستحمام:	67
51.	سبلاش للجسم:	68
52.	وصفة معطر جسم وجو:	70
53.	وصفة غسول الشعر:	70
54.	الصالح للأكل: وصفة زيت الجسم	72
55.	وصفة عطر للجسم:	73

كُوْهْلَا

KOOHLA

56.	وصفة ماسك الطين الزهري:	74
57.	زيت الترطيب للوجه للبشرة الجافة	76
58.	زيت الترطيب للوجه للبشرة الحساسة أو الجافة	77
59.	زيت الترطيب للوجه للبشرة الدهنية أو البشرة	77
العرضة لحب الشباب:		
60.	وصفة مقشر الوجه بالألفا هيدروكسي	78
61.	قناع الشوفان والأفوكادو المهدئ	79
62.	وصفة قناع الوجه المعالج	81
63.	وصفة غسول للجسم	82
64.	وصفة زيت الجسم	83
65.	زبدة الجسم:	84
66.	وصفة لوشن الجسم	85
67.	مقشر الجسم:	87
68.	وصفة مزبل العرق الطبيعي:	88
69.	وصفة زيت التدليك المدفأ	89
70.	وصفة طبيعية لزيت مقوي للأظافر:	90
71.	بدكير العناية بالقدمين	91
72.	مقشر العناية بالقدمين	93
73.	مقشر للجسم باللوز والزبادي	94
74.	وصفة الشامبو الجاف	95
75.	وصفة مكعبات شامبو الروزماري:	96
76.	وصفة لغسول كريمي بحبيبات الجوجوبا:	98
77.	وصفة ماسك للعينين بالخيار:	99
78.	وصفة مرطب الشفاه بزبدة الكاكاو:	100
79.	وصفة كريم الوجه بالجزر:	101
80.	بخاخ الحجم والتمويج	102
81.	وصفة جل للشعر:	103
82.	مفكك الشعر الطبيعي	104
83.	قناع بيض الصفار للشعر	105
84.	مزيج زيت الترطيب	107

كُوْهْلَا

KOOHLA

85.	مقشر الشفاه بدم الغزال	108
86.	مقشر لفروة الرأس	109
87.	وصفة ماسك الصدر للشعر:	110
88.	تونر طبيعي لعلاج المسامات الواسعة:	112
89.	وصفة الحنا والصدر للشعر	113
90.	خلطة تغذية وترميم الجلد الميت	114
91.	وصفة ماسك للعناية بالبشرة تحت العين	115
92.	وصفة ماسك الشعر بالكركديه وحبة السوداء	117
93.	وصفة زيت الصبار والعسل لترطيب الشعر	118
94.	وصفة كريم البابونج والسمسم	119
95.	وصفة ماسك الزبادي والرز والحمص	121
96.	وصفة صابونية لتفتيح البشرة وتنعيمها	122
97.	وصفة تونيك لتقوية الشعر	123
98.	وصفة دلكة لتفتيح البشرة والتخلص من آثار الحبوب	124
99.	وصفة لعلاج التصبغات في الركب والأكواع ومفاصل اليدين	125
100.	وصفة زيت لتنعيم الشعر وتعزيز نموه	126

ماسك للشعر:

المكونات:

الطور	المادة	الكمية %
1	شوفان	5 ملاعق
1	ماء	2 كوب
2	كركرديه مطحون	ملعقة
2	عسل	ملعقة
2	زيت جوز الهند	ملعقة

الطريقة:

1. قومي بخلط الشوفان مع الماء على النار حتى يثقل، ثم قومي بتصفيته.
2. في وعاء آخر، امزجي الشوفان المصفى مع الكركديه المطحونة، العسل، وزيت جوز الهند.
3. ضعي المزيج على كامل الشعر، متأكدة من توزيعه بشكل جيد.
4. قومي بتغطية الشعر بكيس بلاستيك لمدة ساعة.
5. بعد انتهاء الفترة، اغسلي شعرك بالشامبو والماء الفاتر.

ملحوظة:

- يُستخدم الماسك مرتين في الأسبوع للحصول على نتائج أفضل وأسرع.

وصفة زبدة الجريب فروت والبرتقال لعلاج علامات التمدد:

المكونات:

الطور	المادة	الكمية %
1	زبدة الشيا	70 %
1	زيت نباتي	17 %
1	زيت ثمر الورد	6 %
1	زيت بذور القمح	6 %
2	زيت عطري بالبرتقال	0.5 %
2	زيت جريب فروت العطري	0.5 %

الخطوات:

- تخلط مكونات المرحلة الأولى وتذوب في حمام مائي.
- بمجرد الذوبان، ارفع الحرارة واطرها تبرد إلى 40 درجة مئوية (113 درجة فهرنهايت). (يمكنك تسريع هذا قم بالمعالجة عن طريق وضع الحاوية في الثلاجة أو الفريزر)
- أضف مكونات المرحلة ب.
- تبريد الخليط حتى يبدأ في التصلب. يمكنك تسريع هذه العملية عن طريق وضعها في الثلاجة
- قم بتخزينها في الثلاجة أو الفريزر مع التحريك من حين لآخر.

مزيج مكياج زيتي:

المكونات:

المادة	الكمية 60%
زيت الجوجوبا	60 مل
زيت عطري (زيت شجرة الشاي او زيت اللافندر)	10 قطرات

الخطوات:

- قم بشراء أو إعادة استخدام زجاجة رذاذ زجاجية سعة 60 مل.
- تعقيم الزجاجة بالماء المغلي والكحول، وتجفيفها بالكامل.
- املاء بزيت الجوجوبا.
- اصف عشر قطرات من الزيت العطري، ثم رجها لتوزيعها.
- قم بتسمية الزجاجة الخاصة بك.

لتنظيف بشرتك، رش أربع إلى خمس نقاط من الزيت في راحة يدك ثم ذلك الزيت على وجهك. اقض بعض الوقت على المناطق المزدحمة بالرؤوس السوداء، وامسح برفق على عينيك لإزالة أي مكياج.

ملاحظة: لا تحتاج إلى تنظيف وجهك بالزيت صباحا ومساء. أقترح أن تستخدم هذا المنظف الزيتي في المساء فقط، لإزالة الماكياج وتراكمات الاوساخ من اليوم.

غسل الوجه بالعسل:

المادة	الكمية %
عسل خام	¼ كوب او 60 مل
الزيت العطري المفضل (على سبيل المثال: الخزامى) اختياري	5 قطرات
طين الكاولين	6 ملاعق كبيرة او 30 مل
خلاصة الفانيليا النقية	½ ملعقة صغيرة

الخطوات:

- صب العسل الخام في وعاء.
- إذا كنت تستخدم الزيوت العطرية، أضفها إلى العسل وحركها حتى تمتزج.
- أضف الطين إلى العسل، قليلا في كل مرة، وقلب حتى يمتزج. (يختلف قوام العسل من نوع إلى اخر، لذلك قد تحتاج إلى إضافة كمية صغيرة فقط من الطين في المرة الواحدة حتى يصل الخليط إلى قوام سميك وقابل للدهن).
- أضف خلاصة الفانيليا واستمر في الخلط حتى تمتزج جيدا.

طريقة الاستخدام:

للاستخدام، أزيل أي مكياج باستخدام منظف المكياج الزيتي مثلاً، بللي بشرتك برفق، ثم ضعي منظف العسل على كامل وجهك ورقبتك. اتركي المنظف لمدة 10

دقائق ثم قومي بإزالته بقطعة قماش قطنية دافئة او في الحمام تحت تيار من الماء.

وصفة غسول الوجه الكريمي:

المادة	الكمية
شمع العسل	1/4 كوب او 56 جرام
زيت الخزامى العطري	10 قطرات
زيت الجوجوبا	1 كوب او 240 مل

الخطوات:

- في وعاء داخل حمام مائي، قم بإضافة شمع العسل.
- بينما يبدأ شمع العسل في الذوبان، أضف الزيت العطري إلى العلبة الذي ستستخدمه لتخزين المنتج النهائي او يمكنك اضافته في اخر خطوة على الخليط عنرما تنخفض درجة حرارته.
- أنصح باستخدام علبة واسعة ذات فم واسع؛ سيسمح لك ذلك باستخراج المنتج بسهولة.
- عندما يذوب شمع العسل بالكامل، أضف زيت الجوجوبا. (مع إضافة الزيت، سوف يتجمد شمع العسل، ولكن بعد بضع ثوان، سيصبح بركة ذهبية سائلة مرة أخرى.)
- ارفع الوعاء عن النار واتركي الخليط يبرد لمدة 5 دقائق قبل أن يبدأ في التجمد.
- صب السائل المذاب في العلبة التي تحتوي على الزيت العطري. (أثناء سكب، سوف يدور الزيت العطري حوله ويندمج في الخليط.)
- أغلق الغطاء واتركه في الثلاجة لمدة 15 دقيقة حتى يتماسك.
- في هذه المرحلة، يمكنك إزالته من الثلاجة والاحتفاظ بالغسول بجوار حوض الحمام.

طريقة الاستخدام:

كُوْهْلَا

KOOHLA

للاستخدام، على بشرة جافة (لا بأس إذا كان لا يزال لديك مكياج). استخرجي كمية صغيرة من الغسول (ملعقة صغيرة تقريبا)، وابدأي في تدليكها على وجهك ورقبتك. أغمضي عينيك واستمتع بالتدليك.

يمكنك استخدام هذا المنظف على عينيك لإزالة مكياج العيون. عند الانتهاء، تماما كما تفعل مع جميع المنظفات التي تحتوي على الزيت، استخدمتي قطعة قطنية ناعمة وماء لإزالة المنتج من بشرتك، وإزالة الزيوت التي تحبس الأوساخ والمكياج والبكتيريا.

وصفة منظف الحليب المرطب:

المادة	الكمية %
مسحوق الشوفان	ملعقة واحدة او 8 جرام
مسحوق حليب جوز الهند	ملعقة واحدة او 8 جرام
بودرة اللبن	ملعقة واحدة او 11 جرام
مسحوق بتلات الورد	ملعقة او 4 جرام

الخطوات:

- أضف مسحوق الشوفان ومسحوق حليب جوز الهند ومسحوق اللبن الرائب ومسحوق بتلات الورد إلى وعاء صغير.
- أغلق الغطاء ورجه لخلط جميع المكونات معاً.

طريقة الاستخدام:

للاستخدام، استخرج حوالي ملعقة كبيرة (8 جم) من المسحوق في وعاء صغير. رش قطرات الماء على المسحوق وقلب. استمر في إضافة قطرات من الماء ببطء مع التحريك حتى يصبح الخليط كريماً ولكن رقيقاً.

ضعي الخليط على بشرة نظيفة واتركيه لمدة 15 دقيقة. قومي بإزالته بقطعة قماش ناعمة وماء أو أثناء الاستحمام.

وصفة منظف الجسم بزيت السمسم والحمضيات:

المادة	الكمية
زيت السمسم البكر	¼ كوب او 60 مل
زيت الجوجوبا	¼ كوب او 60 مل
زيت الجريب فروت العطري	30 قطرة
زيت اكليل الجبل العطري	30 قطرة

الخطوات:

- اختر زجاجة لتخزين مزيج الزيت. أوصي باستخدام زجاجة تتيح لك صب الزيت بسهولة في راحة يدك. يمكنك إعادة توظيف زجاجة الصلصة. فقط تأكد من أنها نظيفة وجافة تماماً.
- صب زيت السمسم والجوجوبا في الزجاجة، ثم أضف الزيوت الأساسية. ستستقر الرائحة الكاملة للمزيج وتتطور في غضون 24 إلى 48 ساعة، ولكن يمكنك البدء في استخدام الزيت على الفور.
- يبدو من الجميل إضافة غصن من إكليل الجبل المجفف أو قطعة من قشر الجريب فروت المجفف إلى الزجاجة كلمسة جمالية. فقط تأكد من أنه إذا قمت بإضافة النباتات، يتم تجفيفها بالكامل حتى لا تدمج الماء في الزيت.

طريقة الاستخدام:

للإستخدام، دلكي حوالي ملعقة كبيرة (15 مل) من الزيت في جميع أنحاء الجسم — الذراعين والصدر والمعدة والأرداف والساقين. حركي يديك على جسمك بحركة دائرية، وركزي المناطق التي تحمل التوتر حتى تتمكن من اعطاءها المزيد من الاهتمام. تعمل حركة الاحتكاك على تنشيط الدورة الدموية والجهاز الليمفاوي في الجسم. تم تصميم هذا المزيج للجسم فقط. لا يوصى به للوجه، لأنه قد يكون محفزاً للغاية. إذا كنت ترغب في استخدام هذا المنتج من الرأس إلى أخمص القدمين، فقم بقطع الزيوت الأساسية إلى 20 إلى 30 قطرة بالمجموع.

ملاحظة: هذا المزيج محفز ومنشط. إنه يوقظ جسمك وحواسك، لذا استخدمه في الصباح لزيادة الطاقة وتعزيز المزاج الجيد.

وصفة هيدروسول أوراق الريحان والليمون:

المكونات:

المادة	الكمية
أوراق ريحان طازجة	2 كوب (48 جرام)
قشور ليمون	قشر 2 ليمون
مياه الشرب (الصنبور أو المعبأة في زجاجات)	حوالي 6 أكواب (لتر ونصف)
مكعبات الثلج	ما يقارب 8 اكواب

الخطوات:

- ضعي أوراق الريحان وقشر الليمون في قدر يحتوي على الماء
- في وسط القدر ضع فيه وعاءا لجمع الهيدروسول. اقلب غطاء القدر وضع مكعبات الثلج فوقه. عندما ينتقل البخار لأعلى، سوف يصطدم بالغطاء البارد، ويتكثف في سائل وينزل في الوعاء. من المهم أن يكون وعاء التجميع منفصلا عن الماء، بحيث تقوم فقط بجمع الماء المقطر (الهيدروسول)، وليس الماء المغلي.

طريقة الاستخدام:

رش بشرتك بسخاء واستخدم قطعة قطنية نظيفة للتمرير على البشرة. هذا سوف ينظف وينعش البشرة. ثم رش مرة أخرى واترك التونر يبقى على بشرتك.
العلاج العطري يرفع الحالة المزاجية ويعتبر مهدئ أيضاً. إنها طريقة رائعة لبدء اليوم وإنهائه!

نصيحة: أجد أنه أكثر اقتصادا لشراء نبات ريحان كامل، بدلا من شراء حزم صغيرة من الأعشاب الطازجة. يمكن أن ينمو الريحان في البيت بواسطة نافذة مشمسة. إذا قمت بحصاد النبات بعناية، فستحصل على أوراق جديدة تنمو بسرعة!
وأيضاً إذا كنت تشرب ماء الليمون في الصباح أو تستخدم الليمون في المطبخ، استفد من القشور المتبقية وحولها إلى هيدروسول! وفر المال واكسب المزيد من موارد أقل.

وصفة هيدروسول لتجديد البشرة:

المادة	الكمية
أوراق النعنع	2 كوب (48 جرام)
أوراق اكليل الجبل	حفنة او قبضة يد
مياه الشرب (الصنبور أو المعبأة في زجاجات)	حوالي 6 أكواب (لتر ونصف)
مكعبات الثلج	ما يقارب 8 اكواب

الخطوات:

- 1- ضع أوراق النعناع وإكليل الجبل في قدر يحتوي على الماء
- 2- في وسط القدر ضع فيه وعاء لجمع الهيدروسول. اقلب غطاء القدر وضع مكعبات الثلج فوقه. عندما ينتقل البخار لأعلى، سوف يصطدم بالغطاء البارد، ويتكثف في سائل وينزل في الوعاء. من المهم أن يكون وعاء التجميع منفصلاً عن الماء، بحيث تقوم فقط بجمع الماء المقطر (الهيدروسول)، وليس الماء المغلي.

طريقة الاستخدام:

رش بسخاء على بشرتك، مما يسمح للهيدروسول بالنقع جيداً. يرش في الصباح، بدلاً من استخدام الماء للتطهير. رش بشرتك بالهيدروسول ووزعه بقطعة قطن نظيفة.

نصيحة: إكليل الجبل والنعناع لهما تأثير محفز، معروف أنها تستخدم لتعزيز نمو الشعر. استخدم هذا التونر على شعرك، رش في كل مكان وتأكد من وضعه في فروة رأسك.

وصفة هيدروسول عطري:

المادة	الكمية
قشور برتقال	قشر 1 برتقالة
قشور جريبفروت	1 جريبفروت

كُحْلَةٌ

KOOHLA

1 ليمون	قشور ليمون
1 لايم (ليمون اخضر صغير)	قشور اللايم
نصف ملعقة	مستخلص الفانيلا
حوالي 6 أكواب (لتر ونصف)	مياه الشرب (الصنبور أو المعبأة
ما يقارب 8 اكواب	في زجاجات) مكعبات الثلج

الخطوات:

- ضعي قشور البرتقال والجريب فروت والليمون والليمون الاخضر والفانيلا في الماء
- في وسط القدرضع فيه وعاء لجمع الهيدروسول. اقلب غطاء القدر وضع مكعبات الثلج فوقه. عندما ينتقل البخار لأعلى، سوف يصطدم بالغطاء البارد، ويتكثف في سائل وينزل في الوعاء. من المهم أن يكون وعاء التجميع منفصلاً عن الماء، بحيث تقوم فقط بجمع الماء المقطر (الهيدروسول)، وليس الماء المغلي.

طريقة الاستخدام:

رش بسخاء على بشرتك وملابسك وفي الهواء. يمكنك أيضاً رش شعرك - هذا المزيج يصنع عطراً مغذياً وناعماً للشعر.

وصفة ملح الاستحمام بالورد:

المادة	الكمية
ملح انجليزي	1 كوب
ملح الهيمالايا الزهري	1 كوب
زيت الود العطري	10-6 قطرات
بودرة الورد او ورد مجفف مطحون	1/2 كوب
ورد مجفف	1/2 كوب

الخطوات:

- **تحضير المكونات:** قم بقياس الملح الإنجليزي وملح الهيمالايا الزهري ووضعهما في وعاء كبير.
- **إضافة العطر:** أضيفي قطرات زيت الورد العطري إلى الملح، قدرتي الكمية حسب الرغبة في قوة العطر.
- **إضافة بودرة الورد:** قومي بإضافة بودرة الورد أو ورد مجفف مطحون إلى الملح. يمكنك استخدام مطحون الورد بالخلط الكهربائي للحصول على نعومة أفضل.
- **خلط المكونات:** استخدمتي ملعقة خشبية أو ملعقة بلاستيكية لخلط المكونات جيدًا معًا حتى تتجانس.
- **إضافة ورد مجفف:** قومي بإضافة ورد مجفف إلى الخليط، حيث يمكن أن يضيف هذا اللمسة النهائية جاذبية إضافية وجمالاً.

كُوْهْلَة

KOOHLA

• **تخزين الخليط:** قومي بتخزين ملح الاستحمام النهائي في وعاء محكم الإغلاق للحفاظ على العطر والجودة.

طريقة الاستخدام:

• عند استعدادك للاستحمام، قومي بإضافة كمية مناسبة من ملح الاستحمام المحضر إلى حوض الاستحمام. اغمرى نفسك في هذا الاستحمام الفاخر واستمتعي برائحة الورد الرائعة وفوائد الملح العلاجية لترطيب وتنعيم البشرة.

وصفة أقراص بخار الاستحمام:

المادة	الكمية
بيكنغ صودا	1 كوب
ملح ليمون	1/2 كوب
زيت الميرمية العطري	10 قطرات
زيت الخزامى (اللافندر) العطري	10 قطرات
براعم الخزامى المجففة	1 ملعقة او 3 جرام

الخطوات:

- **تحضير المكونات:** قم بقياس البيكنج صودا وملح الليمون وضعهما في وعاء كبير.
- **إضافة الزيوت العطرية:** أفرغي 10 قطرات من زيت الميرمية و10 قطرات من زيت الخزامى (اللافندر) إلى الوعاء. يمكنك تعديل كمية الزيوت حسب الرغبة الشخصية.
- **إضافة براعم الخزامى:** أضيفي براعم الخزامى المجففة إلى الوعاء. هذه البراعم ستضيف عنصرًا إضافيًا من الروائح والفوائد.
- **خلط المكونات:** استخدم ملعقة خشبية أو أداة تحريك لخلط المكونات جيدًا معًا حتى تتجانس.
- **تعقيم القالب:** باستخدام مرش كحول، قم برش القالب السيليكون للتأكد من نظافته وتعقيمه.
- **ملء القالب:** املئ القالب بالخليط الناتج.
- **تجفيف القالب:** اترك القالب ليجف تمامًا. يمكنك وضعه في مكان جاف أو استخدام مروحة لتسريع عملية التجفيف.

طريقة الاستخدام:

- عندما يكون جاهزًا، ضعي قالب حمام البخار في أسفل الدش أو في حوض الاستحمام، ودعي الماء يتدفق عليه ليبدأ في التفاعل وينشر العطر والبخار العطري.

وصفة مكعبات الثلج بالبابونج:

المادة	الكمية
مياه شرب	1 و 1/2 كوب
بابونج مجفف	4 ملاعق كبيرة أو 12 غرام

الخطوات:

- **تحضير المياه:** قومي بغلي 1 و 2/1 كوب من المياه. يمكنك استخدام الماء الفاتر أو الماء البارد حسب تفضيلك.
 - **إضافة البابونج:** ضعي البابونج المجفف في وعاء واسع، ثم أضيفي الماء المغلي إلى البابونج.
 - **تحضير الشاي بالبابونج:** دعي البابونج ينقع في الماء لمدة 10-15 دقيقة، حتى يتم استخلاص الفوائد الطبية والعطرية للبابونج.
 - **تصفية الشاي:** بعد انتهاء فترة النقع، قومي بتصفية الشاي باستخدام مصفاة أو قطعة قماش نظيفة للتخلص من أي جزيئات صغيرة.
 - **تبريد الشاي:** اتركي الشاي يبرد قليلاً حتى يصبح في درجة حرارة الغرفة.
 - **ملء القوالب:** صبي الشاي البابونج في قوالب صغيرة لصنع مكعبات الثلج. يمكنك استخدام قوالب جليد عادية أو قوالب خاصة بالمكعبات.
 - **التجميد:** ضعي القوالب في الفريزر واتركيها حتى تتجمد تمامًا. يفضل تركها لفترة طويلة كافية لضمان تجميد صلب.
- طريقة استخدام مكعبات الثلج:**
- استخدم مكعبات الثلج بالبابونج لمساج الوجه أو مسحه على البشرة بلطف. يمكنك أيضاً استخدامها لتهدئة البشرة بعد التعرض للشمس أو للتخفيف من الانتفاخات والتهيج.

***استخدام آخر:** أضف مكعبات الثلج هذه إلى كوب من الماء لتصنع لنفسك شايًا مثلاً لذياً

وصفة لوشن الحمضيات:

المادة	الكمية
شمع العسل	3 ملاعق (9 غرام)
زيت الجوجوبا	¼ كوب او 60 مل
زيت البرتقال العطري	24 قطرة
لافندر هيدروسول	¼ كوب او 60 مل

الخطوات:

1. تذويب شمع العسل واطافة زيت الجوجوبا :
 - على نار متوسطة، يغلى قدر صغير من الماء على نار هادئة. ضع وعاءا عازلا للحرارة فوق القدر، أضف شمع العسل واتركه يذوب. أضف زيت الجوجوبا، وإذا تجمد شمع العسل قليلا عند إضافة الزيت، اتركه على النار حتى يذوب تماما مع الزيت.
2. إضافة الزيت العطري:
 - صب شمع العسل المذاب والزيت في كوب قياس طويل القامة كبير بما يكفي لحمل خلط اليد. أضف الزيت العطري عندما يبدأ شمع العسل في البرودة. مفتاح المستحضر هو أن الزيت والهيدروسول يجب أن يكونا بنفس درجة الحرارة (مفهوم الاستحلاب). دع الزيت يجلس حتى يبرد تماما.
3. خلط الزيت واطافة الهيدروسول:

كُحْلَة

KOOHLA

- عندما يتجمد خليط الزيت ويكون قوامه ناعماً جداً يشبه البلسم، فأنت جاهز لدمج الهيدروسول. صب الهيدروسول في الزيت وابدأ بخلط المزيج بعضاً الخلاط، استمر في المزج حتى يتجانس بالكامل ويصبح الخليط كريماً.
- 4. تعبئة المنتج:

- لا تغرف في المستحضر بأصابعك - من الأفضل استخدام زجاجة مضخة. تمت صياغة هذه الوصفة لتكون للجسم.

يمكنك الاحتفاظ بهذا المستحضر في درجة حرارة الغرفة في حمامك أو على طاولة بجانب السرير لسهولة الاستخدام ، ولكن تأكد من استخدامه في غضون أسبوعين لأنه لا يحتوي على مادة حافظة. إذا قمت بتخزينه في الثلاجة، فسيكون المستحضر لطيفاً وبارداً، مما يساعد على تحفيز الجلد وشده.

وصفة مرطب الجسم الصلب:

المادة	الكمية
زبدة الشيا	1/4 كوب أو 56 غرام
زبدة الكاكاو	1/4 كوب أو 56 غرام

الخطوات:

- **تحضير الزبدات:** قومي بقياس كميات زبدة الشيا وزبدة الكاكاو ووضعهما في وعاء مقاوم للحرارة.
- **ذوب الزبدة:** ضعي الوعاء على حمام مائي لتذوب الزبدتين ببطء. قومي بالتحريك بين الحين والآخر للتأكد من تجانس المكونات.
- **تبريد المزيج:** بعد أن يتم ذوبان الزبدتين، اتركي المزيج ليبرد قليلاً حتى يصل إلى درجة حرارة الغرفة.

كُوْهْلَا

KOOHLA

- **تحسين الرائحة (اختياري):** إذا كنتِ ترغبين في إضافة رائحة لطيفة، يمكنكِ إضافة 5-10 قطرات من زيت العطر المفضل لديكِ وتحريك المزيج.
- **صب المزيج في القوالب:** صبي المزيج في قوالب جميلة ومحكمة الإغلاق. يمكن استخدام قوالب خاصة باللوشن أو أي أدوات أخرى تفضلينها.
- **التجميد:** ضعي القوالب في الفريزر للسماح للمزيج بالتجمد والحصول على هيكل صلب. **طريقة استخدام لوشن الجسم الصلب:**
- بعد التجميد، يمكنكِ استخدام لوشن الجسم الصلب بفركه على البشرة. ستلاحظين كيف يتحول من حالة الصلابة إلى زيت ناعم عند تدفئته بلمسة البشرة.

وصفة مرطب شفافي:

المادة	الكمية
شمع العسل	1 ملعقة او 14 غرام
زبدة المانجا	1 ملعقة او 14 غرام
زبدة الشيا	1 ملعقة او 14 غرام
زيت عطري (اختياري)	ربع ملعقة

الخطوات:

- **ذوبان شمع العسل:** ضعي شمع العسل في وعاء صغير على حمام مائي (وعاء يحتوي على ماء ساخن، ولكن ليس مباشرة على النار)، واتركيه يذوب ببطء.
- **إضافة زبدة المانجا وزبدة الشيا:** بمجرد أن يصبح شمع العسل سائلاً، أضيفي زبدة المانجا وزبدة الشيا إلى الوعاء، وقومي بالتحريك المستمر حتى يمتزج المزيج بشكل جيد.

كُحْلَة

KOOHLA

- **التحضير للصب:** قومي بإيقاف الحمام المائي واتركي المزيج يبرد قليلاً، لكنه لا يجب أن يتجمد.
 - **إضافة النكهة (اختياري):** إذا كنتِ ترغبين في إضافة نكهة، يمكنكِ إضافتها الآن ومواصلة التحريك حتى تمتزج.
 - **صب الخليط في العلب:** اسكبي المزيج في علب أو أنابيب صغيرة مخصصة لمرطبات الشفاه. اتركيها تبرد تماماً.
 - **التجميد النهائي (اختياري):** للحصول على نتائج أفضل، يمكنكِ وضع العلب في الثلاجة للسماح للمرطب بالتجمد تماماً.
- طريقة الاستخدام:** بمجرد تماسك المرطب، يمكنكِ استخدامه على شفتيك بشكل منتظم لترطيبها وتنعيمها.

وصفة كريم ترطيب معالج:

المادة	الكمية
شمع العسل	2 ملعقة او 28 غرام
زبدة الشيا	2 ملعقة او 28 غرام
زيت الجوجوبا	¼ كوب او 60 مل

الخطوات:

- **ذوبان شمع العسل:** ضعي شمع العسل في وعاء على حمام مائي، واتركيه يذوب ببطء حتى يصبح سائلاً.
- **إضافة زبدة الشيا وزيت الجوجوبا:** بعد أن يصبح شمع العسل سائلاً، أضيفي زبدة الشيا وزيت الجوجوبا إلى الوعاء، واستمري في التحريك حتى يتم دمج المكونات تماماً.
- **التبريد:** اتركي المزيج يبرد قليلاً، ولكن لا يجب أن يتجمد.
- **الخلط النهائي:** بعد أن يبرد المزيج، استمري في التحريك بشكل منتظم حتى يصبح لديك كريم ناعم ومتجانس.

كُوْهْلَا

KOOHLA

- وضع الكريم في العلبة: اسكبي الكريم في علبة نظيفة وجافة تكون مناسبة لاحتواء المستحضر.
- التجميد: ضعي العلبة في الثلاجة لفترة قصيرة حتى يتماسك الكريم.

طريقة الاستخدام:

استخدمي الكريم بشكل يومي على بشرتك لتحصلي على ترطيب عميق ونعومة فائقة

وصفة سيروم للوجه:

المادة	الكمية
زيت بذور البابايا	1 ملعقة او 15 مل
زيت بذور ثمر الورد	1 ملعقة او 15 مل
زيت الشوفان	1 ملعقة او 15 مل
زيت اللافندر العطري	8 قطرات

الخطوات:

- خلط الزيوت الناعمة: في وعاء نظيف، قومي بخلط زيت بذور البابايا، وزيت بذور ثمر الورد، وزيت الشوفان بلطف حتى تحصيلين على مزيج ناعم ومتجانس.
- إضافة زيت اللافندر: أضيفي 8 قطرات من زيت اللافندر العطري إلى المزيج، وقومي بالتحريك برفق لتوزيع العطر بشكل متساوي.
- وضع السيروم في الزجاجات: استخدمي قنينة زجاجية أو زجاجة مظلمة لتخزين السيروم. اسكبي المزيج في الزجاجات بحرص، مساعدة باستخدام قطارة إذا كانت الزجاجات ذات فتحة صغيرة.
- التخزين: أحكمي إغلاق الزجاجات بإحكام. يفضل تخزين الزجاجات في مكان بارد ومظلم، مثل الثلاجة، لضمان استمرارية جودة المكونات.

نصائح للتخزين:

- قد تحتاجين إلى هز الزجاجاة قبل كل استخدام لضمان توزيع المكونات بشكل متجانس.
- يفضل استخدام السيروم في فترة زمنية قصيرة للحصول على أقصى فوائده، حيث تكون الزيوت الطبيعية أكثر استقرارًا عند استخدامها في الفترة الزمنية القصيرة.
- تجنبى وضع الزجاجاة في مكان يتعرض لأشعة الشمس المباشرة، لأن ذلك قد يؤثر على جودة الزيوت.
- إذا ظهرت أي تغيرات في لون أو رائحة السيروم، يفضل التخلص منه وتحضير كمية جديدة.

وصفة سيروم صلب عالي الرطوبة:

يعمل السيروم الصلب تماما كما يعمل سيروم الزيت الخاص بك ولكن في شكل صلب، والذي قد تجده أسهل في السفر وتطبيقه أثناء التنقل. الأمصال كثيفة المغذيات ، وعند استخدامها يوميا ، يمكن أن تنشط وتحول صحة بشرتك.

المادة	الكمية
شمع العسل	1 ملعقة او 14 غرام
السيروم المفضل (يمكنك استخدام وصفة السيروم السابق)	60 مل
زبدة المانجا	1 ملعقة او 14 غرام

الخطوات:

- ذوبان شمع العسل: في وعاء مقاوم للحرارة، ضعي شمع العسل وقومي بوضعه على حمام مائي حتى يصبح سائلاً.
- إضافة زبدة المانجا: بعد أن يصبح شمع العسل سائلاً، أضيفي زبدة المانجا إلى الوعاء وقومي بالتحريك حتى يتم دمج المكونين بشكل جيد.

كُحْلَةٌ

KOOHLA

- إضافة السيروم: أضيفي السيروم المفضل (الذي يمكنك استخدام وصفة السيروم السابقة) إلى الوعاء وقومي بالتحريك المستمر حتى تتكامل المكونات تمامًا.
- التحقق من التوازن: تحقق من أن المزيج متجانس وأن جميع المكونات تم توزيعها بشكل جيد.
- صب السيروم في العلبة: اسكبي المزيج في علبة أو قوالب لتبريد السيروم. اتركيه حتى يبرد ويتماسك.
- التبريد (اختياري): إذا كنت تفضلين سيرومًا أكثر صلابة، يمكنك وضع العلبة في الثلاجة لفترة قصيرة.

طريقة الاستخدام:

- بمجرد أن يتماسك السيروم، يمكنك استخدامه على وجهك بشكل يومي، فهو سيمنح بشرتك الترطيب والفوائد الغذائية.

ملحوظة: يمكنك تخصيص هذه الوصفة باستخدام السيروم المفضل لديك، سواء كان ذلك السيروم السابق أو غيره من السيروم المخصص لاحتياجات بشرتك.

وصفة عطر صلب:

المادة	الكمية
شمع العسل	½ ملعقة او 7 غرام
زيت الجوجوبا	2 ملعقة او 30 مل
الزيت العطري المفضل او خليط من الزيوت	15 – 20 قطرة

الخطوات:

- ذوبان شمع العسل: في وعاء صغير وعلى حمام مائي، ضعي شمع العسل واتركيه يذوب ببطء حتى يصبح سائلًا.

كُحْلَة

KOOHLA

- إضافة زيت الجوجوبا: بعد أن يذوب شمع العسل، أضيفي زيت الجوجوبا إلى الوعاء وامزجيهما بشكل جيد.
- إضافة الزيت العطري: أضيفي 15-20 قطرة من الزيت العطري المفضل أو خليط من الزيوت إلى المزيج، وامزجي المكونات جيداً لضمان توزيع الرائحة بشكل متساوٍ.
- وضع المزيج في القالب: استخدمى قوالب صغيرة أو علبة صغيرة مناسبة لصنع العطور الصلبة. اسكبي المزيج في القالب بحذر.
- التجميد (اختياري): اتركي العطر الصلب يبرد ويتماسك في الهواء أو يمكنك وضعه في الثلاجة لتسريع عملية التجميد.

طريقة الاستخدام:

- بمجرد تماسك العطر، يمكنك استخدامه عند الحاجة. قومي بفرك قليلاً من العطر بين يديك ووضعه على نقاط النبض على جسمك.

ملحوظة:

- يمكنك تخصيص العطر باستخدام زيوت عطرية تفضلينها للحصول على رائحة فريدة ومميزة.
- يمكنك تعديل كمية الزيت العطري حسب الرغبة الشخصية للحصول على رائحة أكثر أو أقل قوة.

وصفة زيت الجسم برائحة الليمون:

المادة	الكمية
زيت الازيريون أو زيت الجوجوبا	½ كوب أو 120 مل
3 قطرة من زيت الليمون العطري	30 قطرة

الخطوات:

- **تحضير المكونات:** قدّم جميع المكونات أمامك وتأكد من أن الزجاجاة التي ستستخدمها نظيفة وجافة.
- **مزج الزيوت:** ابدأ بصب زيت الأذريون أو زيت الجوجوبا في الزجاجاة باستخدام قنينة أو ملعقة صغيرة.
- **إضافة زيت الليمون العطري:** أضف 30 قطرة من زيت الليمون العطري إلى الزيت في الزجاجاة. يمكنك زيادة أو تقليل عدد القطرات حسب الرغبة الشخصية.
- **خلط المكونات:** أغلق الزجاجاة بإحكام وقم بتحريكها بلطف لتخليط الزيوت جيدًا. يمكن استخدام عصا التحريك إذا لزم الأمر.
- **اختبار الرائحة:** قم بفحص الرائحة وتأكد من أن الزيت يحمل الرائحة التي تناسب ذوقك.
- **تخزين الزيت:** قم بتخزين زيت الجسم في مكان بارد ومظلم، مثل الخزانة، لضمان حفظ الخصائص المفيدة للزيوت.

طريقة استخدام الزيت:

- يمكن استخدام هذا الزيت على الجسم بعد الاستحمام أو عند الحاجة. ضع كمية صغيرة على بشرتك ودلكها بلطف حتى يتم امتصاصها.
- تمتع برائحة الليمون العطرية وفوائد ترطيب البشرة مع هذا الزيت الطبيعي المصنوع في المنزل

وصفة زيت الجوجوبا الغني بالورد:

المادة	الكمية
زيت الجوجوبا	1 كوب
ورد	من ¼ الى ½ كوب حسب الرغبة
زيت الورد العطري (اختياري)	قطرات

الخطوات:

- **تجهيز المواد:** قم بتجهيز زيت الجوجوبا وزهور الورد.
- **تسخين زيت الجوجوبا:** ضع زيت الجوجوبا في وعاء على نار منخفضة. قم بتسخينه لمدة قليلة حتى يكون دافئاً، ولكن لا تدعه يغلي.
- **إضافة زهور الورد:** أضف زهور الورد إلى زيت الجوجوبا المُسخن. يمكنك تحطيم الزهور قليلاً باستخدام يديك لتحرير العطر.
- **التحريك والتشبع:** قم بتحريك المزيج واتركه يتشبع لمدة 1-2 أسبوعاً. يمكنك وضع الوعاء في مكان دافئ ومظلم.
- **تصفية الزيت:** بعد فترة التشبع، قم بتصفية الزيت باستخدام مصفاة ناعمة أو قماش الجبن لفصل الزهور عن الزيت.
- **إضافة زيت الورد (اختياري):** إذا كنت ترغب في تعزيز الرائحة بمزيد من الورد، يمكنك إضافة بضع قطرات من زيت الورد. قم بتحريك الزيت برفق لتوزيع العطر.
- **تخزين الزيت:**

صب الزيت في زجاجة نظيفة ومظلمة وتخزينه في مكان بارد ومظلم.

يمكن استخدام زيت الجوجوبا المشبع برائحة الورد لترطيب البشرة أو كزيت للتدليك. يُفضل إجراء اختبار تجريبي على جزء صغير من البشرة للتحقق من عدم وجود أي تفاعل جلدي سلبي.

وصفة زيت للجسم باستعمال زيت الجوجوبا المشبع بالورد

المادة	الكمية
زيت الجوجوبا المشبع بالورد	½ كوب أو 120 مل
زيت البرتقال الحلو العطري	15 قطرة
زيت اللافندر العطري	15 قطرة

الخطوات:

- تحضير المكونات: احضر زيت الجوجوبا المشبع بالورد وزيتي البرتقال واللافندر.
- تجهيز الوعاء: استخدم وعاءًا نظيفًا وجافًا لخلط المكونات.
- إضافة زيت الجوجوبا: صب ½ كوب (أو 120 مل) من زيت الجوجوبا المشبع بالورد في الوعاء.
- إضافة زيت البرتقال: أضف 15 قطرة من زيت البرتقال الحلو العطري إلى الوعاء.
- إضافة زيت اللافندر: أضف 15 قطرة من زيت اللافندر العطري إلى الوعاء.
- التحريك: استخدم عصا التحريك لخلط المكونات جيدًا حتى يتم توزيع الزيوت بشكل متساوي.
- تخزين الزيت: صب الزيت في زجاجة نظيفة ومظلمة للحفاظ على نضارته وفاعليته.

طريقة استخدام الزيت:

- يمكنك استخدام هذا الزيت كزيت للجسم بعد الاستحمام أو عند الحاجة. قم بتدليك كمية صغيرة على بشرتك حتى تمتصها.

هذا الزيت سيمنحك تجربة لطيفة ومهدئة للعناية بالبشرة مع تأثير الزيوت العطرية اللتي تمنحك رائحة جميلة وتشعرك بالاسترخاء.

وصفة زبدة الجسم بزبدة الشيا والمانجا:

المادة	الكمية
زبدة الشيا	½ كوب او 114 غرام
زبدة المانجا	1/3 كوب او 72 غرام
زيت الجوجوبا	53 مل
زيت عطري من اختيارك	30 قطرة

الخطوات:

1. ذوبان زبدة الشيا وزبدة المانجا:

- ضعي زبدة الشيا وزبدة المانجا في وعاء على حمام مائي حتى تذوبان وتصبحان سائلتين.

2. إضافة زيت الجوجوبا:

- بمجرد أن تصبح زبدة الشيا وزبدة المانجا سائلة، أضيفي زيت الجوجوبا وقومي بتحريك المكونات برفق للمزج.

3. تبريد الخليط:

- اتركي الخليط جانباً لبضع دقائق ليبرد إلى درجة حرارة الغرفة.

4. إضافة الزيت العطري:

كُوْهْلَا

KOOHLA

- بمجرد أن يبدأ الخليط في التجمد قليلاً، أضيفي الزيت العطري المختار وقومي بالتحريك لتوزيع العطر بالتساوي.

5. التخزين:

- صبي الزبدة في وعاء نظيف ومحكم الإغلاق.

طريقة الاستخدام:

- يمكن استخدام هذه الزبدة بشكل يومي على البشرة، خاصةً بعد الاستحمام.

ماسك الأفوكادو للوجه:

المادة	الكمية
افوكادو	1 حبة
لبن زبادي	1 ملعقة او 20 غرام
بودرة الشوفان	1 ملعقة او 6 غرام
ماء مغلي	3 ملاعق او 45 مل 6

الخطوات:

1. تحضير الأفوكادو:

- قشّري وافرمي الأفوكادو ووضعيه في وعاء.

2. إضافة لبن الزبادي:

- أضيفي ملعقة من لبن الزبادي إلى الأفوكادو.

3. إضافة بودرة الشوفان:

- أضيفي ملعقة من بودرة الشوفان إلى الخليط.

4. خلط المكونات:

- استخدمى ملعقة خشبية أو ملعقة شوكة لخلط المكونات جيداً حتى تحصلي على خليط ناعم ومتجانس.

5. إضافة الماء المغلي:

- أضيفي الماء المغلي تدريجياً إلى الخليط، مع الخلط المستمر، حتى تحصلي على قوام مثل العجين.

6. تطبيق الماسك:

- قومي بتوزيع الماسك بشكل متساوي على وجهك ورقبتك، تجنبي منطقة العينين.

7. الاسترخاء:

- اتركي الماسك لمدة 15-20 دقيقة ليجف ويعمل على ترطيب بشرتك.

8. شطف الوجه:

- اشطفي الماسك بلطف باستخدام الماء الفاتر.

9. تجفيف البشرة:

- جففي وجهك بلطف بواسطة منشفة نظيفة.

ماسك الماتشا والطين:

المادة	الكمية
بودرة الماتشا	1 ملعقة كبيرة
طين الكاولين	1 ملعقة كبيرة
عصير الالوفيرا	1 ملعقة صغيرة
عسل	1 ملعقة صغيرة
ماء ورد او ماء معدني	حسب الحاجة للحصول على القوام المناسب

الخطوات:

1. تحضير المكونات:

- قم بقياس الكميات المطلوبة لكل مكون.

2. مزج المكونات الجافة:

- في وعاء صغير، قم بمزج بودرة الخضراء وطين الكاولين جيدًا.

3. إضافة المكونات السائلة:

- أضف عصير الألوة فيرا والعسل إلى المزيج الجاف.

4. التحريك:

- استخدم ملعقة خشبية أو ملعقة غير معدنية لخلط المكونات حتى تتجانس وتصبح لديك عجينة ناعمة.

5. تحقق من القوام:

- إذا كانت الخلطة جافة جداً، قم بإضافة ماء الورد (أو ماء عادي) تدريجياً حتى تحصل على قوام يمكن تطبيقه بسهولة على الوجه.

6. تطبيق الماسك:

- قم بتوزيع الماسك بشكل متساوٍ على وجهك وعنقك، تجنب منطقة العينين.

7. تركيب الماسك:

- اتركي الماسك لمدة 10-15 دقيقة أو حتى يجف.

8. شطف الوجه:

- اشطفي الماسك بلطف باستخدام الماء الفاتر.

9. تجفيف البشرة:

- اجففي وجهك بلطف باستخدام منشفة نظيفة.

10. ترطيب البشرة:

- بعد تجفيف الوجه، قومي بترطيب بشرتك باستخدام كريم ترطيب مناسب.

ماسك الموز للوجه:

المادة	الكمية
موز ناضج	1 حبة
دقيق الشوفان أو شوفان عادي	2 ملاعق كبيرة
عسل	1 ملعقة صغيرة
حليب (اختياري)	1-2 ملعقة صغيرة

الخطوات:

1. تحضير المكونات:
 - قم بتجهيز موزة ناضجة وحاول استخدام موز ناعم وناضج لسهولة الخلط.
2. سحق الموز وإضافة الشوفان:
 - في وعاء، اهرس الموز جيدًا باستخدام شوكة أو ملعقة، ثم أضف الشوفان.
3. إضافة العسل:
 - أضف ملعقة صغيرة من عسل النحل الطبيعي إلى الخليط.
4. إضافة الحليب (اختياري):
 - إذا كنت بحاجة إلى ترطيب إضافي، يمكنك إضافة ملعقة أو اثنتين من الحليب.
5. التحريك والخلط:
 - قم بخلط المكونات جيدًا حتى تحصل على خليط ناعم ومتجانس.

6. تنظيف الوجه:

- قم بتنظيف وجهك جيدًا قبل وضع الماسك.

7. تطبيق الماسك:

- استخدم يديك لتوزيع الخليط بشكل متساوي على وجهك، تجنب منطقة العينين.

8. ترك الماسك:

- اتركي الماسك على وجهك لمدة 15-20 دقيقة، أو حتى يجف.

9. شطف الوجه:

- اشطفي الماسك بلطف باستخدام الماء الفاتر.

10. تجفيف الوجه:

- اجففي وجهك بلطف باستخدام منشفة نظيفة.

11. ترطيب البشرة:

- بعد تجفيف الوجه، قومي بترطيب بشرتك باستخدام كريم ترطيب.

استخدمي هذا الماسك بانتظام للحصول على بشرة ناعمة ورطبة، حيث يقدم الموز الترطيب والفيتامينات، بينما يعمل الشوفان على تقشير البشرة بلطف.

ماسك بودرة الموز للوجه:

المادة	الكمية
مسحوق الموز المجفف	4 ملاعق أو 24 غرام
دقيق الشوفان	4 ملاعق أو 32 غرام
بودرة حليب جوز الهند	4 ملاعق أو 32 غرام

الخطوات:

1. مزج المكونات

- في وعاء جاف له غطاء، أضف مسحوق الموز ومسحوق الشوفان ومسحوق حليب جوز الهند. أغلق الغطاء ورجه جيدا لخلط المكونات الجافة ودمجها. قم بتسمية البرطمان واحتفظ به مغلقا جيدا، حتى لا ترطب المكونات أو تبلل.

2. للاستخدام:

- أضف 1 ملعقة كبيرة (10 جم) من قناع المسحوق إلى وعاء صغير. رشي قطرات من الماء فوق المسحوق وحركيه لتنشيط القناع، مع إضافة كمية كافية من الماء لتحقيق قوام كريمي. ضعي القناع على بشرتك واتركيه لمدة 15 دقيقة. قومي بإزالته بقطعة قماش قطنية ناعمة وماء.

ملاحظة:

إذا بدأ قناع المسحوق في التكتل، فقومي بتخزينه في الفريزر. نظرا لعدم وجود محتوى مائي، فإن المساحيق المجففة لا تتجمد وستبقى جافة ومسحوقة! ما عليك سوى إخراجها عندما تكوني مستعدة لوضع القناع.

ماسك فيتامين سي:

المادة	الكمية
مسحوق التوت المجفف	1 ملعقة كبيرة أو 7 غرام
مسحوق قشر البرتقال	1 ملعقة كبيرة أو 5 غرام

بودرة الورد المجفف	1 ملعقة كبيرة او 3 غرام
عسل (تعتمد الكمية التي تحتاجها على حجم البرطمان الذي تستخدمه وما إذا كان العسل سميكا أو سائلا)	$\frac{1}{4}$ او $\frac{1}{2}$ كوب (60-120 مل)

الخطوات:

1. تحضير المكونات
 - جهزي جرة زجاجية نظيفة واسعة الفم. أوصي باستخدام برطمان صغير حتى تتمكن من تجربة القناع قبل عمل كميات أكبر.
2. مزج المكونات
 - أضف التوت وقشر البرتقال ومساحيق بتلات الورد إلى الجرة النظيفة. يجب أن تكون الجرة في منتصف الطريق مملوءة بمزيج المساحيق. صب فيه العسل، وتأكد من أن المساحيق مغطاة بالكامل. تخلط مع ملعقة لتحرير جيوب الهواء، وتستمر في إضافة العسل حتى يتم تغطية الأعشاب بالكامل.

3. حفظ المنتج:

- ضع اللبيل وسميها واتركها لمدة 2 أسابيع قبل الاستخدام. بعد 2 أسابيع، يمكنك تجربته القناع، مما يوفر تقشيراً مثالياً عند تدليكك على بشرتك.

طريقة الاستخدام:

- للاستخدام، نظفي المكياج بزيت تنظيف المكياج. رطبي وجهك قليلاً، ضعي قناع العسل. اتركه لمدة 15 دقيقة على الأقل. قبل إزالة القناع، دلكي بشرتك بأطراف أصابع مبللة للاستفادة من التقشير اللطيف. أزيلي القناع بقطعة قماش ناعمة وماء

قناع تخفيف التوتر:

الخطوات:

المادة	الكمية
مسحوق بودرة الشوفان	1 ملعقة كبيرة أو 8 غرام
مسحوق بودرة البابونج	4 ملاعق كبيرة أو 8 غرام
بودرة طين الكاولين	4 ملاعق كبيرة أو 7 غرام
بودرة الكركم	1 ملعقة أو 9 غرام
لبن زبادي	1 ملعقة
عسل	1 ملعقة

الخطوات:

1. في خلاط صغير أو خلاط رصاصة أو مطحنة توابل، أضيفي مسحوق الشوفان ومسحوق البابونج والطين ومسحوق الكركم واخلطيهم ، مع دمج جميع المكونات معا.
3. تخزينها في جرة، وتسميتها وتاريخها! تاريخ صلاحيتها لثلاث اشهر تقريباً.

طريقة الاستخدام:

للاستخدام، استخرجي 1 ملعقة كبيرة (8 جم) من خليط البودرة في وعاء صغير، وقم بتنشيطه عن طريق مزجه مع الزبادي والعسل، واخلطه جيداً حتى يصل إلى قوام كريمي.

دعي القناع يجلس وينقع لبضع دقائق، مما يسمح للمكونات بتنشيط وإطلاق مغذياتها الثمينة. أضف بضع قطرات من الماء في وقت واحد إذا أصبح الخليط سميكاً جداً. ضعي القناع على وجهك

كُوْهْلَا

KOOHLA

واتركيه لمدة 15 دقيقة على الأقل. اغسل بالماء وقطعة قماش ناعمة (اعلم أن الكركم يمكن أن يلطخ قطعة القماش باللون الأصفر).

ملاحظة: اغسل هذا القناع في الحمام ، تحت تيار الماء ، لتجنب حدوث فوضى ملطخة بالكركم في حوض الحمام. أيضا ، الإفصاح الكامل: قد يلون بشرتك مؤقتا ، لذلك لا تفعل هذا القناع قبل الخروج مباشرة! إذا كنت تعتقد أن استخدام الكركم يبدو فوضويا ، فاعلم أن الكركم قد استخدم للبشرة لعدة قرون ، لأنه يعمل! الأمر يستحق ذلك.

وصفة قناع التوت :

المادة	الكمية
مسحوق بودرة الفراولة المجففة	2 ملعقة كبيرة او 14 غرام
مسحوق بودرة التوت الازرق	2 ملعقة كبيرة او 14 غرام
بودرة حليب جوز الهند	2 ملاعق كبيرة او 16 غرام

الخطوات:

1. أضيفي مساحيق الفراولة والتوت ومسحوق حليب جوز الهند إلى خلاط صغير واخلط رصاصة وخاطف حتى تمتزج جيدا.

2. صب المسحوق في جرة نظيفة وجافة. قم بتسميته وتأريخه وإغلاقه بإحكام. أوصي بشدة بتخزين مسحوق القناع هذا في الفريزر. هناك سيبقى جافا ، ولن تقلق بشأن الرطوبة في الهواء التي تعيد ترطيب مساحيق الفاكهة.

3. عندما تكون جاهزا لاستخدام القناع ، ما عليك سوى إخراج ملعقة كبيرة (8 جم) من مسحوق قناع الفاكهة وتنشيطه بإضافة بضع قطرات من الماء والتحرك حتى يصبح المزيج قواما كريما. ضعيه على بشرتك لمدة 10 دقائق ثم أزيليهِ بالماء

قناع تجديد البشرة:

المادة	الكمية
مسحوق بودرة الاناناس	1 ملعقة كبيرة او 14 غرام
عسل طبيعي	1 ملعقة كبيرة
زيت جوز الهند	1 ملعقة صغيرة

الخطوات:

1. تحضير المكونات:

- قم بقياس كميات المكونات وتحضيرها أمامك.

2. خلط المكونات:

- في وعاء صغير، قم بخلط بودرة الأناناس، العسل، وزيت جوز الهند حتى تحصل على خليط متجانس.

3. تطبيق القناع:

- قم بتنظيف وجهك جيدا قبل تطبيق القناع.
- استخدم أطراف أصابعك أو فرشاة تطبيق القناع لتوزيع الخليط بشكل متساوٍ على وجهك. تجنب منطقة العينين والشفتين.

4. الاستراحة:

- اترك القناع على وجهك لمدة 15-20 دقيقة حتى يجف.

5. غسل الوجه:

- اشطف القناع بلطف باستخدام الماء الفاتر.

6. ترطيب البشرة:

- استخدم مرطبًا خفيفًا وغنيًا بعد غسل الوجه.

يُفضل استخدام هذا القناع بانتظام، مثل مرة في الأسبوع، لتحقيق أفضل النتائج.

وصفة قناع الترطيب:

المادة	الكمية
شاي اعشاب	6 أكياس
مسحوق حليب جوز الهند	3 ملاعق
مسحوق حليب بودرة	3 ملاعق كبيرة
زيت الجلسرين	2 او 3 قطرات

طريقة العمل:

1. افتحي أكياس الشاي واسكبي الأعشاب في خلاط صغير أو مطحنة توابل، لتحويل الشاي إلى مسحوق. أضيفي حليب جوز الهند ومسحوق حليب البودرة، واخلطي مرة أخرى لخلط جميع المكونات.

طريقة الاستخدام:

للاستخدام، استخرجي 1 ملعقة كبيرة (10 جم) من المسحوق وأضيفيه إلى وعاء صغير. رشي قطرات من الماء فوق المسحوق وحركيه لتنشيط القناع ، مع إضافة كمية كافية من الماء لتشكيل عجينة كريمية.

يمكنك أيضا إضافة قطرة أو قطرتين من زيت الجليسرين أو سيروم الوجه الخاص بك للحصول على ترطيب إضافي لبشرتك. ضعي القناع على بشرتك واتركيه لمدة 15 دقيقة، ثم أزيلييه بقطعة قماش مبللة.

ملاحظة: تأكد من شراء شاي مصنوع فقط من الأعشاب، بدون نكهة أو إضافات. قم بتخزين المساحيق في الفريزر لزيادة مدة الصلاحية.

وصفة قناع الكاكاو للوجه:

المادة	الكمية
بودرة الكاكاو (غير محلى)	1 ملعقة كبيرة
عسل طبيعي	1 ملعقة كبيرة
زيت جوز الهند	1 ملعقة صغيرة
زيت الزيتون	1 ملعقة صغيرة

الخطوات:

1. تحضير المكونات:

كُوْهْلَا

KOOHLA

• قم بقياس كميات المكونات وتحضيرها أمامك.

2. خلط المكونات:

• في وعاء صغير، قم بخلط بودرة الكاكاو مع العسل وزيت جوز الهند (أو زيت اللوز) وزيت الزيتون حتى تحصل على خليط ناعم.

3. إضافة عصير الليمون (اختياري):

• إذا كنت ترغب في تفتيح البشرة، يمكنك إضافة بضع قطرات من عصير الليمون إلى الخليط. تأكد من ألا يكون لديك أي جروح أو حساسية للليمون.

4. تطبيق القناع:

• قم بتنظيف وجهك جيدًا قبل تطبيق القناع.
• استخدم أطراف أصابعك أو فرشاة لتوزيع القناع بشكل متساوٍ على وجهك، تجنب منطقة العينين.

5. الاستراحة:

• اترك القناع على وجهك لمدة 15-20 دقيقة حتى يجف.

6. غسل الوجه:

• اشطف القناع بلطف باستخدام الماء الدافئ.

7. ترطيب البشرة:

• استخدم مرطبًا خفيفًا بعد غسل الوجه.

مقشر الشفاه بالكاندي:

الكمية

المادة

سكر ابيض بودرة	¼ كوب او 50 غرام
زيت الجوجوبا	2 ملعقة كبيرة او 30 مل
زيت بنكهة الحلوى (الكاندي)	قطرات حسب اختيارك

طريقة العمل:

أضف السكر إلى خلاط صغير أو مطحنة توابل، وامض لمدة ثانية أو ثانيتين فقط لتكسير الحبوب إلى قوام أدق. صب السكر في وعاء كبير. رشي زيت الجوجوبا واخلطيه جيدا حتى يصل إلى القوام الذي تريده. بعض الناس يحبون فرك أكثر جفافا، والبعض الآخر مثل فرك أكثر رطوبة، وليس هناك صواب أو خطأ. جرب للعثور على النسيج الذي تفضله.

أضف الزيت المنكه حسب الرغبة. يمكنك تقسيم خليط التقشير وصنع نكهات مختلفة. ضعي المقشر في علب صغيرة واغلقها.

طريقة الاستخدام:

افركي شفتيك بلطف، واستمتعي بالتقشير. عند الانتهاء ، قومي بإزالة المقشر!

ملاحظة:

بدلا من السكر الأبيض، يمكنك أيضا استخدام السكر البني الناعم، الذي له نكهة مختلفة له.

بدلا من زيت الجوجوبا، يمكنك اختيار زيت محايد آخر مثل زيت عباد الشمس أو بدلا من ذلك يمكن اختيار زيت أكثر نكهة مثل زيت جوز الهند.

طريقة عمل زيت عباد الشمس المشبع بالقهوة:

المادة	الكمية
زيت عباد الشمس	حسب الحاجة
قهوة مطحونة	حسب الحاجة
وعاء زجاجي مظلم	

كمية القهوة يمكن أن تتغير حسب تفضيلاتك الشخصية للرائحة والتأثير المرغوب. ومع ذلك، إليك تقديرًا عامًا للكمية:

-ل كوب صغير من زيت عباد الشمس (حوالي 240 مل): قد تبدأ بإضافة ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين من القهوة المطحونة.

-لكمية أكبر، قم بتعديل الكمية وجرب مقدارًا صغيرًا أولاً وزد الكمية إذا لزم الأمر حسب تفضيلاتك.

قد تكون هذه الكميات مبدئية، ويمكنك ضبطها وفقًا لذوقك الشخصي. يُفضل بدايةً استخدام كمية قليلة من القهوة وزيادتها تدريجيًا إذا كنت ترغب في رائحة القهوة أكثر قوة.

الخطوات:

1. تسخين زيت عباد الشمس:

- ابدأ بتسخين كمية مناسبة من زيت عباد الشمس في وعاء زجاجي أو مقاوم للحرارة. يمكنك استخدام الحمام المائي أو تسخينه بلطف على نار منخفضة.

2. إضافة القهوة:

- عندما يكون الزيت دافئاً، أضف قهوة مطحونة إليه. استخدم كمية تناسب الكمية المتاحة من زيت عباد الشمس، ويمكنك تعديل كمية القهوة حسب الرغبة في الرائحة.

3. تحريك الخليط:

- قم بتحريك الزيت والقهوة بشكل جيد باستخدام ملعقة نظيفة للتأكد من توزيع القهوة بالتساوي في الزيت.

4. ترك الخليط للتخمير:

- اترك الخليط ليتخمّر لمدة يومين إلى أسبوع، حسب الرغبة. يمكنك وضعه في مكان دافئ ومظلم للحصول على أفضل نتائج.

5. تصفية الزيت:

- بعد فترة التخمير، قم بتصفية الزيت باستخدام مصفاة ناعمة أو وضعه في وعاء آخر مع قطعة من القماش النظيف لفصل القهوة والركام من الزيت.

6. تخزين الزيت:

- قم بتخزين الزيت في وعاء زجاجي مظلم للحفاظ على نقاء الزيت ومنع تأثير الضوء.

تستخدم هذا الزيت المشبع بالقهوة لتدليك الجسم أو كزيت للترطيب لإضفاء رائحة لطيفة ومحفزة. يمكنك تجربة الزيت على جزء صغير من البشرة للتحقق من توافقه مع بشرتك.

مقشر القهوة الفرنسية بالفانيليا:

المادة	الكمية
زيت عباد الشمس المشبع بالقهوة	3 ملاعق او 45 مل
قهوة مطحونة	2 ملعقة كبيرة او 11 غرام
بودرة الشوفان	ملعقتين او 16 غرام
سكر ابيض	كوب واحد او 200 غرام
مستخلص الفانيلا	ملعقة واحدة او 15 مل

طريقة العمل:

1. في الخلاط الصغير أو مطحنة التوابل، قومي بتحويل القهوة المطحونة إلى مسحوق ناعم. أضف مسحوق الشوفان والسكر ولكن لا تجعلي السكر ناعم جداً
2. إلى وعاء كبير، أضيفي المكونات المسحوقة. ابدأ في رش الزيت المنقوع بالقهوة حتى يصل المقشر إلى القوام الذي تفضله. أنا شخصياً أفضل فركاً أكثر جفافاً يشبه الرمل الرطب ، بحيث تشعر بشرتي بالنعومة ، ولكن ليست دهنية. يضاف مستخلص الفانيلا ويخلط جيداً.
- تخزين فرك في جرة مع غطاء. تأكد من تسميته وتأريخه. للاستخدام ، بلل بشرتك في الحمام ثم أطفئ الماء. احصل على مساعدة سخية وافرك رقبة جسمك حتى أخمص قدميك
- لاستكمال التأثير المحفز للمزيج وتعزيز الدورة الدموية ، افرك جسمك بحركات دائرية ، وتحرك دائماً نحو قلبك. على سبيل المثال ، ابدأ من كاحليك وحرك ساقيك ، ثم عند معصميك تحرك ذراعيك. انتقل من رقبتك إلى أسفل صدرك وحول بطنك. اشطفيه بالماء ، لكن لا تستخدم الصابون لغسل الزيوت - دعها تنقع في بشرتك.

مقشر الورد:

المادة	الكمية
ملح الهيمالايا الزهري	1 كوب او 300 غرام
حليب بودرة	2 ملعقة كبيرة او 16 غرام
زيت عباد الشمس المشبع بالورد	3 ملاعق او 45 مل
زيت الورد العطري	10 قطرات

في خلاط صغير أو خلاط رصاصية أو مطحنة توابل ، اخفقي ملح الهيمالايا الوردي لبضع ثوان فقط حتى يصبح الملح ناعما. يسكب الملح في وعاء كبير ويضاف مسحوق حليب جوز الهند. الجمع جيدا ، وتفتيت أي كتل من مسحوق حليب جوز الهند. رشي الزيت ببطء حتى يصل إلى القوام الذي تريده.

هذه الوصفة مخصصة لفرك "أكثر جفافا" ، ولكن يمكنك دائما إضافة المزيد من الزيت إذا أردت. إذا كنت تستخدم الزيوت الأساسية ، فقم بإضافتها واستمر في الخلط جيدا. قم بتخزين المقشر في برطمان محكم الإغلاق ، مع التأكد من تسميته وتاريخه.

للاستخدام ، ادخل إلى الحمام وبلل بشرتك. أطفئ الماء وقم بتدليك حفنة من المقشر في كل مكان. أعد تشغيل الماء للشطف ، لكن لا تستخدم الصابون لإزالة المقشر ، لأن بشرتك ستكون نظيفة وناعمة ورطبة.

وصفة مقشر الجسم بالقرفة:

المادة	الكمية
سكر بني	1 كوب
زيت جوز الهند او زيت الزيتون	¼ كوب
قرفة مطحونة	2 ملعقة صغيرة
زنجبيل مطحون	1 ملعقة صغيرة
عسل طبيعي	1 ملعقة صغيرة
مستخلص الفانيلا	نصف ملعقة صغيرة

الخطوات:

1. تحضير المكونات:

- قم بقياس كميات المكونات وتحضيرها أمامك.

2. خلط المكونات:

- في وعاء كبير، قم بخلط السكر، وزيت جوز الهند، والقرفة، والزنجبيل، والعسل. إذا كنت تستخدم الفانيلا، يمكنك أيضًا إضافتها إلى الخليط.

3. تطبيق المقشر:

- استخدم المقشر على بشرة رطبة. قم بتطبيق الخليط بحركات دائرية لطيفة على الجسم، مُرَكِّزًا على المناطق التي تحتاج إلى تقشير إضافي مثل الركب والكوعين.

4. الاستراحة:

- دعي المقشر يبقى على بشرتك لمدة 5-10 دقائق لتتيح للمكونات النشطة أن تعمل على ترطيب وتغذية البشرة.

5. الشطف:

- اشطفي الجسم بشكل جيد باستخدام الماء الدافئ.

6. ترطيب البشرة:

- بعد الشطف، ضعي مرطبًا خفيفًا على الجلد لترطبيه.

ملاحظات:

- يمكن تخزين المقشر في وعاء محكم الإغلاق في المكان البارد والجاف لاستخدامه في وقت لاحق.
- تكرر هذه العملية مرة إلى مرتين في الأسبوع للحصول على أفضل النتائج.

مقشر بودرة الفواكة:

المادة	الكمية
بودرة الاناناس المجففة	1 ملعقة او 7 غرام
بودرة الموز المجففة	1 ملعقة او 7 غرام
بودرة الفراولة المجففة	1 ملعقة او 7 غرام
سكر ابيض	1 كوب او 200 غرام

كُوْهْلَا

KOOHLA

حليب بودرة	2 ملعقة او 16 غرام
زيت جوز الهند	3 ملاعق او 45 مل
قشور ليمون	قشور ليمونة واحدة

طريقة العمل:

في خلاط صغير أو خلاط رصاصية أو مطحنة توابل ، اخفقي مساحيق الأناناس والموز والفراولة المجففة والسكر الأبيض معا حتى يصبح السكر مطحونا بشكل جيد للغاية ، لكنه ليس قوام السكر البودرة تماما. يضاف مسحوق حليب جوز الهند ويخلط مرة أخرى حتى يتجانس جيدا.

صب المسحوق في وعاء كبير. رشي زيت جوز الهند واخلطيه حتى يصل إلى القوام المطلوب. يضاف قشر الليمون ويخلط جيدا.

تخزينها في جرة محكمة الإغلاق ، مع التأكد من تسميتها وتأريخها. للاستخدام ، ادخل إلى الحمام ، بلل بشرتك وأطفئ الماء. فرك في كل مكان. اشطف بشرتك نظيفة بالماء ، لكن لا تستخدم الصابون لغسل الزيوت. دعهم ينقعون في بشرتك.

ملاحظة:

هذا المقشر لذيذ بالفعل - استخدميه على شفتيك أيضا!

مقشر لفروة الرأس:

المادة	الكمية
خل التفاح	1 كوب او 240 مل
أوراق روزماري خضراء	¼ كوب او 7 غرام
أوراق نعنع خضراء	¼ كوب او 6 غرام
ملح البحر	2 كوب او 285 غرام
زيت جوز الهند	3 ملاعق او 45 مل
زيت عطري من اختيارك	10 قطرات

طريقة العمل:

في خلاط صغير أو خلاط رصاصية أو مطحنة توابل ، اخلطي خل التفاح وإكليل الجبل والنعناع لعدة ثوان ، حتى يتم طحن جميع الأعشاب جيدا ، وتحويل الخل إلى اللون الأخضر. صب الخل من خلال مصفاة شبكية دقيقة أو القماش القطني لفصل الأعشاب. تخلص من الأعشاب أو سمادها ، مع الاحتفاظ بالخل العشبي.

اضبط الفرن على أدنى إعداد له. إذا لم يقل الفرن عن 150 درجة فهرنهايت (65 درجة مئوية) ، يمكنك ترك الباب متشققا قليلا ، حتى لا يسخن كثيرا. في وعاء كبير ، اخلطي ملح البحر والخل العشبي ثم اسكبيه جميعا في صينية خبز

لا بأس إذا بدا أن الملح قد ذاب في السائل. سيكون للخليط قوام سميك ومائي يشبه الحماة ، لكنه سيجف مرة أخرى إلى بلورات ملح في الفرن.

ضع الملح في الفرن وراقبه! عندما يتبخر الماء ، في غضون 20 إلى 30 دقيقة حسب الفرن الخاص بك ، سيكون لديك ملح الخل العشبي ، مما يجعل أساس وصفة التقشير هذه. أخرج الملح من الفرن واتركه ليبرد.

في وعاء ، يمزج الملح المنقوع وزيت جوز الهند. تخلط جيدا حتى تمتزج. إذا كنت تستخدم الزيوت الأساسية لإضافة الرائحة (انظر النصائح) ، فقم بإسقاطها فوق الخليط وحركها جيدا.

للاستخدام ، بللي شعرك في الحمام. استخرج حفنة من الخليط وابدأ في فرك فروة رأسك ، وفصل الشعر للتأكد من وصول المنتج إلى الجلد. أغمض عينيك - فأنت لا تريد أن يتدفق ملح الخل إليها!

افركي جيدا واشطفه جيدا واتبعيه بالشامبو والبلسم كالمعتاد. كتجربة ، يمكنك تخطي الشامبو والبلسم لترى كيف يستجيب شعرك لهذا المقشر كبديل طبيعي للشامبو!

مقشر الوجه بمسحوق الأرز:

المادة	الكمية
--------	--------

2 ملعقة او 20 غرام	دقيق الأرز الأبيض أو البني المطحون ناعما
1 ونصف ملعقة او 8 مل	زيت الجوجوبا
2 ملعقة او 10 مل	ماء

الخطوات:

في وعاء صغير، يمزج دقيق الأرز وزيت الجوجوبا. سيكون الخليط سميكاً ، لكن الماء سيساعد على تخفيفه. رشي الماء ببطء، واخلطي حتى يصبح المقشر قواماً كريماً.

نظفي بشرتك أولاً باستخدام زيت تنظيف المكياج المذوب. ثم ابدأ في التقشير بلطف عن طريق تدليك المقشر في جميع أنحاء وجهك. لا تضغط بأصابعك - كن لطيفاً جداً لأن المكونات تقوم بكل العمل. ركز على أي مناطق من بشرتك بها احتقان. اشطفيه بالماء واتبعيه على الفور بأفضل مصل أو مرطب.

ملاحظة: لا تعرض بشرتك لأشعة الشمس لبضع ساعات بعد هذا العلاج. أوصي بالقيام بهذا العلاج في الليل.

مقشر المانجا الكريمي:

المادة	الكمية
--------	--------

كُوْهْلَا

KOOHLA

زبدة المانجا	2 ملعقة او 20 غرام
زيت جوز الهند	3 ملاعق + 1 ونص ملعقة مقسمين
سكر بني	2 ملعقة او 10 مل
مانجا مجففة	2 ملعقة او 14 غرام
قشور ليمون	قشور حبة واحدة

الخطوات:

في وعاء كبير ، ضع زبدة المانجو و 4/11 ملعقة صغيرة (6 مل) من زيت جوز الهند. تخفق بعضا خلط محمولة لمدة 5 دقائق ، حتى تمتزج جيدا وتصبح كريمية.

في الخلاط ، يمزج السكر البني والمانجو المجفف بالتجميد. امزج حتى تتحلل قطع المانجو جيدا وتمتزج مع السكر. صب هذا الخليط في وعاء كبير آخر. يضاف زيت جوز الهند المتبقي ويخلط جيدا بملعقة. يضاف قشر الليمون ويخلط حتى يمتزج.

يغرف فتات النقشير في وعاء بلاستيكي ويغطى بكريمة زبدة المانجو. يمكنك ملعقتها أو أنبوبها في الجرة. يمكنك أيضا وضع طبقة من كريمة الزبدة وفتات مثل البارفيه ، أو مزجها قبل إضافتها إلى القدر للاستخدام ، استخرج مساعدة سخية من المقشر ، مع التأكد من الحصول على الكثير من فتات النقشير مع كريمة الزبدة. ادخل إلى الحمام ، لكن لا تشغل الماء بعد. تدليك وفرك جسمك بالكامل ، من الرقبة إلى القدمين ببتشغيل الماء واستخدمه

قطعة قماش قطنية لشطفها وإزالة المقشر الكريمي. لا تغسل بالصابون للحفاظ على جميع مكونات الترطيب على بشرتك. بحلول الوقت الذي تخرج فيه من الحمام وتجف ، ستكون كل زبدة المانجو قد غارقة فيها ، تاركة بشرتك ناعمة وناعمة بشكل لا يصدق ، ولكنها ليست دهنية على الإطلاق!

قطع مقشر صلبة للجسم:

المادة	الكمية
زبدة الكاكاو	1/3 كوب او 72 غرام
زبدة الشيا	1/3 كوب او 72 غرام
زيت عطري من اختيارك	5 - 15 قطرة
سكر ابيض	2 كوب او 400 غرام

طريقة العمل:

على نار متوسطة ، يغلى قدر صغير من الماء على نار هادئة. ضع وعاء عازل للحرارة فوق القدر وأضف نصف زبدة الكاكاو. يقلب باستمرار ، حتى تذوب زبدة الكاكاو تماما. استمر في التقليب ، مع الاحتفاظ به على نار خفيفة لمدة 5 دقائق أخرى.

ثم أضيفي ما تبقى من زبدة الكاكاو وزبدة الشيا ، وقلبي باستمرار حتى تذوب تماما. ترفع عن النار ، وتوضع الوعاء على المنضدة لتبرد ، ولكن لا تتصلب. إذا كنت تضيف الزيوت الأساسية ، أضف الآن.

عندما تبرد الزبدة المذابة تماما وتقريبا إلى درجة التجمد مرة أخرى ، صب السكر واخلطه جيدا. صب الخليط في قوالب - أحب استخدام قوالب مافن السيليكون. إذا لم يكن لديك قوالب ، فاستخدم قالب كيك ، وعندما يتم ضبطه بالكامل ، قم بتقطيع الكتلة بأكملها إلى قضبان أصغر.

اضبط القوالب في الثلاجة على التصلب الكامل ، حوالي 30 دقيقة. يمكنك بعد ذلك إخراج القضبان وتخزينها في حاوية محكمة الإغلاق. خلال فصل الصيف أو في بيئة دافئة ، يمكن أن تذوب القضبان. قم بتخزينها في الثلاجة إذا كان الأمر كذلك.

للاستخدام ، أحضر شريط التقشير إلى الحمام. بللي بشرتك واستخدمي الشريط لفركه بالكامل. يمكنك إبقاء الشريط في الحمام ولكن بعيدا عن الاتصال المباشر بالماء حتى لا يذوب. شطف بشرتك نظيفة بالماء وقطعة قماش ناعمة ، ولكن لا تستخدم الصابون. دع الزبدة تنقع في بشرتك.

كرات التفشير:

المادة	الكمية
زبدة الكاكاو	2 ملعقة او 28 غرام
زيت الزيتون	1 ملعقة او 15 مل
بودرة الشوفان	¼ كوب او 32 غرام
براعم اللافندر	1 ملعقة او 1 غرام
بودرة الكاكاو	4 ملاعق او 20 غرام
ملح البحر او ملح الهيمالايا الزهري	½ كوب او 145 غرام
زيت اللافندر العطري	10 نقاط

الخطوات:

على نار متوسطة ، يغلى قدر صغير من الماء على نار هادئة. ضع وعاء عازل للحرارة فوق القدر وأضف زبدة الكاكاو. عندما تبدأ الزبدة في الذوبان ، أضف الزيت. ارفعي الوعاء عن النار وضعيه جانبا ليبرد أثناء تحضير المكونات الجافة.

في خلاط صغير أو خلاط رصاصية أو مطحنة توابل ، اخفقي مسحوق الشوفان وبراعم اللافندر واخلطها حتى يصبح اللافندر مطحونا ناعما. يسكب الشوفان المطحون والخزامى و 2 ملاعق كبيرة (10 جم) من مسحوق الكاكاو من خلال غربال ناعم في وعاء كبير حتى يصبح الخليط ناعما وممزوجا جيدا. ادھني الملح لبضع ثوان في الخلاط أو مطحنة التوابل لتحطيم الحبوب ، بحيث يكون ألطف على الجلد. يضاف الملح إلى الوعاء ويخلط جيدا.

الآن ، يجب تبريد زبدة الكاكاو ومزيج الزيت. إذا كنت ترغب في إضافة الزيت العطري ، قلبه في خليط الزبدة والزيت المبرد

صب ببطء شديد المكونات الرطبة في المكونات الجافة ، 1 ملعقة كبيرة (15 مل) في وقت واحد. بعد كل إضافة ، دلكي الخليط واعجنه بيديك واستمري في إضافة ملاعق كبيرة من خليط الزبدة والزيت حتى يصبح المزيج قواما يشبه Play-Doh. إذا سبق لك أن صنعت كرات الطاقة ، فهي متشابهة تقريبا! قد لا تحتاج إلى استخدام كل خليط الزبدة والزيت للوصول إلى هذا الاتساق ؛ قم بتخزين أي بقايا طعام في برطمان مسمى لفترة أخرى.

لف العجينة إلى كرات ، وقم برشها بملعقتين كبيرتين (10 جم) من مسحوق الكاكاو. ضع الكرات في الثلاجة لمدة 15 دقيقة حتى تصلب ، وبعد ذلك يمكنك الاحتفاظ بها في حاوية محكمة الإغلاق في خزانة الحمام أو تخزينها في الثلاجة. يسافرون بشكل جيد للاستخدام ، مرة أو مرتين في الأسبوع تأخذ كرة واحدة في الحمام. بلل بشرتك ثم أطفئ الماء. أحب أن أفك الكرة في راحة يدي. تدليك بشرتك بلطف مع الكرة. ستبدأ الزبدة في الذوبان أثناء دكها. شطف فرك وامسح بشرتك نظيفة بقطعة قماش ناعمة ، ولكن لا تستخدم الصابون. سوف ينظف الزيوت المغذية والزبدة. ويقدمون هدايا ممتعة حقًا! يمكنك استخدام الصابون بشكل استراتيجي حسب الحاجة - على سبيل المثال ، على الإبطين أو القدمين - ولكن حاول قصر استخدام الصابون على تلك المناطق فقط.

كرة الاستحمام (Bath bomb)

المادة	الكمية
ملح البحر الخشن	1 كوب
بيكربونات الصودا	½ كوب
ملح الليمون	½ كوب
نشأ	½ كوب
زيت جوز الهند	2 ملعقة صغيرة
زيت الورد	1 ملعقة صغيرة

الخطوات:

- في وعاء كبير، امزجي الملح وبيكربونات الصودا وحمض الستريك والنشا جيدًا حتى تحصلي على خليط متجانس.
- أضيفي زيت جوز الهند أو زيت اللوز الحلو وزيت الورد إلى الخليط واخلطيهم معًا بلطف.
- قومي بإضافة الماء ورد ببطء إلى الخليط حتى تحصلي على تركيبة رطبة قليلاً، وتأكدي من عدم إضافة كمية كبيرة من الماء في مرة واحدة.

كُوْهْلَا

KOOHLA

- امزجي المكونات جيداً حتى يصبح لديك خليط قابل للضغط.
- شكلي الخليط إلى كرات بحجم الكرة المتوسطة.
- اتركي الكرات تجف لمدة 24 ساعة على الأقل، حتى تتماسك وتجف.
- بمجرد أن تجف الكرات تمامًا، قومي بتخزينها في وعاء محكم الإغلاق.
- استخدمي كرة الاستحمام الوردية هذه في حوض الاستحمام، واستمتعي بتجربة الاستحمام الفاخرة مع اللون الوردي الجميل ورائحة الورد الرائعة.

منتج الشوكلاتة البيضاء للإستحمام

المادة	الكمية
زبدة الكاكو	1 كوب او 218 غرام

كُوْهْلَا

KOOHLA

زيت الجوجوبا 4 ملاعق او 60 مل	
زيت عطري من اختيارك	40 قطرة
بودرة الفراولة المجففة	اختياري
قطع ليمون مجفف	اختياري
ورد مجفف	اختياري

الخطوات:

- قم بتبطين صينية خبز صغيرة ضحلة بورق زبدة. يجب أن يكون الحجم المثالي للصينية بحجم لوح الشوكولاتة تقريباً، أو حوالي 14 سم طولاً و 6 سم عرضاً.
- إذا لم يكن لديك صينية صغيرة بما يكفي، فقم بتبطين حاوية تخزين الطعام بهذا الحجم تقريباً بورق الزبدة. يمكنك استخدام حجم أكبر قليلاً، ولكن إذا كانت الحاوية كبيرة جداً، فسيكون منتجك رقيقاً ويزوب بسرعة أكبر في الحمام.
- تريد أن يكون سمك المنتج حوالي 1 سم. يمكنك أيضاً استخدام قوالب صنع الشوكولاتة الموجودة في معظم متاجر الحرف اليدوية.
- على نار متوسطة، يغلى قدر صغير من الماء على نار هادئة. ضع وعاء عازل للحرارة فوق القدر وأضف نصف زبدة الكاكاو مع التحريك المستمر لمدة 5 دقائق.
- ثم أضيفي زبدة الكاكاو المتبقية مع التحريك المستمر لمدة 5 دقائق أخرى فوق الماء المغلي بلطف. من المهم التقليب باستمرار، ليس فقط لإذابة الزبدة، ولكن أيضاً لتقليب بلورات زبدة الكاكاو، حتى تتصلب بسلاسة.
- أضف زيت الجوجوبا.

كُحْلَة

KOOHLA

- ارفع الوعاء عن النار، ثم أضيفي الزيت العطري ومسحوق الفواكه المجففة بالتجميد (في حالة الاستخدام) ، وحركيه حتى يتجانس. إذا أدى ذلك إلى تجمد الزبدة، استمر في التقليب لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى تذوب جميع المكونات بالكامل وتمتزج. اعمل بسرعة، قبل أن تصلب زبدة الكاكو، صب الخليط على صينية الخبز المبطنه بورق الزبدة.
- ضع الصينية في الفريزر لمدة 5 إلى 10 دقائق ، حتى يتماسك الخليط قليلا. ثم أخرجه من الثلاجة واضغط برفق على شرائح الحمضيات المجففة والأعشاب والزهور المجففة الاختيارية ، بحيث تبقى في الأعلى ولا تغرق في البار.
- دع الدرج يجلس على المنضدة طوال الليل. عندما يصلب الخليط بالكامل، أخرجه وقسمه إلى قطع. تخزينها في حاوية محكمة الإغلاق.
- للاستخدام: ما عليك سوى وضع المنتج في حمامك وترك ماء الاستحمام الدافئ يُذوب زبدة الكاكو في جميع أنحاء جسمك! قد يصبح الحوض زلقا بعض الشيء ، لذا تأكد من الخروج بعناية.

ملح الاستحمام

المادة	الكمية
ملح الابسوم	1 كوب او 400 غرام
ملح المغنيسيوم	4 ملاعق او 250 غرام
زيت الجوجوبا	1 ملعقة
زيت النعنع العطري	10 قطرات
زيت اللافندر العطري	10 قطرات
مسحوق الخردل	½ كوب او 50 غرام

- صب أملاح إبسوم والمغنيسيوم في وعاء كبير. المقترح هنا أملاح إبسوم والمغنيسيوم، ولكن يمكنك استخدام الأملاح حسب رغبتك.
- في وعاء صغير، يمزج زيت الجوجوبا مع زيوت النعناع واللافندر الأساسية، ثم يسكب خليط الزيت فوق الأملاح. تخلط جيداً حتى تمتزج.
- في وعاء صغير، يمزج مسحوق الخردل ومسحوق الزنجبيل، ثم يضاف إلى مزيج الملح. تخلط جيداً. تخزينها في جرة محكمة الإغلاق.
- للاستخدام، أضف 2/1 إلى 1 كوب (150 إلى 300 جم) من ملح الاستحمام إلى حمام من الماء الدافئ ليذوب.
- نقع لمدة 20 دقيقة ويشعر جسمك كله يبدأ في الاحماء والاسترخاء. أحب دائماً تناول مشروب عند الاستحمام. لتعزيز آثار هذا الحمام من الداخل اصنع لنفسك شاي الليمون والزنجبيل واشربه دافئاً أو مثلاًجاً.

وصفة حليب الاستحمام:

المادة	الكمية
ملح الابسوم	2 كوب او 800 غرام
بودرة الحليب	½ كوب او 64 غرام
بودرة الماتشا او بودرة الكاكاو	¼ كوب او 32 غرام

- ضعي أملاح إبسوم في الخلاط واخلطوها لتكسير الملح حتى يصل إلى قوام البودرة.
- أضف مسحوق ملح إبسوم إلى وعاء كبير. أضف مسحوق حليب جوز الهند ومسحوق الماتشا أو الكاكاو (في حالة الاستخدام). يقلب جيدا. تخزينها في حاوية محكمة الإغلاق.
- للاستخدام:

أضف 2/1 كوب (100 جم) إلى حمام دافئ. سيصبح الماء حليبي وحريري وسيشعر بأنه لا يصدق على الجلد. نقع لمدة 20 دقيقة في الماء المرطب. أعتقد أنه من الممتع إحضار القليل من الحلوى إلى الحمام: قطعة من الشوكولاتة أو مشروب للاستمتاع به وأنت تنقع!

ملاحظة: إذا لم يكن لديك حوض استحمام، حول هذا المزيج إلى مقشر للجسم لاستخدامه في الحمام! ملح إبسوم محبب جدا للبشرة، لذا تأكد من رش الملح في الخلاط لتقسيمه إلى قوام أدق. أضيفي قطرات من زيت جوز الهند واخلطوها حتى تصل إلى قوام الرمل الرطب.

وصفة شاي الاستحمام:

المادة	الكمية
بودرة الشوفان	¼ كوب أو 32 غرام
زهرة آذريون المجففة	¼ كوب أو 6 غرام
بتلات الورد المجففة	9 غرام
ورد اللافندر المجفف	9 غرام
ورد البابونج المجفف	9 غرام
زيت اللافندر العطري	15 قطرة

كُوْهْلَا

KOOHLA

- أضف مسحوق الشوفان وزهور آذريون وبتلات الورد وزهور اللافندر وزهور البابونج إلى خلط صغير أو خلط رصاصية أو مطحنة توابل. الغارة المكونات عدة مرات، فقط لتفتيت الأعشاب قليلا. صب المزيج في وعاء محكم الإغلاق بغطاء.
- أضف زيت اللافندر الأساسي إلى الخليط مع زبدة الكاكاو المبشورة ، في حالة الاستخدام (وهذا يعطي الحمام قواما كريميا لطيفا). أغلق الغطاء ورجه جيدا لدمجه. قم بتخزين مزيج الشوفان العشبي في برطمان ماسون زجاجي بجوار حمامك أو تحت حوض الحمام - لا تنس تسمية البرطمان وتأريخه!

للاستخدام:

استخرج 2/1 كوب (30 جم) من شاي الاستحمام في كيس من الشاش، أو اربط الخليط بقطعة من القماش القطني (بهذه الطريقة لن تطفو الأعشاب في ماء الاستحمام ويمكنك تجنب التنظيف الفوضوي بعد الاستحمام!). أضف شاي الاستحمام إلى الحوض أثناء ملئه، بحيث يمكن أن يبدأ في ضخ الماء. أثناء النقع، اضغط على الكيس لتحرير حليب الشوفان الكريمي. رشها على بشرتي ووجهي!

سبلاش للجسم:

المادة	الكمية
ماء الورد	1 كوب أو 240 مل
ورد جورى مجفف	¼ كوب أو 9 غرام
ورد اللافندر المجفف	9 غرام
ورد البابونج المجفف	9 غرام
قرفة	عود
زيت القرفة العطري	قطرتين
زيت الورد العطري	15 قطرة

كُوْهْلَا

KOOHLA

زيت الليمون العطري	3 قطرات
زيت اللافندر العطري	3 قطرات
زيت البرتقال العطري	3 قطرات

- في زجاجة، امزج بندق الساحرة مع بتلات الورد والخزامى وعصا القرفة (في حالة الاستخدام). ختم الغطاء واترك الخليط يجلس لمدة 1 يوم ، ثم صفى المواد الصلبة وأعد بندق الساحرة المملوء إلى الجرة.
- أضيفي الورد والنامون (في حالة الاستخدام) والليمون واللافندر والزيوت الأساسية البرتقالية إلى بندق الساحرة وحركيها أو قلبيهما حتى تمتزج. يمكنك الاحتفاظ بهذا الخليط في زجاجة رذاذ ، ولكن إذا كنت تحب أيضا فكرة رش بشرتك بعد الاستحمام ، فقم بتعبئتها في وعاء يمكنك من خلاله صب الرذاذ في يدك. رج العبوة قبل الاستخدام لتوزيع الزيوت.
- للاستخدام ، رش كل ما هو وفير - الرقبة والصدر والجسم

وصفة معطر جسم وجو:

المادة	الكمية
كحول (ايثانول) 90-100%	30 مل
زيت الميرامية العطري	25 قطرة
زيت اللافندر العطري	10 قطرات
زيت الليمون العطري	20 قطرة
ماء نقي	90 مل

- أضف الكحول إلى زجاجة رذاذ زجاجية سعة 4 أونصات (120 مل) ، ثم أضف زيوت الميرامية واللافندر والليمون الأساسية. املاؤا الزجاجة بالماء النقي. للاستخدام ، رج العبوة أولاً ثم رشها على ملابسك والهواء والأثاث.
- ملاحظة: يمكنك زيادة الزيوت الأساسية، حتى ضعف الكمية المدرجة في الوصفة. ابدأ بهذه الكمية الصغيرة ، وقم ببثائها إذا كنت تفضل رائحة أقوى.
- تشمل الزيوت البديلة للتنقية التي يمكنك تجربتها الزعتر وشجرة الشاي وعشب الليمون وإكليل الجبل والأوكالبتوس والزعفران. يمكنك استخدام بندق الساحرة بدلاً من الكحول ، ولكن فائدة استخدام مثل هذا الكحول عالي المقاومة هو أنه يحافظ على المنتج ويساعد أيضاً على تفريق الزيوت الأساسية.
- اصنع لنفسك حاوية بحجم السفر للاستخدام أثناء التنقل

وصفة غسول الشعر:

المادة	الكمية
--------	--------

كُوْهْلَة

KOOHLA

أوراق الروزماري (خضراء او مجفف)	¼ كوب او 7 غرام
أوراق اللافندر طازجة او مجففة (في حالة استخدام الطازجة ، يمكنك أيضا استخدام أوراق النبات)	25 قطرة
خل التفاح	3-4 اكواب 1-0.25 لتر

- املاً برطماناً كبيراً ونظيفاً بالأعشاب المجففة، وقم بتغطيته بخل التفاح، إلى حوالي 1 بوصة (3 سم) فوق الأعشاب. دع الخليط ينقع لمدة 2 أسابيع على الأقل وحتى 4 أسابيع. هز الجرة كل يومين لتشجيع المكونات على الخروج من الأعشاب. عندما تكون جاهزا للاستخدام ، صفي الأعشاب واسكب الخل العشبي في زجاجة زجاجية. هذا هو مخزونك. سوف تأخذ بعض من هذا لكل علاج.

للاستخدام:

- املاً زجاجة ضغط (زجاجة بهار فارغة أو زجاجة تطبيق صبغة شعر) ربع الطريق بالخل العشبي المنقوع ، ثم املاً الباقي بالماء. في الحمام ، بللي شعرك أو الشامبو كالمعتاد.
- ثم ضعي طرف الزجاجة على فروة رأسك وابدئي في الضغط على شطف الشعر المنقي في جميع أنحاء فروة رأسك. اجمع شعرك وتشبعه بالشطف. دلّكي رأسك ، وتأكدي من أن المنتج في جميع أنحاء فروة رأسك ، ثم اشطفيه نظيفاً تحت تيار الماء
- إذا كنت تشعر أنك بحاجة إليها ، يمكنك إضافة القليل من البلسم إلى أطراف شعرك. لكن جربي استخدام غسول الشعر فقط وشاهدي كيف يستجيب شعرك له بدون منتجات مضافة.

وصفة زيت الجسم الصالح للأكل:

المادة	الكمية
زيت جوز الهند	30 مل
زيت الجوجوبا	30 مل
حببيبات الكاكاو	2 ملعقة او 5 غرام
فانيلا	نصف عود

- استخدم الطريقة الدافئة لنقع زيوت جوز الهند والجوجوبا مع حببيبات الكاكاو وقرون الفانيلا في 6 ساعات فقط
- عندما يتم غرس الزيت ، صفي حببيبات الكاكاو وجراب الفانيلا واحتفظي بالزيت العطري في زجاجة من اختيارك. للاستخدام، دلكيه على بشرتك.

وصفة عطر للجسم:

المادة	الكمية
زيت الجوجوبا	2 ملعقة او 10 مل
زيت خشب الصندل العطري	5 قطرات
زيت الصنوبر العطري	3 قطرات
زيت النعنع	2 قطرات

- لعمل نسخة الرش ، أضف الكحول إلى زجاجة رذاذ زجاجية ، ثم أسقط زيوت التنوب الأبيض والتنوب والنعناع الأساسية. حرك للخلط ، ثم أضف الماء.
- للاستخدام ، رش في الغرفة ، وتنفس في الهواء وتشعر بالاسترخاء. لعمل نسخة الكرة الدوارة ، أضف زيت الجوجوبا إلى الكرة الدوارة. أضف التنوب الأبيض والتنوب والزيوت العطرية للنعناع
- للاستخدام ، لفه على يديك ، ثم ضع يديك على أنفك وتنفس بعمق. ضعيه على رقبتك ومعصميك للحفاظ على الرائحة معك.

وصفة ماسك الطين الزهري:

المكونات:

المادة	الكمية
طين زهري	2 ملعقة كبيرة
ماء ورد	1 ملعقة صغيرة
عصير الليمون الطازج	1 ملعقة صغيرة
زيت جوز الهند	1 ملعقة صغيرة
عسل طبيعي	1 ملعقة صغيرة

. طريقة العمل:

1. تحضير الطين:

- . في وعاء غير معدني، قومي بوضع الطين الزهري.

2. إضافة ماء الورد:

- . أضيفي ملعقة صغيرة من ماء الورد إلى الطين. يمكنك زيادة أو تقليل كمية الماء حسب رغبتك للحصول على قوام ملائم.

3. إضافة عصير الليمون:

كُحْلَةٌ

KOOHLA

- أضيفي ملعقة صغيرة من عصير الليمون إلى الوعاء. يعمل عصير الليمون على تفتيح البشرة وتنقيتها.
 - 4. إضافة زيت جوز الهند (اختياري):
 - إذا كنت ترغبين في إضافة فوائد إضافية للترطيب، يمكنك إضافة ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند.
 - 5. إضافة العسل:
 - أخيرًا، أضيفي ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي إلى الوعاء. العسل يعمل على ترطيب البشرة وتهديتها.
 - 6. خلط المكونات:
 - استخدمي ملعقة خشبية أو ملعقة غير معدنية لخلط جميع المكونات جيدًا حتى تحصلي على خليط ناعم ومتجانس.
 - 7. تطبيق القناع:
 - قومي بتوزيع القناع بشكل متساوي على وجهك ورقبتك، تجنبي منطقة العينين والشفتين.
 - 8. ترك القناع:
 - اتركي القناع على وجهك لمدة 15-20 دقيقة أو حتى يجف.
 - 9. شطف بالماء الفاتر:
 - اشطفي وجهك بالماء الفاتر لإزالة القناع بلطف.
 - 10. ترطيب البشرة:
 - بعد تجفيف وجهك، قومي بتطبيق كريم ترطيب مناسب لنوع بشرتك.
- تكرر هذه العملية مرة في الأسبوع لتحقيق أفضل النتائج. تذكر أن تقومي بفحص تحمل بشرتك للقناع عند استخدامه للمرة الأولى، وفي حالة وجود أي تهيج، يُفضل عدم استخدامه.

زيت الترطيب للوجه للبشرة الجافة:

المكونات:

المادة	الكمية
زيت بذور الورد	2 ملعقة كبيرة
زيت نواة المشمش او بذور البطيخ	1 ملعقة صغيرة

التعليمات:

1. في وعاء صغير، اقيسي ملعقة كبيرة من زيت بذور الورد البري واسكبيها في الوعاء.
 2. قيسي ملعقة كبيرة من زيت النواة المشمش أو زيت بذور البطيخ وأضيفيها إلى الوعاء.
 3. استخدمي ملعقة صغيرة لخلط الزيوت جيدًا حتى تتمازج.
 4. بعد تخليط الزيوت، يمكنك استخدام أطراف أصابعك لتطبيق الزيت على وجهك، مركزة على الأماكن التي تحتاج إلى ترطيب إضافي.
 5. دلكي الزيت بلطف في حركات دائرية حتى يتم امتصاصه بالكامل.
 6. يمكن استخدام هذا الزيت كجزء من روتين العناية بالبشرة اليومي، سواء في الصباح أو المساء.
- يرجى مراعاة أن هذه الوصفة تعتمد على زيوت طبيعية، لذا قد تحتاجين إلى اختبارها على جزء صغير من البشرة للتأكد من عدم وجود أي تفاعل جلدي سلبي قبل استخدامها بشكل كامل.

زيت الترطيب للوجه للبشرة الحساسة أو الجافة:

المكونات:

المادة	الكمية
زيت بذور الورد	1 ملعقة كبيرة
زيت نواة الجوجوبا	1 1/2 ملعقة صغيرة
زيت الأفوكادو	1 1/2 ملعقة صغيرة

. الخطوات:

1. قم بقياس ملعقة كبيرة من زيت بذور الورد البري وضعها في وعاء مناسب.
2. أضف 1 1/2 ملعقة صغيرة من زيت الجوجوبا إلى الوعاء.
3. أضف 1 1/2 ملعقة صغيرة من زيت الأفوكادو إلى الوعاء.
4. استخدم ملعقة صغيرة لخلط المكونات جيدًا حتى تتجانس.
5. بعد الخلط، يمكنك استخدام أطراف أصابعك لتطبيق الزيت على وجهك بلطف.
6. قومي بذلك الزيت بلطف على البشرة بحركات دائرية حتى يتم امتصاصه.
7. يمكن استخدام هذا الزيت كجزء من روتين العناية بالبشرة اليومي، سواء في الصباح أو المساء.

يرجى مراعاة أن هذه الوصفة تعتمد على زيوت طبيعية، لذا قد تحتاجين إلى إجراء اختبار حساسية على جزء صغير من البشرة قبل استخدامها بشكل كامل، خاصة إذا كانت بشرتك حساسة.

زيت الترطيب للوجه للبشرة الدهنية أو البشرة المعرضة لحب الشباب:

المكونات:

المادة	الكمية
زيت بذور الورد	1 ملعقة كبيرة
زيت جوز الهند العضوي	1 ملعقة كبيرة

الخطوات:

- قم بقياس ملعقة كبيرة من زيت بذور الورد البري وضعها في وعاء مناسب.
- أضف ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند العضوي البكر إلى الوعاء.
- استخدم ملعقة صغيرة لخلط المكونات جيدًا حتى تتجانس.
- بعد الخلط، يمكنك استخدام أطراف أصابعك لتطبيق الزيت على وجهك بلطف.
- دلكي الزيت بلطف على البشرة بحركات دائرية حتى يتم امتصاصه.
- يمكن استخدام هذا الزيت كجزء من روتين العناية بالبشرة اليومي، سواء في الصباح أو المساء.
- يرجى مراعاة أن استخدام زيت جوز الهند يمكن أن يتسبب في انسداد المسام لبعض الأشخاص، لذا قد تحتاج إلى اختبار الزيت على جزء صغير من البشرة للتحقق من عدم وجود أي رد فعل سلبي.

وصفة مقشر الوجه بالألفا هيدروكسي:

المكونات:

المادة	الكمية
من التوت العضوي	½ كوب
لبن زبادي	2 ملاعق كبيرة
طين الكاولين	2 ملاعق كبيرة
ماء	حسب الحاجة

- **الخطوات:**
- قم بغسل التوت العضوي جيداً تحت الماء الجاري.
- في خلط، ضع ½ كوب من التوت العضوي.
- أضف 2 ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي العضوي الطبيعي إلى الخلط.
- أضف 2 ملاعق كبيرة من الطين الكاولين إلى الخليط.
- قم بتشغيل الخلط على سرعة منخفضة ثم ازيد التدرجي إلى سرعة عالية حتى يصبح الخليط ناعماً ومتجانساً.
- إذا كان الخليط يحتاج إلى تخفيف، أضف الماء تدريجياً حتى تحصل على القوام المناسب.
- قم بتطبيق الخليط على وجه نظيف وجاف، تجنب منطقة العينين.
- اتركي الخليط على وجهك لمدة تتراوح بين 15 إلى 20 دقيقة أو حتى يجف.
- بعد ذلك، اشطفي وجهك بالماء الفاتر وجففيه بلطف.
- يمكن تكرار هذا التقشير مرة أو مرتين في الأسبوع حسب احتياجات بشرتك.
- تنبيه: يُفضل إجراء اختبار حساسية على جزء صغير من البشرة قبل استخدام هذا التقشير للتأكد من عدم وجود تفاعل جلدي سلبي.

قناع الشوفان والأفوكادو المهدئ:

المكونات:

المادة	الكمية
أي كريم وجه متوفر	1 ملعقة كبيرة
شوفان كامل أو دقيق شوفان	2 ملاعق كبيرة
أفوكادو طازج، مهروس أو معصور	1 ملعقة كبيرة كبيرة
لبن زبادي	2 ملاعق كبيرة
زيت البابونج الطبيعي	10 قطرات

الخطوات:

- في وعاء، قم بوضع 1 ملعقة كبيرة من كريم الوجه.
- أضف 2 ملاعق كبيرة من الشوفان الكامل أو دقيق الشوفان إلى الوعاء.
- أضف 1 ملعقة كبيرة من الأفوكادو الطازج المهروس أو المعصور.
- أضف 2 ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي العضوي الطبيعي.
- قم بإضافة 10 قطرات من زيت الخردل أو زيت البابونج الطبيعي إلى الخليط.
- استخدم ملعقة صغيرة لخلط جميع المكونات بشكل جيد حتى تحصل على خليط متجانس.
- قم بتطبيق القناع بشكل سخي على وجه نظيف وجاف، تجنب منطقة العينين.
- اتركي القناع على وجهك لمدة تتراوح بين 15 إلى 20 دقيقة.
- بعد ذلك، اشطفي وجهك بالماء الفاتر وجففيه بلطف.
- يمكن استخدام هذا القناع لتهدئة البشرة وترطيبها، ويفضل استخدامه مرة أسبوعياً أو حسب احتياجات بشرتك.

تحذير: يُنصح بإجراء اختبار حساسية على جزء صغير من البشرة قبل استخدام هذا القناع للتأكد من عدم حدوث أي تفاعل جلدي سلبي.

وصفة قناع الوجه المعالج:

المكونات:

المادة	الكمية
طين بحري أو طيب الكاولين	2 ملاعق كبيرة
مسحوق الزنجبيل	1 ملعقة كبيرة
عسل	1 ملعقة كبيرة
هيدروسول اللافندر	1-2 ملاعق كبيرة
زيت النيم	1 ملعقة كبيرة
زيت عطري	6 قطرات

1. الخطوات:

- في وعاء، قم بوضع 2 ملاعق كبيرة من الطين البحري أو الطين الكاولين.
- أضف 1 ملعقة كبيرة من مسحوق الزنجبيل إلى الوعاء.
- أضف 1 ملعقة كبيرة من العسل إلى المزيج.
- أضف 1-2 ملاعق كبيرة من هيدروسول اللافندر.
- أضف 1 ملعقة كبيرة من زيت النيم إلى الخليط.
- قم بإضافة 6 قطرات من زيت العطر (الزيت الأساسي) إلى الوعاء.

كُوْهْلَا

KOOHLA

- استخدم ملعقة صغيرة لخلط جميع المكونات جيدًا حتى يتم تكوين خليط متجانس.
 - إذا كان الخليط يحتاج إلى تخفيف، أضف هيدرسول اللافندر إضافيًا حسب الحاجة.
 - قم بتطبيق القناع على وجه نظيف وجاف، تجنب منطقة العينين.
 - اتركي القناع على وجهك لمدة 15-20 دقيقة.
 - بعد ذلك، اشطفي وجهك بالماء الفاتر وجففيه بلطف.
- يمكن استخدام هذا القناع لتهدئة وتنقية البشرة، ويُفضل استخدامه بشكل منتظم وفقًا لاحتياجات بشرتك. يُنصح بإجراء اختبار حساسية قبل الاستخدام الكامل للتأكد من توافق بشرتك مع المكونات.

وصفة غسول للجسم :

المكونات:

المادة	الكمية
ماء او جل الالوفيرا	340 مل
صابون السائل	113.4 مل
زيت عطري	1 ملعقة كبيرة او 5 مل

الخطوات:

1. قم بقياس 12 أونصة من الماء أو جل الألوفيرا وضعها في وعاء.
2. أضف 4 أونصات من صابون الكاستيل السائل إلى الوعاء.

3. إذا كنت تستخدم الماء، استخدم ملعقة لخلط المكونين جيدًا حتى يتم دمجهما بشكل جيد. إذا كنت تستخدم جل الألوفيرا، قد تحتاج إلى هز الزجاجة بلطف لتجانس المكونات.
 4. أضف 1 ملعقة صغيرة من زيت العطر (زيت أساسي) إلى الخليط. يمكنك اختيار الزيت العطري حسب تفضيلاتك، مثل زيت اللافندر لرائحة منعشة أو زيت الشاي الشجري لخصائصه المطهرة.
 5. استمر في خلط المكونات حتى يتم توزيع الزيت العطري بشكل متساوي.
 6. اسكب الغسول في زجاجة مناسبة، مثل زجاجة الصابون السائل.
 7. يمكن استخدام الغسول على الجسم أثناء الاستحمام كبديل للصابون العادي.
- يرجى مراعاة أن استخدام الزيوت العطرية يجب أن يكون بحذر، خاصة إذا كانت لديك حساسية لأي من الزيوت.

وصفة زيت الجسم:

المكونات:

المادة	الكمية
زيت بذور البطيخ	1/2 كوب
زيت جوز الهند العضوي	1/4 كوب
زيت الأفوكادو	1/2 ملعقة صغيرة
زيت عطري	1/2 ملعقة صغيرة

الخطوات:

كُوْهْلَا

KOOHLA

- قومي بقياس 1/2 كوب من زيت بذور البطيخ واسكبيه في وعاء.
 - أضيفي 1/4 كوب من زيت جوز الهند العضوي البكر إلى الوعاء.
 - أضيفي 1/4 كوب من زيت الأفوكادو إلى المزيج.
 - أضيفي 1/2 ملعقة صغيرة من زيت العطر (زيت أساسي) إلى الوعاء.
 - استخدمتي ملعقة صغيرة لخلط المكونات جيدًا حتى يتم دمجها بشكل متساوي.
 - احفظي هذا الزيت في زجاجة مظلمة أو زجاجة معتمدة لحمايته من الضوء.
 - يمكنك استخدام هذا الزيت كزيت للجسم بعد الاستحمام أو كزيت للتدليك.
- تذكرتي أن تقومي بإجراء اختبار حساسية على جزء صغير من الجلد قبل استخدام الزيت بشكل كامل، خاصة إذا كنت تستخدمين زيوتًا جديدة للمرة الأولى.

زبدة الجسم:

المكونات:

المادة	الكمية
زبدة الشيا	1/2 كوب
زيت بذور البطيخ	1/4 كوب
شمع العسل	1 ملعقة كبيرة
زيت عطري	1 ملعقة صغيرة

الخطوات:

كُحْلَة

KOOHLA

- في وعاء، ضعي 1/2 كوب من زبدة الشيا.
 - أضيفي 1/4 كوب من زيت بذور البطيخ إلى الوعاء.
 - أضيفي ملعقة كبيرة من شمع العسل إلى المزيج (تعاادل حوالي 7 جرام).
 - قومي بوضع الوعاء في حمام مائي (بان ماري) وقومي بتسخين المكونات على نار خفيفة حتى تذوب بشكل كامل.
 - بعد الذوبان، قومي بإزالة الوعاء من على النار واتركي المزيج يبرد لبضع دقائق.
 - أضيفي 1 ملعقة صغيرة من زيت العطر (زيت أساسي) وقومي بخلط المكونات جيدًا.
 - اتركي المزيج يبرد إلى حين أن يبدأ في الانتعاش والتماسك.
 - بمساعدة مضرب كهربائي، اخفقي المزيج حتى يصبح ناعمًا ويحصل على قوام كريمي.
 - قومي بوضع الزبدة في وعاء نظيف وأغلقه بإحكام.
 - يمكن حفظ زبدة الجسم في مكان بارد وجاف، واستخدامها على الجسم حسب الحاجة.
- تنبيه:** يُفضل إجراء اختبار حساسية على جزء صغير من البشرة قبل استخدام زبدة الجسم بشكل كامل، خاصة إذا كنت تستخدمين زيوتًا جديدة للمرة الأولى.

وصفة لوشن الجسم:

المكونات:

المادة	الكمية
زيت الأفوكادو	2 ملاعق كبيرة
زيت بذور البطيخ	2 ملاعق كبيرة
زبدة الشيا او زبدة الكاكاو	2 ملاعق كبيرة
شمع العسل	1 ملعقة كبيرة

1 ملعقة صغيرة	جل الصبار
¼ كوب و 2 ملاعق	ماء
1 ملعقة صغيرة	بوركس
1 ملعقة صغيرة	زيت عطري

الخطوات:

1. للمرحلة الزيتية، قومي بمزج الزيوت والزبدة والشمع والليثسين في حمام مائي وقومي بتسخين المكونات حتى تنصهر تمامًا.
2. المرحلة المائية هي التالية. قومي بمزج الماء مع بوراكس في مقلاة ثانية. سخني المرحلة المائية حتى تصبح ساخنة، ولكن حاولي ألا تدعيها تغلي.
3. ارفعي الخليطين عن الحرارة، ثم ابدأي في التخفيف بشكل جيد في المرحلة الزيتية.
4. أثناء التخفيف الجيد، اسكبي المرحلة المائية ببطء وباستمرار في المرحلة الزيتية وأنت تخففين بحركة متسارعة.
5. استمري في التخفيف أثناء تبريد اللوشن وتكثيفه.
6. استمري في التخفيف لمدة خمس دقائق على الأقل. أضيفي أي زيوت عطرية ترغبين في استخدامها في النهاية.
7. انقلي اللوشن إلى زجاجة بسعة 8 أونصات مع مضخة أو غطاء.

مقشر الجسم:

المكونات:

المادة	الكمية
سكر ناعم او ملح البحر	½ كوب
زيت بذور الشمس	2-4 ملاعق كبيرة
زيت عطري	½ ملعقة صغيرة

الخطوات:

- في وعاء، ضعي ½ كوب من السكر الناعم أو ملح البحر.
- أضيفي 2-4 ملاعق كبيرة من زيت بذور المشمش إلى الوعاء حسب الرغبة وحتى تحصلي على تركيبة مرغوبة فيها.
- أضيفي ½ ملعقة صغيرة من زيت العطر (زيت أساسي) إلى الخليط. يمكنك اختيار الزيت العطري حسب تفضيلاتك، مثل زيت اللافندر لرائحة منعشة أو زيت النعناع لإحساس بالانتعاش.
- استخدمتي ملعقة صغيرة لخلط جميع المكونات بشكل جيد حتى تحصلي على مزيج متجانس.
- يمكنك تخزين المقشر في وعاء محكم الإغلاق.
- لاستخدامه، قومي بتدليك المقشر بلطف على بشرة رطبة، مع التركيز على المناطق الجافة. قومي بتدليك بحركات دائرية لتحقيق تقشير فعال.
- اشطفي البشرة بالماء الفاتر وجففيها بلطف.
- يمكن استخدام المقشر مرة أو مرتين في الأسبوع حسب احتياجات بشرتك.

تنبيه: تجنبى استخدام المقشر على البشرة المتهيجة أو المتضررة، وتجنبى ملامسة العينين.

وصفة مزيل العرق الطبيعي:

المكونات:

المادة	الكمية
شمع العسل	2 ملعقة صغيرة
زيت جوز الهند	3 ملعقة صغيرة
نشا الذرة	2 ملعقة صغيرة
زيت اللافندر	10 قطرات

طريقة العمل:

1. تحضير شمع العسل:

- فى وعاء صغير، ضعى شمع العسل وقومى بتسخينه على حمام مائى حتى يصبح سائلاً.

2. إضافة زيت جوز الهند:

- أضيفى زيت جوز الهند إلى شمع العسل المنصهر وامزجيهما جيداً.

3. إضافة نشا الذرة أو نشا القمح:

- أضيفى نشا الذرة أو نشا القمح إلى الخليط وقومى بالتحريك المستمر حتى يصبح الخليط ناعماً ومتجانساً.

4. إضافة زيت اللافندر (اختياري):

- إذا كنتِ ترغبين في إضافة رائحة منعشة وفوائد إضافية، يمكنكِ إضافة قطرات من زيت اللافندر وخلطها جيداً.

5. تبريد الخليط:

- اتركي الخليط ليبرد قليلاً، ولكن لا يجب أن يمتاسك تماماً.

6. تعبئة المزيل:

- قومي بتعبئة المزيل في عبوة فارغة أو حاوية نظيفة ومناسبة.

7. استخدام المزيل:

- يمكنك استخدام المزيل كما تستخدمين أي منتج آخر للتحكم في رائحة العرق. ضعي كمية صغيرة على الإبطين وامتصوها بلطف حتى يتم توزيعها بشكل متساوٍ.

تذكري أن هذا المزيل خالٍ من المواد الكيميائية القاسية، ورغم ذلك يجب عليك إيقاف الاستخدام في حالة حدوث أي تهيج أو حساسية.

وصفة زيت التدليك المدفأ:

المكونات:

المادة	الكمية
زيت بذور البطيخ	1/2 كوب
زيت الزنجبيل الأساسي	24 قطرة
زيت الفلفل الاسود	2 ملعقة صغيرة

• طريقة التحضير:

- في وعاء، قومي بقياس 1/2 كوب من زيت بذور البطيخ.

- أضيفي حتى 24 قطرة من زيت الزنجبيل الأساسي إلى الوعاء. يمكنك تعديل عدد القطرات حسب الرغبة في شدة الرائحة.
- أضيفي حتى 48 قطرة من زيت الفلفل الأسود الأساسي إلى الوعاء. أيضًا، يمكنك تعديل كمية القطرات حسب تفضيلك.
- استخدمى ملعقة صغيرة لخلط المكونات جيدًا حتى يتم توزيع الزيوت بشكل متساوٍ.
- قومي بتخزين الزيت في زجاجة مظلمة أو زجاجة معتمدة للحفاظ على جودة الزيوت.
- لاستخدامه، يمكن تسخين كمية صغيرة من الزيت بين يديك قبل تدليكك على البشرة.
- يمكن استخدام هذا الزيت لتدليك الجسم، وقد يوفر تأثيرًا دافئًا ومهدئًا خلال عملية التدليك. تجنبى ملامسة العينين والمناطق الحساسة عند استخدام الزيت

وصفة طبيعية لزيت مقوي للأظافر:

المادة	الكمية
زيت الزيتون	2 ملعقة كبيرة
زيت الجوجوبا	1 ملعقة صغيرة
زيت اللوز الحلو	1 ملعقة صغيرة
زيت اللافندر	5 قطرات
زيت الزعتر	5 قطرات
فيتامين هـ	1 كبسولة

الخطوات:

- تحضير الزيت:
 - في وعاء صغير، امزجي زيت الزيتون، زيت الجوجوبا، وزيت اللوز الحلو.

- إضافة الزيوت الأساسية:
- إضيفي زيت اللافندر وزيت الزعتر إلى الخليط. يمكنك تعديل كمية الزيوت الأساسية حسب تفضيلك للحصول على الرائحة المرغوبة.
- إضافة فيتامين E:
- قومي بفتح كبسولة فيتامين E وأفرغي محتواها في الخليط. الفيتامين E يعمل على تغذية الأظافر وتقويتها.
- خلط المكونات:
- استخدمي ملعقة صغيرة لخلط جميع المكونات جيدًا حتى تحصلي على خليط متجانس.
- تخزين الزيت:
- قومي بتخزين الزيت في زجاجة صغيرة ومحكمة الإغلاق.
- استخدام الزيت:
- قبل النوم، ضعي كمية صغيرة من الزيت على أظفرك وقومي بتدليكها بلطف. اتركي الزيت يعمل طوال الليل.
- غسل الأظافر:
- في الصباح التالي، اغسلي أظفرك بشكل جيد.

بدكير العناية بالقدمين:

المكونات:

المادة	الكمية
ملح ايسوم	1 كوب

ماء ساخن	1 جالون
زيت شجرة الشاي	1 ملعقة كبيرة
عسل	1 ملعقة كبيرة
عصير ليمون طازج	عصير ليمونة واحدة

• الخطوات:

- في إناء كبير، ضعي 1 كوب من ملح إبسوم.
- أضيفي جالون من الماء الساخن إلى الإناء، وقومي بتحريك المحلول حتى يذوب الملح تمامًا.
- أضيفي 1 ملعقة كبيرة من زيت نياولي الأساسي إلى المحلول. يُعتبر زيت نياولي من الزيوت الطيارة التي قد تكون مناسبة لعلاج القدمين.
- أسكبي ملعقة كبيرة من العسل إلى المزيج. العسل يعتبر مرطبًا طبيعيًا وله خصائص مهدئة.
- قومي بعصر ليمونة واحدة طازجة وأضيفي عصيرها إلى المحلول. الليمون يمنح الغمرة رائحة منعشة وقد يكون له تأثير منعش.
- استخدمي ملعقة لتحريك المزيج جيدًا حتى يتم دمج جميع المكونات بشكل جيد.
- اغمرِي قدميك في المحلول لمدة 15-20 دقيقة للاستمتاع بتأثير الاسترخاء والعناية بالقدمين.

يُفضل استخدام هذا المغمس بعد نهاية جلسة العناية بالقدمين لتخفيف التعب وترطيب البشرة.

مقشر العناية بالقدمين:

المكونات:

المادة	الكمية
ملح البحر الناعم	1/2 كوب
زيت الأفوكادو	3 ملاعق كبيرة
زيت النيم	1 ملعقة كبيرة
زيت النعنع الأساسي	1/4 ملعقة صغيرة
زيت شجرة الشاي	1/4 ملعقة صغيرة

طريقة .

التحضير:

- في وعاء، ضعي 1/2 كوب من ملح البحر الناعم.
- أضيفي 3 ملاعق كبيرة من زيت الأفوكادو إلى الوعاء.
- أضيفي ملعقة كبيرة من زيت النيم إلى المزيج.
- قومي بإضافة 1/4 ملعقة صغيرة من زيت النعنع الأساسي إلى الوعاء.
- أضيفي 1/4 ملعقة صغيرة من زيت النياولي الأساسي إلى المكونات الأخرى.
- استخدمتي ملعقة صغيرة لخلط المكونات بشكل جيد حتى تحصلي على مزيج متجانس.
- يمكنك تخزين المقشر في وعاء محكم الإغلاق للاستفادة منه في وقت لاحق.

كُوْحَلَة

KOOHLA

- قومي بتدليك هذا المقشر على قدميك بلطف أثناء الاستحمام أو أثناء جلسة العناية بالقدمين. قومي بالتركيز على الأماكن الجافة والخشنة.
- اشطفي القدمين جيدًا بالماء الفاتر وجففيهما بلطف.

تأكدي من التحقق من عدم وجود حساسية لأي من الزيوت الأساسية قبل استخدامها على بشرتك.

مقشر للجسم باللوز والزبادي:

المكونات:

المادة	الكمية
دقيق اللوز	1/2 كوب
دقيق الحمص	1/2 كوب
زبادي	1/2 كوب
حليب جوز الهند	1/4 كوب
زيت الورد الاساسي	1/2 ملعقة صغيرة

طريقة .

التحضير:

- في وعاء، ضعي 1/2 كوب من دقيق اللوز.
- أضيفي 1/2 كوب من طحين الحمص إلى الوعاء.
- أضيفي 1/2 كوب من الزبادي العضوي الطبيعي إلى المزيج.
- قومي بإضافة 1/4 كوب من حليب جوز الهند إلى الوعاء.

- أضيفي 1/2 ملعقة صغيرة من زيت الورد الأساسي إلى المكونات الأخرى.
 - استخدمى ملعقة لخلط المكونات جيدًا حتى تحصلي على مزيج متجانس.
 - قومي بتدليك هذا المقشر على بشرتك بلطف أثناء الاستحمام، مُركزةً على المناطق الجافة أو الخشنة إذا كانت هناك.
 - اشطفي الجسم جيدًا بالماء الفاتر بعد استخدام المقشر.
 - يمكن تخزين المقشر في وعاء محكم الإغلاق للاستفادة منه في المستقبل.
- تأكدي من فحص بشرتك للتحقق من عدم وجود حساسية لأي من المكونات قبل استخدامه على نطاق واسع.**

وصفة الشامبو الجاف:

المكونات:

المادة	الكمية
نشأ الذرة	1 ملعقة كبيرة
طين الكاولين	1 ملعقة كبيرة
مسحوق الكاكاو (للاستخدام للشعر الداكن فقط)	2 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

- في وعاء، ضعي ملعقة كبيرة من نشأ الذرة.
- أضيفي ملعقة كبيرة من طين الكاولين إلى الوعاء.

كُوْهْلَا

KOOHLA

- إذا كنتِ تمتلكين شعرًا داكنًا، أضيفي 2 ملاعق كبيرة من مسحوق الكاكاو إلى المكونات الأخرى.
- استخدمى ملعقة لخلط المكونات جيدًا حتى يتم توزيعها بشكل متساوٍ.
- قومي بتطبيق الشامبو الجاف على فروة الرأس باستخدام فرشاة أو قطنة نظيفة.
- قومي بفركها بلطف باستخدام أطراف أصابعك لتوزيع المكونات بشكل جيد.
- اتركي الشامبو لبضع دقائق ليمتص الزيوت الزائدة.
- استخدمى فرشاة الشعر لتمشيط الشعر وإزالة الشامبو الجاف الزائد.
- يمكن تكرار العملية حسب الحاجة.

تأكدي من توزيع المكونات بشكل جيد لتحقيق أفضل نتائج، وتجنبي ملامسة العينين أو الأماكن الحساسة أثناء التطبيق.

وصفة مكعبات شامبو الروزماري:

المكونات:

المادة	الكمية
ماء مقطر	1/2 كوب
صابون سائل	1/4 كوب
ماء الورد	1/4 كوب
زيت جوز الهند	2 ملعقة صغيرة
زيت الجوجوبا	1 ملعقة صغيرة
زيت الروزماري العطري	20-30 قطرة

الخطوات:

- تحضير القالب:

كُحْلَة

KOOHLA

- قومي بتحضير قالب جليدي أو قوالب صغيرة مستطيلة.
- خلط المكونات السائلة:
- في وعاء، اخلطي ماء التقطير وصابون الكاستيل وماء الورد.
- إضافة الزيوت:
- أضيفي زيت جوز الهند وزيت الجوجوبا إلى الخليط وقومي بالتحريك حتى تمتزج المكونات جيداً.
- إضافة زيت الروزماري:
- أضيفي زيت الروزماري العطري إلى الخليط واستمري في التحريك.
- صب الخليط في القوالب:
- صبي الخليط في قوالب الجليد أو القوالب المستطيلة. يمكنك استخدام ملعقة صغيرة لتسهيل عملية الصب.
- التجميد:
- ضعي القوالب في الفريزر حتى تتجمد المكعبات تمامًا.

استخدام المكعبات:

- عند الاستعمال، قومي بفرك مكعب شامبو الروزماري بين يديك لإنشاء رغوة، ثم قومي بتدليك فروة الرأس والشعر بالمكعب. اشطفي جيداً بالماء.

تستخدم هذه المكعبات كشامبو جاف أو كبديل لشامبو السائل التقليدي. يمكنك تخزين المكعبات في حاوية محكمة الإغلاق واستخدامها حسب الحاجة.

وصفة لغسل كريمي بحبيبات الجوجوبا:

المكونات:

المادة	الكمية
حبيبات الجوجوبا	2 ملعقة كبيرة
جل الصبار	2 ملعقة كبيرة
زيت جوز الهند	1 ملعقة كبيرة
عصير الليمون الطازج	1 ملعقة صغيرة
عسل طبيعي	1 ملعقة صغيرة
زيت اللافندر	2-3 قطرات

الخطوات:

- إذا كانت حبيبات الجوجوبا كبيرة، قومي بطحنها بخلاط للحصول على حبيبات أصغر.
- في وعاء، اخلطي حبيبات الجوجوبا مع جل الصبار حتى تتكون مزيجاً متجانساً.
- أضيفي زيت جوز الهند إلى الخليط وامزجيه جيداً.
- قومي بإضافة عصير الليمون والعسل إلى الخليط وامزجيهما جيداً.
- إذا كنتِ ترغبين في إضافة رائحة منعشة، يمكنك إضافة قطرات من زيت اللافندر وخطها جيداً. قومي بتدليك الغسول بلطف على وجهك ورقبتك بحركات دائرية. تجنبي منطقة العينين.
- اشطفي وجهك بالماء الفاتر بعد التدليك.
- بعد الشطف، يمكنك تطبيق كريم ترطيب على وجهك.

يمكن استخدام هذا الغسول مرة أو مرتين في الأسبوع حسب احتياجات بشرتك.
تجنبي استخدامه إذا كانت بشرتك حساسة أو إذا كنت تعانين من أي تهيج.

وصفة ماسك للعينين بالخيار:

المكونات:

المادة	الكمية
خيار متوسط الحجم	½ خيار
عصير خيار	1 ملعقة صغيرة
زيت جوز الهند	1 ملعقة صغيرة
عسل طبيعي	1 ملعقة صغيرة

الخطوات:

- قومي
- بتقطيع الخيار إلى شرائح رقيقة.
- في وعاء صغير، افرمي الخيار جيداً إلى حين الحصول على عصير.
- في وعاء آخر، اخلطي عصير الخيار مع زيت جوز الهند والعسل. اخلطي المكونات جيداً حتى تحصلين على خليط متجانس.
- باستخدام قطنة أو فرشاة نظيفة، ضعي الماسك تحت العينين بشكل متساوٍ. تجنبي ملامسة العين مباشرة.
- اتركي الماسك لمدة 15-20 دقيقة ليعمل على تجديد البشرة وترطيبها.
- اشطفي وجهك بالماء الفاتر لإزالة الماسك.
- بعد تجفيف وجهك، يمكنك تطبيق كريم ترطيب خفيف تحت العينين.

تكرري هذا الماسك بشكل منتظم، وستلاحظين فرقاً في ملمس ومظهر منطقة تحت العينين. يُفضل استخدام هذا الماسك في المساء للحصول على أفضل النتائج.

وصفة مرطب الشفاه بزبدة الكاكاو:

المكونات:

المادة	الكمية
زبدة الكاكاو	1 ملعقة صغيرة
زيت جوز الهند	1 ملعقة صغيرة
زيت اللوز الحلو	1 ملعقة صغيرة
شمع العسل	1 ملعقة صغيرة
عسل طبيعي	1 ملعقة صغيرة
زيت اللافندر	1-2 قطرات

الخطوات:

- في وعاء صغير، قومي بذوبان شمع العسل على حمام مائي حتى يصبح سائلاً.
- بعد ذوبان الشمع، أضيفي زبدة الكاكاو وزيت جوز الهند وزيت اللوز الحلو إلى الشمع المنصهر.
- قومي بالتحريك المستمر حتى تمتزج جميع المكونات بشكل جيد.
- إذا كنتِ تفضلين الرائحة العطرية، يمكنكِ إضافة قطرات من زيت اللافندر وخلطها جيداً.
- اسكبي المزيج في عبوة صغيرة ونظيفة مناسبة لتخزين مرطب الشفاه.
- اتركي المرطب ليبرد ويتماسك في العبوة.

استخدمي هذا المرطب الطبيعي على شفتيك بحرية حسب الحاجة. يمكنك حمله في حقبتك واستخدامه في أي وقت لترطيب شفتيك بشكل طبيعي وفعال.

وصفة كريم الوجه بالجزر:

المكونات:

المادة	الكمية
جزر متوسط الحجم	جزرتين
زيت جوز الهند	2 ملاعق صغيرة
زيت اللوز الحلو	1 ملعقة صغيرة
عسل طبيعي	1 ملعقة صغيرة
زيت فيتامين هـ	1 ملعقة صغيرة
جل الصبار	2 ملعقة صغيرة

الخطوات:

1. تحضير الجزر:

- قشري الجزر وقطعها إلى قطع صغيرة لتسهيل عملية الخلط.

2. الطهي أو البخار:

- يمكنك إما طهي الجزر حتى تصبح طرية أو استخدام البخار لطهيها. تأكدي من أن الجزر تصبح ناعمة بحيث يمكن سحقها بسهولة.

3. العصر:

كُوْهْلَا

KOOHLA

- في وعاء، قومي بعصر الجزر المطهية للحصول على عصير الجزر. دعيه يبرد.

****4. خلط المكونات**:**

- في خلاط أو محضر طعام، قومي بخلط الجزر المعصورة مع زيت جوز الهند وزيت اللوز الحلو حتى تحصلين على خليط ناعم.

****5. إضافة المكونات الأخرى**:**

- أضيفي عسل النحل وزيت فيتامين E (إذا كنتِ تستخدمينه) وجل الصبار. استمري في الخلط حتى يتجانس الخليط.

****6. تبريد وتخزين**:**

- ضعي الكريم في عبوة نظيفة ومحكمة الإغلاق، وقومي بتخزينه في الثلاجة للحفاظ على نضارته.

****7. استخدام الكريم**:**

- استخدمي الكريم على وجهك ورقبتك بعد تنظيف البشرة، ويمكنك استخدامه صباحًا ومساءً.

تذكري أن تقومي بإجراء اختبار تجريبي على جزء صغير من الجلد للتأكد من عدم حدوث أي تفاعل جلدي غير مرغوب.

بخاخ الحجم والتمويج:

المكونات:

المادة	الكمية
ملح البحر	1 ملعقة كبيرة
ماء	¼ كوب
جل الالوفيرا	2 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

- في زجاجة بخاخ، ضعي 1 ملعقة كبيرة من ملح البحر.
 - أضيفي ¼ كوب من الماء إلى الزجاجة.
 - أضيفي 2 ملاعق كبيرة من جل الألوفيرا إلى المكونات.
 - أضيفي 2 ملاعق كبيرة من ماء اللافندر إلى الزجاجة.
 - أغلقي الزجاجة بإحكام وقومي بتحريكها جيدًا لتوزيع المكونات بشكل جيد.
 - يمكن استخدام هذا البخاخ على الشعر الرطب أو الجاف.
 - رشي البخاخ على الشعر بشكل متساوٍ، مركزةً على الأطراف أو الأجزاء التي ترغبين في إبراز التمويج.
 - استخدمي يديك لفرك الشعر بلطف لتوزيع المنتج.
 - يمكن تركيب الشعر بطريقة تسمح بتجعيده أو تمويجه حسب الرغبة.
- هذا البخاخ يمكن استخدامه لتعزيز تموجات الشعر وإضفاء لمسة طبيعية ومنعشة.

وصفة جل للشعر:

المكونات:

المادة	الكمية
زيت جوز الهند	2 ملاعق كبيرة
زيت نواة المشمش	1 ملعقة كبيرة
زيت الجوجوبا	1 ملعقة كبيرة
شمع العسل	2 ملاعق كبيرة
زيت الورد	¼ ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

- في وعاء صغير، ضعي 2 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند البكر.
 - أضيفي 1 ملعقة كبيرة من زيت نواة المشمش إلى الوعاء.
 - أضيفي 1 ملعقة كبيرة من زيت الجوجوبا إلى المكونات الأخرى.
 - ضعي 2 ملاعق كبيرة من كريات شمع العسل في الوعاء.
 - ذوبي المكونات على حمام مائي حتى تصبح الكريات شمع العسل سائلة.
 - بعد الانصهار، أضيفي ¼ ملعقة صغيرة من زيت الورد الأساسي.
 - قومي بتحريك المكونات برفق لضمان توزيع الزيوت بشكل جيد.
 - أسكبي البومادة في وعاء أو علبة تخزين نظيفة ومحكمة الإغلاق.
 - دعي البومادة تبرد وتتماسك عند درجة حرارة الغرفة.
- تستخدم هذه الوصفة لترطيب البشرة وتحسين مظهر الشعر.

مفكك الشعر الطبيعي:

المكونات:

المادة	الكمية
--------	--------

كُوْهَلَا

KOOHLA

مسحوق لبان الذكر	2 ملاعق كبيرة
ماء	1 كوب
ماء الورد أو ماء اللافندر (هيدروسول)	1 كوب

طريقة التحضير:

- في إناء، ضعي 2 ملاعق كبيرة من مسحوق جذور الخطمي.
 - أضيفي 1 كوب من الماء إلى الإناء.
 - أضيفي 1 كوب من ماء الورد أو ماء اللافندر (هيدروسول) إلى المكونات الأخرى.
 - استخدمي ملعقة لتحريك المكونات جيدًا حتى يتم دمجها بشكل جيد.
 - اتركي المزيج لبضع ساعات (عادةً ليلة كاملة) للسماح لجذور الخطمي بنقل فوائدها إلى الماء.
 - بعد ذلك، قومي بتصفية المزيج باستخدام مصفاة أو قطعة قماش نظيفة للتخلص من جزيئات جذور الخطمي.
 - صبي السائل الناتج في زجاجة بخاخ أو زجاجة بلاستيكية قابلة للرش.
 - يمكن استخدام هذا المفكك الطبيعي على الشعر الرطب. رشيه بشكل خفيف على الشعر ومشطيه بلطف.
 - يمكن استخدامه أيضًا كمفكك خفيف للشعر الجاف بين الغسلات.
- تأكدي من تجربة المزيج على جزء صغير من الشعر للتحقق من عدم وجود تفاعل سلبي أو حساسية.

قناع بيض الصفار للشعر:

المكونات:

طريقة
التحضير:
• في

المادة	الكمية
صفار بيض	2 ملاعق كبيرة
خل التفاح	3 ملاعق كبيرة
زيت جوز الهند	$\frac{1}{4}$ كوب
زيت الجوجوبا	$\frac{1}{4}$ كوب
زيت الافوكادو	$\frac{1}{4}$ كوب
زيت بذور الورد	$\frac{1}{4}$ كوب
زيت الروزماري الأساسي	$\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة

- وعاء، افصلي صفار البيض وضعيه في وعاء نظيف.
- أضيفي 3 ملاعق كبيرة من خل التفاح إلى صفار البيض.
- أضيفي $\frac{1}{4}$ كوب زيت جوز الهند البكر إلى المكونات.
- أضيفي $\frac{1}{4}$ كوب زيت الجوجوبا إلى الوعاء.
- أضيفي $\frac{1}{4}$ كوب زيت الأفوكادو إلى المكونات الأخرى.
- أضيفي $\frac{1}{4}$ كوب زيت بذور الورد إلى الخليط.
- أضيفي $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زيت الروزماري الأساسي إلى المكونات الأخيرة.
- استخدمي ملعقة صغيرة لخلط المكونات جيدًا حتى يتم دمجها بشكل كامل.
- قومي بتسخين الزيوت قليلاً لضمان أنها ستكون في درجة حرارة مريحة على الشعر.
- قسّمي شعرك إلى أقسام صغيرة وضعي القناع بالتساوي على الشعر، مركزة على تغطية الأطراف والأجزاء الجافة.
- اربطي شعرك وارتي قبعة دش أو قناع الشعر لتركه لمدة 20-30 دقيقة.
- بعد ذلك، اشطفي الشعر جيدًا بالماء الفاتر واستخدمي الشامبو إذا لزم الأمر للتأكد من إزالة جميع الزيوت.
- قومي بتجفيف شعرك بلطف بفوطة ناعمة.

يمكن استخدام هذا القناع مرة واحدة في الأسبوع لتغذية الشعر وترطيبه بعمق.

مزيج زيت الترطيب:

المكونات:

المادة	الكمية
زيت جوز الهند	4 ملاعق كبيرة
زيت بذور البطيخ	2 ملاعق كبيرة
زيت بذور الورد	1 ملعقة كبيرة
زيت الجوجوبا	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

- في وعاء، قومي بقياس 2 أونصة من زيت جوز الهند البكر وضعيها في الوعاء.
- أضيفي 1 أونصة من زيت بذور البطيخ إلى الوعاء.
- أضيفي 1/2 أونصة من زيت بذور الورد إلى المكونات.
- أضيفي 1/2 أونصة من زيت الجوجوبا إلى الوعاء.
- استخدمتي ملعقة صغيرة لخلط المكونات جيداً حتى يتم دمجها بشكل جيد.
- قومي بتسخين الزيوت قليلاً إذا لزم الأمر، حتى تكون في درجة حرارة مريحة للتطبيق.

كُوْهْلَا

KOOHLA

- قمي بتطبيق المزيج على الشعر النظيف والرطب، مركزة على الأطراف والأماكن التي تحتاج إلى ترطيب إضافي.
- قومي بتدليك فروة الرأس بلطف لضمان توزيع المزيج بشكل متساوٍ.
- اتركي المزيج على الشعر لمدة تتراوح بين 30 دقيقة إلى ساعة واحدة.
- بعد ذلك، قومي بغسل الشعر جيدًا باستخدام الشامبو لإزالة الزيوت.
- جففي شعرك بلطف باستخدام منشفة ناعمة.

يمكن استخدام هذا المزيج كمكمل لترطيب الشعر وتغذيته بعمق.

مقشر الشفاه بدم الغزال:

المكونات:

المادة	الكمية
سكر	½ كوب
قرفة	½ ملعقة صغيرة
دم الغزال	1 ملعقة كبيرة
زيت جوز الهند	2 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

- في وعاء، امزجي 2/1 كوب من السكر مع 2/1 ملعقة صغيرة من القرفة.
- أضيفي 1 ملعقة كبيرة من دم الغزال إلى السكر والقرفة. يمكنك تعديل كمية دم الغزال حسب الرغبة للحصول على اللون والرائحة المرغوبين.
- سخني زيت جوز الهند حتى يصبح سائلاً (لكن ليس ساخناً جداً) وأضيفيه إلى الخليط.

كُوْهْلَا

KOOHLA

- قومي بخلط المكونات جيدًا حتى تحصلي على خليط متجانس.
- يمكنك تخزين المقشر في وعاء محكم الإغلاق واستخدامه عند الحاجة.

كيفية الاستخدام:

1. قومي بتطبيق المقشر على شفاهك بحركات دائرية لطيفة.
 2. اتركيه لبضع دقائق ليعمل على ترطيب وتنعيم الشفاه.
 3. قومي بشطف المقشر بالماء الفاتر.
 4. يمكنك استخدام مرطب للشفاه بعد استخدام المقشر لتحقيق ترطيب إضافي.
- تنبيه:** يُفضل إجراء اختبار تجريبي على جزء صغير من البشرة للتحقق من عدم وجود حساسية قبل استخدام المقشر.

مقشر لفروة الرأس:

المكونات:

المادة	الكمية
قهوة	¼ كوب
سكر	¼ كوب
شامبو	2 ملعقة كبيرة
زيت عطري	2 ملعقة صغيرة
الماء	حسب الحاجة

طريقة التحضير:

- في وعاء، اخلطي 4/1 كوب من حبوب القهوة المطحونة مع 4/1 كوب من السكر.

كُوْهْلَا

KOOHLA

- أضيفي 2 ملعقة كبيرة من شامبو مناسب لنوع شعرك إلى الخليط.
- أضيفي 2 ملعقة صغيرة من زيت العطر (زيت اللوز أو زيت اللافندر) لإضافة عنصر الترطيب.
- قلّلي كمية الماء تدريجياً إلى أن تحصلي على خليط قوامه مثل المعجون.
- يمكنك تخزين المقشر في وعاء محكم الإغلاق واستخدامه عند الحاجة.

كيفية الاستخدام:

1. قومي بتبليل فروة رأسك بالماء.
2. ضعي كمية صغيرة من المقشر على فروة الرأس.
3. قومي بتدليك فروة الرأس بلطف باستخدام أطراف أصابعك لمدة 5-10 دقائق.
4. اشطفي شعرك وفروة رأسك جيداً بالماء.
5. استخدم شامبو إضافي إذا كان ذلك ضرورياً للتخلص من أي بقايا.
6. اكمل غسل وتكييف شعرك كالمعتاد.

وصفة ماسك الصدر للشعر:

المكونات:

الكمية	المادة
2 ملعقة كبيرة	الصدر
2 ملعقة كبيرة	لبن زبادي
1 بيضة	صفار بيض

طريقة العمل:

1. تحضير العسل:

- قومي بقياس كمية 2 ملعقة كبيرة من عسل السدر.

2. مزج المكونات:

- في وعاء، امزجي العسل مع الزبادي وصفار البيض.

3. إضافة زيت جوز الهند:

- أضيفي ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند إلى الخليط وقومي بالتحريك حتى يتكامل المزيج.

4. تطبيق القناع:

- قومي بتنظيف وجهك بلطف، ثم ضعي القناع بتساوي على وجهك وعنقك باستخدام فرشاة أو أطراف أصابعك.

5. ترك القناع:

- دعي القناع يجف على وجهك لمدة حوالي 15-20 دقيقة. استمتعي بالاسترخاء أثناء انتظار جفاف القناع.

6. غسل القناع:

كُوْهْلَا

KOOHLA

- بعد أن يجف القناع، اشطفيه بالماء الفاتر. يمكن استخدام فوطة دافئة لتسهيل عملية الشطف.

7. الترطيب:

- بعد غسل القناع، قومي بترطيب وجهك بكريم ترطيب مناسب لنوع بشرتك.
- تكرر هذه العملية حسب الحاجة، ويمكن استخدام هذا القناع مرة في الأسبوع لتحقيق أفضل النتائج.

تونر طبيعي لعلاج المسامات الواسعة:

المكونات:

المادة	الكمية
لبان الذكر	1 ملعقة صغيرة
شاي اخضر	1 ظرف
ماء مغلي	1 كوب

طريقة العمل:

- تحضير لبان الذكر: قومي بسحق لبان الذكر بحيث يصبح بودرة ناعمة. يمكنك استخدام وسيلة طحن أو وعاء طاحونة القهوة.
- تحضير الشاي الأخضر: قومي بوضع ظرف الشاي الأخضر في كوب، ثم اسكبي الماء المغلي فوقه. دعيه ينقع لمدة 5-7 دقائق.
- نقع لبان الذكر في الشاي: بعد أن ينقع الشاي، أضيفي لبان الذكر المطحون إلى الشاي الأخضر المصفى.

كُوْهْلَا

KOOHLA

- تغطية الكوب والنقع: قومي بتغطية الكوب و اتركي لبان الذكر ينقع في الشاي لمدة 15-20 دقيقة.
 - تصفية الخليط: بعد النقع، قومي بتصفية الخليط للتخلص من الجزيئات واللبن.
 - تبريد التونر: دعي التونر يبرد إلى درجة حرارة الغرفة.
 - تخزين التونر: نقلي التونر إلى زجاجة مظلمة أو زجاجة تونر فارغة ونظيفة.
- استخدام التونر: استخدم قطعة قطنية نظيفة لتطبيق التونر على وجهك بلطف بعد تنظيف البشرة. اركبي القطن بلطف على البشرة ودعيها تجف.
- يُفضل استخدام هذا التونر المنزلي بانتظام كجزء من روتين العناية بالبشرة. تأكدي من تجنب منطقة العينين، وإذا كنتِ تعانيين من أي تهيج أو حساسية، يُفضل إيقاف الاستخدام.

وصفة الحنا والسدر للشعر:

المكونات:

المادة	الكمية
مسحوق الحنا	4 اكواب
مسحوق السدر	4 ملاعق كبيرة
مسحوق القهوة	4 ملاعق صغيرة
عسل طبيعي	2 ملعقة كبيرة
منقوع الأعشاب (اكليل الجبل، زنجبيل، ماء)	4 ملاعق صغيرة، 1 قطعة صغيرة، 6 اكواب

• طريقة التحضير:

- **تحضير المنقوع:** في قدر، ضعي أكليل الجبل والزنجبيل في 6 أكواب من الماء. قومي بوضع القدر على النار واطركي المزيج يغلي. بعد الغليان، خففي الحرارة واطركيه يغلي لمدة 10-15 دقيقة. اتركي المنقوع يبرد، ثم صفيه.
 - **تحضير خليط الحنا والسدر:** في وعاء، امزجي مسحوق الحنا والسدر والقهوة. أضيفي العسل وامزجي المكونات جيدًا.
 - **إضافة المنقوع:** قومي بتدريج إضافة المنقوع البارد إلى مزيج الحنا والسدر وامزجيهما جيدًا حتى تحصلين على خليط ناعم وقوام متجانس.
 - **تطبيق الخليط:** قومي بتقسيم شعرك إلى أقسام وابدئي بتطبيق الخليط بشكل متساوٍ على فروة الرأس وشعرك باستخدام فرشاة تلوين أو أصابعك.
 - **تغطية الشعر:** بعد توزيع الخليط، غطي شعرك بغطاء الرأس أو استخدم بلاستيك لتغطية الشعر. اتركيه لمدة 2-3 ساعات ليتم امتصاص الخليط.
 - **الشطف والغسيل:** بعد انتهاء الوقت المحدد، اغسلي شعرك جيدًا بالماء الفاتر والشامبو.
- تكرر هذه الوصفة حسب الحاجة، ويُفضل تجنب استخدام المنتجات التي تحتوي على كيماويات قوية بعد استخدام الحنا

خلطة تغذية وترميم الجلد الميت:

المكونات:

المادة	الكمية
زيت الجليسرين	1 ملعقة كبيرة

زيت للجسم	1 ملعقة كبيرة
عسل	1 ملعقة كبيرة

الخطوات:

- تحضير الخلطة: في وعاء صغير، امزجي ملعقة زيت الجلسرين وملعقة زيت الجسم وملعقة عسل.
- خلط المكونات: استخدمى ملعقة لخلط المكونات جيداً حتى تحصلين على مزيج متجانس.

طريقة الاستخدام:

- قومي بتنظيف الجلد المراد تغذيته، ثم ضعي الخلطة على الجلد بلطف، مركزة على المناطق التي تحتاج إلى ترميم وتغذية إضافية.
 1. ذلك الجلد: قومي بذلك الجلد بلطف باستخدام حركات دائرية لتعزيز امتصاص الخلطة وتحفيز الدورة الدموية.
 2. ترك الخلطة: اتركي الخلطة على الجلد لمدة تتراوح بين 15-20 دقيقة لتسمح للمكونات بالتغلغل في البشرة.
 3. الشطف: بعد انتهاء الوقت، قومي بشطف الجلد بالماء الفاتر.
 4. الترطيب: بعد الشطف، استخدمى مرطباً خفيفاً أو زيتاً طبيعياً لترطيب الجلد.
- يمكن تكرار هذه العملية بشكل أسبوعي لتحقيق أفضل النتائج، ويمكنك تعديل كميات المكونات حسب احتياجات بشرتك.

وصفة ماسك للعناية بالبشرة تحت العين:

المكونات:

المادة	الكمية
نشأ	1 ملعقة صغيرة
قهوة	1 ملعقة صغيرة
ماء الخيار المبشور والمصفى	1/2 خيار

الطريقة:

- تحضير المكونات: في وعاء، قومي بمزج ملعقة نشأ وملعقة قهوة.
- إضافة ماء الخيار: أضيفي ماء الخيار المبشور والمصفى إلى المزيج. يمكنك استخدام الماء الناتج عن مص الخيار بواسطة قطعة قماش أو مصفاة.
- خلط المكونات: استخدمي ملعقة لخلط المكونات جيدًا حتى تحصلين على مزيج متجانس.

طريقة الاستخدام:

1. توزيع الماسك:
 - يُوزع الماسك تحت العينين بشكل متساوٍ، يمكن استخدام أطراف أصابعك أو فرشاة صغيرة.
2. ترك الماسك:
 - اتركي الماسك على البشرة لمدة 15 دقيقة ليجف.
3. شطف الماسك:
 - بعد انتهاء الوقت، اشطفي الماسك بالماء الفاتر.
4. ترطيب الجلد:
 - قبل النوم، قومي بترطيب الجلد بزيت الأفوكادو الذي يحتوي على فيتامين ك والذي يساعد على تقوية وتحسين الأوعية الدموية تحت الجلد.

ملاحظة:

- إذا كانت بشرتك تتحسس من الخيار، يمكنك استبداله بماء البطاطس.
- يُفضل تطبيق هذا الماسك في المساء لتحقيق أفضل النتائج.

وصفة ماسك الشعر بالكرديه وحبّة السوداء:

المكونات:

المادة	الكمية
مغلي الكركديه	1 ملعقة كبيرة
حبّة سوداء	1 ظ
ماء مغلي	1 كوب
موز	1 موزة
عسل	1 ملعقة صغيرة
زيت للشعر	1 ملعقة صغيرة

طريقة العمل:

- تحضير ماء الكركديه:

في وعاء، ضعي ملعقة كبيرة من الكركديه وملعقة صغيرة من حبّة السوداء. أضيفي نصف كوب من الماء، وقومي بتسخينه على النار حتى يغلي. اتركيه يبرد ثم صفيه.

- تحضير المكونات في الخلاط: ضعي في الخلاط الموز المقطع إلى قطع صغيرة، مغلي الكركديه (المصفى)، ملعقة عسل، وملعقة زيت للشعر.
- خلط المكونات: قومي بخلط جميع المكونات في الخلاط حتى تحصلين على خليط ناعم ومتجانس.

الخطوات:

- تطبيق القناع: قسمي شعرك وابدئي بتطبيق القناع بالتساوي على فروة الرأس وعلى طول الشعر.

- تدليك فروة الرأس:
- قومي بتدليك فروة رأسك بلطف بأطراف أصابعك لتعزيز امتصاص المكونات.
- تغطية الشعر:
- غطي شعرك بغطاء الرأس أو احتفظي بوضعه في شكل حر لمدة تتراوح بين 30-60 دقيقة.
- الشطف:
- بعد انقضاء الوقت، اشطفي شعرك جيدًا بالماء الفاتر.
- التجفيف:
- اتركي شعرك يجف طبيعيًا أو استخدمي مجفف الشعر إذا كنت في عجلة.
- يُفضل استخدام هذا القناع بانتظام لتحقيق أفضل النتائج، ويمكن تكراره بمعدل مرتين في الشهر.

وصفة زيت الصبار والعسل لترطيب الشعر:

المكونات:

المادة	الكمية
جل الصبار	2 ملاعق كبيرة
زيت الشعر المفضل	3-4 ملاعق
عسل	1 ملعقة

الطريقة:

1. تحضير المكونات:

- في وعاء، قومي بقياس 2 ملعقة من جل الصبار، و 3-4 ملاعق من زيت الشعر المفضل، وملعقة من العسل.

2. خلط المكونات:

- استخدمي ملعقة لخلط المكونات جيدًا حتى تحصلين على خليط متجانس.

3. تدفئة الزيت (اختياري):

- إذا كان زيت الشعر قارًا، يمكنك تدفئته قليلاً لجعله سهل التوزيع.

4. تطبيق الخليط:

- قسمي شعرك إلى أقسام صغيرة وابدئي بتطبيق الخليط بشكل متساوٍ على فروة الرأس وعلى طول الشعر.

5. مساج للفروة:

- استخدمي أطراف أصابعك للقيام بمساج خفيف لفروة الرأس لتعزيز امتصاص الزيوت وتحفيز الدورة الدموية.

6. تغطية الشعر:

- قومي بتجميع شعرك وتغطيته بكيس بلاستيك أو قناع دش.

7. الانتظار: اتركي الخليط على شعرك لمدة 3-4 ساعات. يمكنك أيضًا تركه طوال الليل لتحقيق ترطيب عميق.

8. الشطف: بعد انقضاء الوقت، اشطفي شعرك بشكل جيد باستخدام شامبو وبالماء الفاتر.

9. التجفيف: اتركي شعرك يجف طبيعيًا، وتجنبي استخدام مجفف الشعر إذا أمكن.

يُفضل استخدام هذا العلاج مرتين في الأسبوع للحصول على أفضل النتائج.

وصفة كريم البابونج والسمسم:

المكونات:

المادة	الكمية
سمسم مطحون	2 ملاعق
نشأ	1 ملعقة
مغلي البابونج	حسب الحاجة

الطريقة:

- تحضير مغلي البابونج: قومي بتحضير مغلي البابونج، يمكنك ذلك عن طريق غليان كمية مناسبة من البابونج في الماء. اتركه يغلي لبضع دقائق، ثم اتركه يبرد وصفي الماء.
- تحضير المكونات: في وعاء، امزجي 2 ملاعق سمسم مطحون وملعقة نشأ.
- إضافة مغلي البابونج: أضيفي مغلي البابونج تدريجياً إلى المكونات الجافة (السمسم والنشأ)، واستمري في التحريك حتى تحصلي على خليط ناعم.
- التسخين: قومي بتسخين الخليط على نار خفيفة مع التحريك المستمر حتى يتكون كريم.
- التبريد: اتركي الكريم يبرد إلى درجة حرارة الغرفة.
- تخزين: صبي الكريم في وعاء نظيف ومحكم الإغلاق، وقمي بتخزينه في الثلاجة لتعزيز تأثير البرودة ولمدة أطول.

كيفية الاستخدام:

- يمكن استخدام هذا الكريم كمرطب للبشرة، حيث يُفضل وضعه بشكل يومي على البشرة بعد التنظيف.
- يمكن استخدامه أيضاً كماسك للوجه، حيث يوضع على الوجه لمدة 15-20 دقيقة ثم يُشطف بالماء الفاتر.

وصفة ماسك الزبادي والرز والحمص:

المكونات:

المادة	الكمية
زبادي	2 ملعقة
رز مطحون	1 ملعقة
عسل	1 ملعقة 1 ملعقة
حمص مطحون	1 ملعقة

. الخطوات:

- . تحضير المكونات: في وعاء، قومي بقياس 2 ملعقة من الزبادي، وملعقة رز مطحون، وملعقة عسل إذا كان متاحًا، وملعقة حمص مطحون.
- . خلط المكونات: استخدمتي ملعقة لخلط المكونات جيدًا حتى تحصيلين على خليط متجانس.
- . توزيع الماسك على البشرة: قومي بتوزيع الماسك بشكل متساوٍ على الوجه، تجنبي منطقة العينين. يمكنك استخدام فرشاة أو أطراف أصابعك.
- . ترك الماسك: اتركي الماسك على البشرة لمدة لا تقل عن 15 دقيقة. إذا كنتِ تستخدم العسل، فقد يكون من المفيد تركه لفترة أطول للحصول على فوائد إضافية.
- . شطف الماسك: بعد انتهاء الوقت، اشطفي الماسك بالماء الفاتر. يمكن استخدام فوطة دافئة لإزالة المزيد من الماسك.
- . تطبيق الماسك على اليدين: وزعي الماسك على اليدين واتركيه لمدة 30 دقيقة على الأقل. ضعي القفازات لتعزيز تأثير الماسك.
- . شطف الماسك من اليدين: بعد الوقت المحدد، اشطفي الماسك من اليدين بالماء.
- . تكرار الاستخدام: يمكن استخدام الماسك يوميًا للحصول على أفضل النتائج.

• تخزين الماسك: يمكن حفظ الماسك في الثلاجة لمدة أسبوع.

وصفة صابونية لتفتيح البشرة وتنعيمها:

المكونات:

المادة	الكمية
صابون مبشور (نوع من اختيارك)	صابونة واحدة
شاي أخضر	1 ملعقة
نشأ	1 ملعقة
قهوة	1 ملعقة
جل صبار	1 ملعقة جل صبار
ماء ورد	ملعقتين

- الخطوات:
- تحضير الصابون: قومي بذوب صابون من النوع المفضل لديك في حمام مائي حتى يتم الذوبان.
- إضافة المكونات: بينما يزال الصابون ساخناً، أضيفي إليه ملعقة شاي أخضر وملعقة نشأ، واملجي المكونات جيداً.
- تحضير خليط القهوة والصبار: في وعاء آخر، قومي بخلط ملعقة قهوة مع ملعقة جل صبار وملعقتين من ماء الورد.
- إضافة خليط القهوة والصبار: صبّي خليط القهوة والصبار على الصابون المذوب، واملجي المكونات جيداً حتى تحصلين على خليط متجانس.
- تكوين الصابونية: صبي الخليط في قوالب صابون أو أي وعاء مناسب، ثم دعيه يبرد ويتماسك.

كُوْهْلَا

KOOHLA

- استخدام الصابونية: بللي جسمك بالماء، ثم ضعي الصابونية على الجسم وافركي بلطف للتقشير. اتركي الصابونية على الجسم لمدة 15 دقيقة.
- استكمال الاستحمام: استكملي الاستحمام بالطريقة التقليدية باستخدام الصابون والماء.

التخزين:

- يمكن تخزين الصابونية في مكان بارد وجاف، ويُفضل استخدامها يوميًا للحصول على أفضل النتائج.

وصفة تونيك لتقوية الشعر:

المكونات:

المادة	الكمية
ورق الغار	قبضة يد
ورد مجفف	قبضة يد
ورق الآس	قبضة يد
مورينغا	قبضة يد
حبة سوداء	ملعقة
قرنفل	7 حبات
نواة التمر	ملعقة
ماء	2 كوب

الخطوات:

- تحضير مغلي الأعشاب: في وعاء، قومي بوضع ورق الغار والورد وورق الإس ومورينغا وحبة السوداء والقرنفل ونواة التمر.

كُوْهْلَا

KOOHLA

- **الغليان:** أضيفي 2 أكواب من الماء إلى الأعشاب، وضعي الوعاء على النار حتى يغلي الماء.
 - **ترك الخليط ليبرد:** بمجرد الغليان، اغطسي الوعاء واتركي المزيج يبرد حتى يصبح في درجة حرارة مقبولة.
 - **تصفية الخليط:** صفي المزيج باستخدام مصفاة للتخلص من الأعشاب والبذور، واحتفظي بالسائل.
 - **تقسيم الشعر وتوزيع التونيك:** قومي بتقسيم شعرك ورشي التونيك على فروة الرأس. قومي بتدليك فروة الرأس بحركات دائرية لمدة 5 دقائق.
 - **تدليك الشعر:** انقلي برأسك للأسفل لتسهيل عملية تدليك فروة الرأس وتوزيع التونيك على الشعر. استمري في التدليك لمدة 5 دقائق.
- الاستخدام اليومي:**
- **يُفضل استخدام هذا التونيك يوميًا للحصول على أفضل النتائج.**
 - التخزين:**
 - **يمكن حفظ التونيك في الثلاجة لمدة أسبوع.**

وصفة دلعة لتفتيح البشرة والتخلص من آثار الحبوب:

المكونات:

المادة	الكمية
عرق السوس	قبضة يد
نشأ	قبضة يد
ماء	قبضة يد

الخطوات:

- تحضير الدلكة: في وعاء، ضعي ملعقة عرق السوس وملعقة نشا.
- إضافة الماء: أضيفي كوب الماء إلى العرق السوس والنشا، وقومي بالتحريك جيداً لتجنب تكوّن الكتل.
- التسخين على النار: ضعي الوعاء على النار وقومي بتحريك المزيج حتى يصبح ثقيلًا ومتجانسًا.
- التبريد: اتركي المزيج يبرد حتى يصبح جاهزاً للاستخدام.
- استخدام الدلكة: بعد الاستحمام، ضعي الدلكة على الجسم واتركيها لمدة 20 دقيقة.
- الفرك بالليفة: استخدمي ليفة مغربية أو ليفة ناعمة لفرك البشرة بلطف وبحركات دائرية.
- الشطف: اغسلي الجسم بالماء الفاتر لإزالة الدلكة.
- التكرار الأسبوعي: يمكن تكرار هذه العملية مرة في الأسبوع للحصول على أفضل النتائج.

وصفة لعلاج التصبغات في الركب والأكواع ومفاصل اليدين:

المكونات:

المادة	الكمية
كركم	ملعقتين
ليمون	نص ليمونة
منقوع لبان الذكر (ملعقة لبان ذكر + ربع كوب ماء مغلي)	ملعقة لبان ذكر، ¼ كوب ماء مغلي

الخطوات:

- تحضير منقوع لبان الذكر:
 - في وعاء، ضعي ملعقة من لبان الذكر.
 - أضيفي ربع كوب من الماء المغلي إلى اللبان، واتركيها حتى تبرد.
 - خلط المكونات: في وعاء آخر، قومي بخلط ملعقتين من الكركم مع عصير نصف ليمونة.
 - إضافة منقوع لبان الذكر: ببضع، أضيفي منقوع لبان الذكر إلى خليط الكركم والليمون تدريجياً حتى تحصلي على قوام مناسب.
- استخدام الماسك:**
- قومي بتوزيع الماسك على الركب والأكواع ومفاصل اليدين.
 - لفي المناطق المعنية بكيس بلاستيك واطركي الماسك يعمل لمدة 30 دقيقة.
 - استخدمي الماسك يومياً للحصول على أفضل النتائج.
- العناية الأسبوعية:** استخدمي مقشر للبشرة مرة في الأسبوع وقومي بترطيب المناطق المعنية يومياً باستخدام مزيج من مرطبك المعتاد وزيت الاختيار الخاص بك.
- ملاحظة:** يُفضل تجربة الوصفة على جزء صغير من البشرة أولاً للتأكد من عدم وجود تحسس أو رد فعل جلدي.

وصفة زيت لتنعيم الشعر وتعزيز نموه:

المكونات:

المادة	الكمية
فصوص ثوم	4 فصوص مقسمة الى انصاف
حبة بركة	ملعقة كبيرة
زيت الزيتون	2 كوب

الخطوات:
• تحضير
المكونات:

- قسّمي ٤ فصوص من الثوم إلى أنصاف. استخدمي ملعقة كبيرة من حبة البركة.
 - خلط المكونات: في وعاء، ضعي الثوم وحبة البركة. أضيفي ٢ كوب من زيت الزيتون إلى الوعاء.
 - تخزين الزيت: قومي بتخزين الزيت في علب زجاجية مظلمة أو قم بتغليفها بورق قصدير، واتركيها في مكان مظلم ومغلق لمدة 10 أيام.
 - استخدام الزيت: بعد فترة التخزين، ضعي الزيت على فروة الرأس وشعرك. قومي بتدليك فروة الرأس بلطف باستخدام أطراف أصابعك بحركات دائرية.
 - ترك الزيت: اتركي الزيت على الشعر لمدة من ساعتين إلى ثلاث ساعات.
 - الاستخدام اليومي: يمكن استخدام هذا الزيت يوميًا للحصول على أفضل النتائج.
- ملاحظة: يُفضل اختبار الزيت على جزء صغير من البشرة لتجنب أي تحسس قد يحدث.**

الخاتمة:

في ختام هذا الكتاب المخصص للعناية بالبشرة والشعر باستخدام الوصفات الطبيعية، نتمنى أن تكون الصفحات السابقة قد قدمت لك قيمة حقيقية ومعلومات فعّالة. إن اعتناءك بجمالك بواسطة المكونات الطبيعية يعد خيارًا لطيفًا وفعّالًا، يبرز جمالك الطبيعي ويعزز صحة بشرتك وشعرك.

قد قدمنا وصفات متنوعة تستند إلى المكونات الطبيعية، مثل الزيوت النباتية والعسل والفواكه والأعشاب، لتوفير حلاً طبيعياً وصحياً لاحتياجات جمالك الفريدة. نتمنى أن تجد في هذا الكتاب مرافقاً مفيداً في رحلتك نحو العناية بالبشرة والشعر بطرق صديقة للبيئة وصحية.

تذكير بأن جمالك الحقيقي يأتي من داخلك، وأن الاعتناء بنفسك بشكل جيد يسهم في تحسين شعورك بالراحة والثقة. نتمنى لك رحلة مستمرة في اكتساب المعرفة واستكشاف الطرق الطبيعية لتعزيز جمالك ورفاهيتك.