

## العسل.. رحيق الجمال



«هو غذاء حلو المذاق وعلاج مفيد جداً للبشرة حيث يمنحها النعومة ويغذيها ويحميها. إنَّه العسل، مستحضر عناية طبيعي يحتوي على خصائص مهدئة تساعد على الاسترخاء، وقد أصبح الآن جزءاً مهماً من مستحضرات التجميل التي لا يمكن الاستغناء عنها في كلِّ الفصول.

معظمنا يحب العسل. فنحن ندهن به الخبز لتناوله غذاءً لذيذاً ومغذياً في الوقت نفسه، وهو مفيد أيضاً لوضعه على البشرة، حيث يحتوي على السكر البسيط (سكر الفركتوز Fructose وسكر الغلوكوز جزيئات بترس يمنع حيث، خاصةً بصورة الجفاف يكافح فهو، لذا، (Maltose المالتوز وسكر Glucose الماء من سطح البشرة، كما يعزِّز الحاجز الجلدي لمقاومة الاعتداءات الخارجية. وهو غني جداً بالمعادن (الكالسيوم والمغنيسيوم) والفيتامينات، لذا فهو يغذي البشرة الجافة بعمق.

يساعد العسل على تجديد الخلايا لأنّه غني بالأنزيمات، حيث يكافح الأكسدة. ويمكن استخدامه أيضاً كمقشر طبيعي للبشرة لإزالة الخلايا الميتة وبالتالي منحها البريق والتألّق. ويحتوي العسل على حوالي 20% من الماء، و75% من السكر، ومجموعة متنوّعة من المعادن والفيتامينات والمغذيات الرئيسية، والتي تمنح الكثير من الفوائد للجسم والبشرة والشعر حتى لو تم تناول كمية قليلة منه.

- العناية بالعسل:

تمّت مؤخراً إعادة استخدام واكتشاف العسل في المستشفيات لأغراض علاجية متنوّعة، حيث يستخدم لتخفيف وشفاء الجروح والحروق الخطيرة. وببساطة، يمكن الاستفادة من منافع العسل عن طريق وضعه على البشرة مباشرة، مثل استخدامه في التدليك لتغذية البشرة أو كقناع منشط أو في مياه الاستحمام للمساعدة على الاسترخاء وتنعيم بشرة الجسم أو حتى تطبيقه كقناع على الشعر مع عصير الليمون، ولكن شريطة أن يتمّ ذلك بطريقة صحيحة بحيث يوضع بكميات قليلة على فروة الرأس ويُغسل جيّداً لكي لا يصبح الشعر لزجاً أو دبقاً.

• غذاء ملكات النحل: غذاء ملكات النحل غني بالأحماض الأمينية والفيتامينات والمغذيات الأساسية، لذا يتم استخدامه في المستحضرات التي تكافح التجاعيد. وهو منشط قوي يحفز البشرة المتعبة حيث يجعلها تبدو أكثر نضارة.

• صمغ النحل: يُنصح باستخدام العكبر (أي صمغ النحل) بصورة خاصّة للبشرة الحساسة والبشرة ذات النشاط الزائد. فهذه المادة الصمغية الصفراء تفيد في تثبيت خلية النحل، أمّا عند وضعها على البشرة فتكون بمثابة حاجز وقائي ومضاد للالتهابات.

• شمع النحل: يستخدم شمع النحل كمستحلب في كريمات الترطيب. ويدخل كذلك في تركيب أحمر الشفاه.

• اللقاح: يفيد في تلطيف البشرة.

- وصفات منزلية من العسل:

• حمام خاص للتخلص من التوتر:

إذا كنت تشعرين بالتوتر، أضيفي ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من العسل إلى مياه الاستحمام واسترخي فيه، فهذا يساعد على تلطيف البشرة والاستمتاع بالرائحة العطرة التي ستساعدك على الاسترخاء.

• أقنعة منشطة:

لللبشرة الجافة: ضعي على وجهك مزيجاً من نصف حبة أفوكادو مهروسة مع ملعقتين كبيرتين من العسل.

لللبشرة الدهنية: امزجي ملعقة كبيرة من العسل مع ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون، ضعي الخليط على وجهك لمدة 10 دقائق ثم امسحيه بواسطة قطعة قطن مغمسة بماء الورد. ►