

أحدث كتاب لخبيرة التجميل والعناية بالبشرة «زيبا رفيق»

# «أنا وأمي والمطبخ للعناية بالبشرة»

«عندما بدأت في كتابة هذا الكتاب كنت أشعر بالسعادة الغامرة؛ لأنني سأهديه إلى أمي التي فوجئت كثيراً بأني استخدمت كل الوصفات الطبيعية التي كانت تستخدمها من مطبخها للعناية ببشرتها ودونتها في كتابي (أنا وأمي والمطبخ للعناية بالبشرة).

لقد قررت أن يكون هذا الكتاب واحداً من الهدايا التي سأهديها لها في عيد الأم لهذا العام».

هذا ما قالته خبيرة البشرة والتغذية «زيبا رفيق» في مقدمة كتابها الذي يطبع حالياً؛ ليصدر في الأسواق قبل عيد الأم، ويحتوي على الكثير من المعلومات العلمية حول أساليب العناية المختلفة بالبشرة والمستندة إلى العشرات من الوصفات الشعبية والطبيعية التي يمكن لأية سيدة أو فتاة إعدادها ببساطة شديدة للعناية ببشرتها، وسيذهب ريع وأرباح هذا الكتاب بالكامل إلى أمها وملهمتها «عزيزة محمد».

وتجمع «زيبا» بين طيات كتابها معلومات تمزج فيها بين الوصفات الشعبية القديمة الموروثة عن الأجداد وتلك التي تعلمتها أيضاً من خلال الرحلات العديدة التي قامت بها في مختلف دول العالم وبين العلم الذي درسته في مجال العناية بالبشرة لتقدم أفضل التقنيات الطبيعية التي يمكن لأي أم وابنتها القيام بها ببساطة شديدة داخل مطبخها دون اللجوء إلى الكريمات باهظة الثمن.

## أنا و أمي والمطبخ للعناية بالبشرة Mother's Home Remedies for Skin Care



زيبارفيق  
By: Zeeba Rafiq

### «زيبارفيق» في سطور

خبيرة التجميل «زيبارفيق» Beauty Therapist تخرجت في جامعة ستونبرج - المملكة المتحدة، وحصلت من الجامعة نفسها على دبلوم كخبيرة تغذية - Diet & Nutritious advisor ploma وحصلت على ASSET award Level3 الصادر من المملكة المتحدة، وتحمل شهادة من الاكاديمية الاميركية كفنية تجميل Certificate from American Academy of Medical Aesthetics, Inc وحصلت على شهادة التقشير الأخر من ألمانيا Dr. Med Christen Certifacte from Schramak Dursio, Germany.

عملت «زيبارفيق» مع كثير من الماركات التجميلية والطب الطبيعي كخبيرة ومدربة داخل الكويت وخارجها، وقد مكنتها خبرتها من الحضور إلى عديد من الندوات وبرامج التدريب المتميزة، وهي تعمل حالياً في عيادة «هيلث كير كلينيك» في الكويت المعروفة بعيادة الفنانين.

**وتقول** الخبيرة «زيبارفيق» إنها تكشف في كتابها - ولأول مرة - النقاب عن الكثير من الأسرار التي تعلمتها من والدتها ومن الكثير من السيدات الكبيرات في العمر ممن التقت بهن في أماكن كثيرة في العالم، وكيفية صناعة الجمال بأبسط الوسائل التي كانوا يستخدمونها قديماً واختفت مع الزمن. وأشارت إلى أنها كانت تجد الكثير من الغموض حول مدى تأثير تلك الوصفات على تحسين البشرة، خصوصاً مع والدتها، مشيرة إلى أن هذه الوصفات كانت تستخدم في السابق لأغراض طبية وتطورت تدريجياً لتستخدم في مجال التجميل والعناية بالبشرة.

«عندما تشاهدين بشرة أمي الآن لن تصدقي أنها في الثمانينات من العمر.. الكل يعتقد أنها في الخمسينيات بسبب جمال بشرتها».. واستطردت قائلة:

إن أحداً لا يصدق أن هذه السيدة الجميلة تعرضت في يوم من الأيام إلى حروق شديدة في البشرة وهي في ريعان شبابها... لقد كنت أراقبها وهي تصنع الأقنعة واحداً تلو الآخر، وتضع كلا منها على وجهها لتطبيب ومعالجة آثار تلك الحروق.. لم أكن أصدق - وأنا طفلة صغيرة - أن ما تصنعه بيديها سيشفيها، وسيعيد بشرتها إلى ما كانت عليه، ولكن المعجزة حدثت بعد فترة، وعادت أمي إلى جمالها السابق الذي كانت تحسد عليه.

**وتضيف** «زيبارفيق» أنها كانت في ذلك الوقت تراقب والدتها، وتتعلم منها الكثير إلى أن جاء الوقت الذي كبرت فيه، وبدأت مشوار العناية ببشرتها.

**وأكدت** في كتابها أنها لم ترث جمال بشرة والدتها، ولكنها عكفت على تحسينها عبر الأقنعة والوصفات المختلفة التي حسنت كثيراً من وضعها، خصوصاً في إخفاء الوحمة التي ولدت بها تحت عينها اليسرى، وكانت تشكل لها ضيقاً شديداً.

**وتنصح** «زيبارفيق» جميع الفتيات أن يتعلمن من أمهاتهن عمل تلك الوصفات، فقد يكون ذلك بداية لمجال عمل جديد كما حدث معها.

ويضم كتاب «أنا و أمي والمطبخ للعناية بالبشرة» عدة فصول منها فصل عن «تاريخ العناية بالبشرة» وأبواب أخرى



مفصلة حول الوصفات المختلفة للعناية ببشرة الوجه والجسم معظمها مستقى من وصفات باكستانية اعتمد الكثير منها على استخدام الحليب، ومن تلك الوصفات كيفية صناعة الصابون اليدوي ومنظفات البشرة، وما يلحقها من كريمات مقشرة ومغذية ومرطبة للوجه والفم والعينين.

يضم الكتاب أبواباً مفصلة حول صناعة الشامبوهات المنظفة والمغذية لكل أنواع الشعر بالإضافة إلى الأقنعة المرطبة والمغذية. ولم يخل الكتاب من بعض الوصفات الخاصة بالعناية باليدين والقدمين والأظافر، مع تقديم شرح مفصل لأهمية كل عنصر من العناصر المستخدمة من الناحية العلمية.

وبمناسبة عيد الأم تقدم «زيبا» بعض الوصفات التجميلية غير التقليدية لقارئات مجلة «أسرتي».

## صابون الشوكولاته

تعلمت «زيبا» فن صناعة الصابون من عجايز تشيكوسلوفاكيا، حيث كانت في زيارة إلى هناك، شاهدت خلالها معرضاً للصابون الملون اللافت للنظر، ولم تكن تعتقد أبداً أنه صابون صالح للاستعمال.. بل مصنوع فقط للديكور.

«عندما سألت إحدى السيدات العجايز ممن كنَّ يعرضن سلعهن عرفت أنه مصنوع من الشوكولاته وأنه مفيد جداً للبشرة».

وعلى الرغم من تحذير الكثير من أطباء الجلدية من استخدام الصابون في تنظيف البشرة، إلا أنها ترى أن المهم حقاً هو الشطف الجيد جداً للبشرة بعد تنظيفها، ومن ثم وضع الكريم المرطب؛ حتى لا تصاب البشرة بالجفاف.

ولأن الشوكولاته المرة أو السوداء تعد من أكثر العناصر الغذائية المضادة للأكسدة التي تساعد على الشيخوخة المبكرة، فإن أكلها أو استخدامها خارجياً له فوائد متعددة، ولذا ننصح «زيبا» بتناولها باعتدال، وأيضاً استخدام المستحضرات التي تحتوي عليها، ومنها صابونة الشوكولاته.

## كيفية عمل صابونة الشيكولاتة

### المقادير

- الزيوت معاً.
- 2 - الآن بعناية فائقة اخلطي الماء والهيديروكسيد واتركيه يبرد.
- 3 - عندما تصل درجة خليط الهيديروكسيد 95 والدهون إلى 115 درجة، اسكبي الهيديروكسيد في الزيت وقلبيه.
- 4 - الآن اسكبي الخليط في أوعية لتتشكل وتتصلب بعد 48 ساعة وارفعيها. أحياناً من المهم أن تقطعي الأوعية. اتركي الصابون لمدة 3 أسابيع.
- كوب ماء (يُفضل المقطر).
- 4 أونصات زيت جوز الهند.
- 2 أونصة زيت زيتون.
- 10 أونصات زبدة.
- هيديروكسيد بوتاسيوم أو صوديوم.
- 2 نقطة زيت نعناع مركز.
- 3 م ط بودرة كاكاو.

### الطريقة

- 1 - اخلطي أونصتين فقط زيت زيتون مع بودرة الكاكاو. ويجب أن تذوب باقي