



لك ولأفراد عائلتك

تقي تماماً بتركيبته نسييم بلاس القوية التي تمتحك حماية أكيدة لك ولأفراد عائلتك، حيث تعمل مادة IRGASAN على توفير الحماية الصحية لأفراد عائلتك من انتقال البكتريا والجراثيم المرضية والتي تنتقل عبر الجلد والهواء الملوث والمعاملات اليومية. صابون نسييم بلاس يقضي على البكتريا المسببة لحرارة الجسم بنسبة ٩٩٪ ويمتلك حماية تدوم طوال اليوم. صابون نسييم بلاس يعمل على إزالة روائح العرق وأملاح وأوساخ الجلد. صابون نسييم بلاس يمنحك برودة الشلج وانتعاش الربيع بتركيبته المميزة، ورائحته العطرة المستخلصة من الروائح الطبيعية بعطر الصنوبر وخليط الحمضيات وخالصة الأعشاب الجبلية. صابون نسييم بلاس نسمات تليجية بعد كل اغتسال صابون نسييم بلاس يحتوي على مادة الجلوسرين الطبيعية التي تضي على بشرتك ملمس حريري ونعومة فريدة. صابون نسييم بلاس بتركيبته الطبيعية لطيف على بشرتك.



لهذه الأسباب الزيوت والدهون ضرورية للإنسان

تعتبر الزيوت والدهون مصدر هام للطاقة حيث تعطي ٢,٢٥ قدر الطاقة التي تعطيها السكريات والكربوهيدرات. ضروري في بناء الأغشية التي تغلف الخلايا الحية. ضرورية لبعض الأعضاء الهامة كالكبد والشوكي والمخ. يعمل النسيج الدهني على حفظ حرارة الجسم ثابتة لأنه يعمل كعازل حراري وواقياً ضد الصدمات. تقلل من الشعور بالجوع. تساعد على امتصاص الفيتامينات «أ، د، هـ» كونها الوسيط الحامل أو المذيب لها. تزود الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تصنيعها بنفسه حيث يؤدي نقصها إلى الإصابة بعدد من الأمراض الجلدية مثل التشققات الجلدية والاكزيما وتوقف النمو، ونقص الوزن، علاوة على الاضطرابات التي تصيب الكلى والجهاز التناسلي. تقي عند استخدامها بكميات كافية كما أوصت منظمة الصحة العالمية من ظهور حالات سوء التغذية كالتقرم والنحافة ونقص الوزن.



القميرية

الطباخ

البنت

شيف

بالم

البنت

فوائد السجود

❖ يعد كثرة السجود بمثابة التمرين اليومي المنتظم لمركز التحكم والمنظمات في الجسم فيؤدي إلى زيادة كفاءتها في تنظيم الدورة الدموية وبالتالي يستطيع الجسم مواجهة أي تغير في وضعه أو اهتزاز دون دوران.

❖ السجود أنسب الأوضاع للتخلص من الشحنات الكهربائية المترسبة على الجهاز العصبي لأنه بمثابة توصيل الجسم بالأرض التي تبعد الشحنات وتمتصها تماماً.

❖ يساعد السجود على نظافة الجيوب الأنفية بسحب إفرازاتها وتقل فرصة التهاب هذه الجيوب ويساعد على تصفية الجيوب الأنفية أيضاً.

❖ يزداد توريد الدم إلى المخ أثناء السجود فيزداد إرواؤه وبالتالي يحصل على مايلزمه



أفكار الطبخ والمطبخ

١- للحصول على قشرة ذهبية لذينة الطعم على سطح الكيك يمكنك نثر قليل من مسحوق حليب الممتاز المجفف على وجه القالب قبل إدخاله الفرن.

٢- لتخفيف حدة الثوم في الطعام تضاف قطعة صغيرة من الزنجبيل الطازج.

٣- في حالة زيادة كمية التوابل والبهارات في الطعام يمكنك إضافة قليل من زيادي الهنأ فهو يساعد على إضعاف حدة طعم التوابل والبهارات.

٤- لإزالة العجينة الملتصقة في المكان الذي فردت فيه رشي قليلاً من الملح.

٥- للتخلص من الطعام الملتصق بالأواني إنقعها في الماء الساخن المضاف إليه بيكربونات الصوديوم.

٦- بدلاً من تغيير دولا المطبخ بالكامل يمكن تغيير مقابض الدولا بأخرى ذات شكل جذاب وجديد.

ومضات

* إذا اخترت الحياة على الهامش فاعلم أنك ستتموت بدون عنوان.

* إندم كما شئت فرصيد ندمك في بنك الحياة لن ينتهي.

* من عجائب الشمس أنها ما زالت تشرق على الأغنياء والفقراء على حد سواء.

* إذا انتظرت "الحظ" فقد يأتيك يوماً ولكن قد تكون غير موجود.

* الابتسام لا تكلف شيئاً ولكنها تعني الكثير.

الفواكه وأثرها على البشرة

هناك الكثير من الخضروات والفواكه والنباتات الطبية والعطرية تعتبر صيدلية منزلية، خاصة أن معظمها -إن لم تكن كلها- في متناول أيدينا وعلى مدار العام إن صح القول على مدار اليوم، كلها تفيد بإذن الله في زيادة جمال المرأة وجعل بشرتها متألقه.. بل ويتعدى الأمر ذلك، حين تشفي كثير من العلل والأمراض..

الخيار والبرتقال للعناية الفائقة

ملعقة خميرة وربع كوب ماء دافئ يوضع على الوجه لمدة ربع ساعة ويوزع على الوجه بالتساوي ثم يغسل بالماء البارد.

المانجو: تقوية الأسنان وجمالها فهي غنية بالكالسيوم الذي يغذي الأسنان ويقويها فهي تحتوي على فيتامين «أ».

الخيار: يفيد في معالجة تجاعيد الوجه والتخلص من النمش وفي حالة البشرة الدهنية يمكنك استعماله مبشوراً مع الحليب البودرة أو شرائح.

البرتقال: لنعومة بشرة اليبدين وتألقها استفيد من العصارة الموجودة بقشرة البرتقال وامسحي بها يديك إذا حانت الفرصة فهي غذاء طبيعي للجلد ويكسبه رونقاً وجمالاً.

الشمش: فاكهة غنية بالفيتامينات خاصة فيتامين «أ» الذي يغذي الشعر ويمنع تساقطه.

التين: يفيد التين في حالة وجود حبوب بالوجه، ففاكهة التين تساعد على تقليل الدهون وإزالة الحبوب وشفاء البشرة.

الفاولة: لإزالة التجاعيد وجمال البشرة أعصري بعض حبات الفاولة وادهني بها وجهك صباحاً ومساءً ثم اغسلي وجهك بماء البقدونس كما تساعد في تنظيف صفرة الأسنان وإزالتها.

البقدونس: للحصول على بشرة وضاء جميلة يغسل الوجه بماء البقدونس صباحاً ومساءً لمدة أسبوع.

الكوكتيل

المقادير
- علبه كريم كراميل، علبه جيلي لوجين.
- علبه حليب الممتاز.
- ملعقتين كاستر لوجين، ملعقتين نشا.
- علبه أناناس من ليجادور، بسكويت ماري أو قطعة كيك.
الطريقة:
يخلط ويحضر الجيلي ويوضع جانباً.
يخلط كريم الكراميل بإضافة علبه حليب الممتاز إليه ويوضع في وعاء زجاجي عميق حتى يتماسك ويقطع بارداً.



زبدة الممتاز في مطبخك

تحسن ليونة المعجنات وتجعلها سهلة المضغ مثلاً «الكيك الكعك».

تعمل كمادة مزلفة مانعة لالتصاق العجين الذي تشكله.

تساعد على احتفاظ المادة الغذائية بالماء وبالتالي تساهم في إطالة عمر المعجنات في الأسواق.

تجعل المعجنات هشه حيث أنها تمنع الاتحاد مع الماء وبالتالي تحول دون تقوية البروتينات الموجودة فيه.

تكتسب زبدة الممتاز النباتية أهمية صحية لجسم الإنسان لاحتوائها على ٨٢٪ دهن والذي يدخل في تركيبه الأغشية والجدران الخلوية كما أنه يدخل في تكوين الدهن الذي يعمل على حفظ حرارة الجسم ثابتة بالإضافة إلى عمله كواقى ضد الصدمات العصبية الداخلية وكذلك تقلل الشعور بالجوع للوجبات التي يتم استخدامها فيها:

تمنح الأغذية المعجنات النكهة والطعم والقوام.

