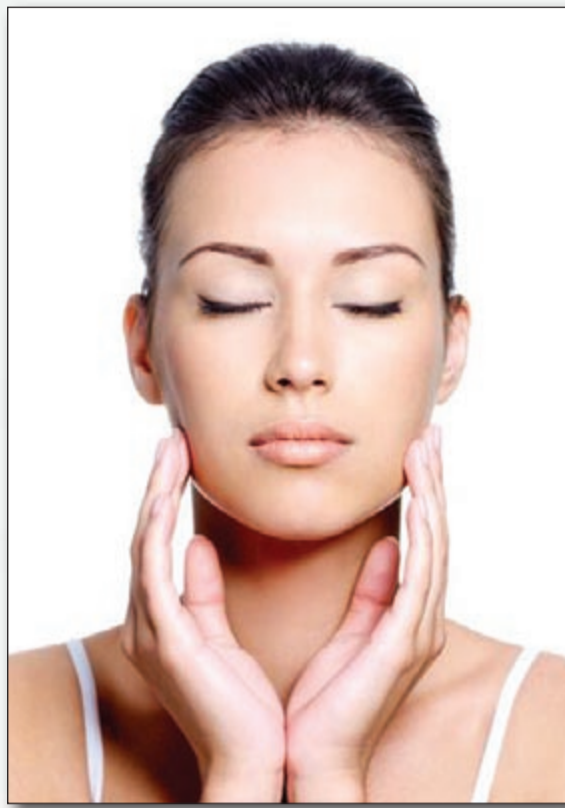


العناية بالبشرة تكسب الأنثى رقة وثقة

الخليط جيدا ويترك على الوجه مدة لا تزيد عن 30 دقيقة، ثم يزال بالماء الدافئ، قناع العسل الأبيض: ويتكون من ملعقة كبيرة عسل أبيض + ملعقة كبيرة من الزبادي + ملعقة كبيرة من عصير الحامض. الطريقة: يمزج الخليط ويترك على الوجه لمدة 20 دقيقة، ثم يزال القناع بالماء الدافئ.

الوجبات السريعة والمكسرات بكميات كبيرة، والمشروبات الغازية عامة. أقتنع خاصة بالبشرة الدهنية: عسل الأقتعة الطبيعية التي تغذي البشرة وتعتني بها قناع الطين، ويستخدم مرة كل شهر. قناع بياض البيض: ويتكون من بياض بيضة واحدة + عصير ليمونة + ملعقة كبيرة من المياه المعدنية + ملعقة كبيرة من العسل الأسود. الطريقة: يمزج

الافرازات الدهنية المتجمعة على البشرة طيلة النهار بواسطة الصابون الطبي الخاص بالبشرة الدهنية. وما الغذاء المناسب؟ لا بد من تجنب الشوكولاتة والمقليات قدر المستطاع، لأن هذه المأكولات لها أثر كبير في البشرة الدهنية، ويمكن استبدالها بالخضراوات لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن التي تعمل على حماية البشرة ووقايتها، ومن أهم الحبوب: الأرز والخبز الكامل، ومن الخضراوات: الجزر، والسبانخ، والملفوف، والفلفل، والحمضيات بأنواعها. ويحبذ الابتعاد عن اللحوم التي تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون، وعن تناول



إن رقة المرأة واهتمامها بأنوثتها لهُو تعبير واضح عن ثقته بنفسها، وتأكيد لجنسها ونوعها، وهي مأبورة بذلك، حيث قال ﷺ: «لعن الله المتشبهات من النساء بالرجال». وانطلاقاً من هذا التصور الاسلامي لتأكيد نوع المرأة وحرصها على ابراز انوثتها ورقتها، طبعاً مع ما يتناسب مع شريعتنا الغراء، أقدم عبر هذا الأثير وصفات حديثة وسحرية للحفاظ على نعومة البشرة، وفي نهاية المقال أقدم أحدث النصائح لوجه جميل مثالي وطبيعي، فتابعي معي ايها الرقيقة القارئة. ما نوع بشرتك؟ ومن أهم ما يميز البشرة الدهنية عن غيرها أنها لامعة زيتية، ذات مسامات متسعة تظهر عليها حبوب وبثور صغيرة بين الحين والآخر.

وهنا يطرح هذا السؤال نفسه: ما العوامل التي لها تأثير مباشر على البشرة؟ 1- من أهم عوامل التأثير على البشرة التعرض لأشعة الشمس الصيفية، حيث تعمل على انعدام التبخر من البشرة الدهنية وتمدد المسامات وانسدادها بالعرق. 2- من العوامل أيضاً المؤثرة في البشرة الحر، والبرد، والخوف، والتوتر، والضغط النفسي، كلها لها تأثيرها على البشرة ونوعيتها. 3- قد تتغير تركيبة البشرة مع مرور الزمن بحسب العوامل والظروف المحيطة بها.

وسنركز في طرحنا هنا على البشرة الدهنية وكيفية التعامل معها. طرق العناية بالبشرة الدهنية: ينصح بتنظيف البشرة يوميا لإزالة

للتواصل

منيرة عاشور



تالقي وتميزي بكل ما هو جديد في عالم الإزياء والمكياج والاكسسوارات وكل ما يهم المرأة لتكوني مواكبة لأخر صيحات الجمال والاناقة.

للتواصل معنا:



@Mj3sing



Mj3-Fashion



Mj3sign



99324425



Email - Mj3sing@hotmail.com

جديد * جديد



● مجموعة من الحقايب الجديدة بشكل أنيق وجذاب وعصري، تالقي بأسلوب جديد ومميز يقطع راقية مصنعة بتصاميم رائعة وتتميز بجودة عالية ونقشات ورسوم فائقة وشديدة التميز. اكسسوارات تزين كل فتاة بشكل جديد ومميز.



● للجمال حدود لا تعترف بها هذه المجموعة من المكياج لتكوني فائقة وتخطفني الأنظار ببشرة ناعمة حريرية تشع لمعانا وصفاء وبريقا، بشرة صافية شابة ونضرة، مجموعة ألوان صيف 2013 الجديدة.



● جدا، موضة الاحجار الملونة هي السائدة هذا الصيف سواء بالاكسسوارات او المجوهرات. اختاري أجمل القطع لتكتمل اناقتك واطالتك من عقود وسلاسل وحتى الحلق والاسوار تالقي بأجمل الاكسسوارات البراقة والملونة. هذا الصيف له مجموعة جديدة من مكياج صيف 2013 تناسب موضة ألوان الإزياء، ألوان براقة زاهية، هذه هي موضة هذا الصيف لتكوني مميزة بأجمل إطلالة وإشراقة جميلة تشع شبابا وحيوية ونشاطا



● ماسك الكولاجين لتغذية البشرة وتجديدها وإعادة الشيباب والنضارة للبشرة والجلد. ماسك الكولاجين يحارب علامات تقدم العمر والشيخوخة ويغذي البشرة ويعيد اليها توازنها وشفائها بل يساعد على تأخر ظهور التجاعيد وعلامات الشيخوخة.

علاج البشرة بالعنب



علاوة على ذلك، فهي متميزة بقدرتها على اختراق الحاجز بين السدم والدماغ والوصول إلى هذا الأخير لفرض فوائدها وتأخير عامل الشيخوخة في الدماغ إضافة إلى أن مفعولها يدوم ساريا في الجسم لمدة 3 أيام على عكس الفيتامينين E وC اللذين ينتهي مفعولهما بفترة وجيزة. هذا إلى جانب أنها تحسن الدورة الدموية في الجسم وتقلل من احتمالية الإصابة بالجلطات الدموية والماغية كما تحفز التدفق السريع للدم بالأوعية الدموية الدقيقة على مستوى العين وبالتالي تحسين الرؤية وانهاش العينين ومحاربة التعب والإرهاق فيهما.

لم تتوقف البحوث عند هذا الحد، بل استمرت قائمة ليتوصل العلماء إلى أن خلاصة العنب أصبحت من أهم علاجات داء الصدفية Psoriasis والحساسية، حيث تتدخل جزيئات الكولاجين والإيلاستين وحمض الهيالورونيك للوقاية منها، وتعمل مادة PCOs بدورها على الحفاظ على الشكل الطبيعي لهذه الجزيئات وذلك بتنظيف الإنزيمات التي قد تخرب شكلها، وعليه فإن خلاصة العنب جيدة لعلاج التهابات وأمراض الجلد.

يتوفر الكثير من مستحضرات العناية بالبشرة التي تحتوي على نسب كبيرة من خلاصة العنب من هذه المستحضرات: Liquid Radiance من Elemis ومنتجات أخرى كثيرة من «كلارنس» و«لانكوم»، وإذا تعذر عليك

الحصول على هذه الكريمات فلا تقلقي لأنه يمكنك تحضير أقنعة العنب في البيت التي لا تقل فعالية عن قيمة الكريمات جربي ما يلي:

قناع العنب

– أقطعي حبات العنب إلى قسمين وتخلصي من البذور ثم حاولي سحق خلاصة العنب برفق على بشرة وجهك ورقبتك وركزي على المناطق حول العينين والشفتين بحركات دائرية لمدة 20 دقيقة على الأقل.

– اشطفي بشرتك بالماء الفاتر ونشفيها برفق. – حاولي تكرار التجربة كل يوم وستدشين لنتائجها بعد أيام قليلة، لأن تمييز الخطوط الرفيعة على بشرتك سيكون أمرا صعبا، كما أنك بذلك تحافظين على نضارة بشرتك وانتعاشها.

ليس هذا فحسب، بل يمكنك تحضير فيشيل في البيت من العنب، يعتمد على استخدام العنب الأسود الغني بأحماض الفاكهة «alpha-hydroxy acid» AHAs، الذي يعمل على تنظيف البشرة بعمق وسد مسامها كما يجسد خلاياها وبيعت فيها الحيوية والنشاط يناسب بالأخص البشرة الدهنية، أما للبشرة الجافة فيفضل استخدام العنب الأخضر .

فيشيل بيتي

طريقة التحضير: – اغسلي يديك جيدا بالصابون. – اغسلي الأوعية التي ستستخدمينها جيدا وعقميها بالماء الحار. – اغسلي حفنة من العنب واسحقها جيدا في وعاء عميق، صفي الخلاصة لعزل البذور واللبن، احفظي بالقشور والبذور بوعاء آخر وقسمي كمية العصير على

وعائين. – ضعي مقدار ملعقة صغيرة من طحين اللوز في وعاء العصير الأول ليكون مستحضر التقشير.

– ضعي مقدار ملعقة من الحليب في وعاء وأضيفي إليه القليل من اللب ليكون مستحضر التنظيف.

– ضعي مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الكاولين (نوع من أنواع الطين الطبيعي) إلى وعاء العصير الثاني وأخلطيه جيدا يمكنك إضافة القليل من الماء الحار إذا لزم ليكون القناع.

– املئي إبريقا بالماء وضعيه على النار حتى يغلي وشدي شعرك جيدا إلى الوراء.

– حضري قطعاً قطنية للحاجة مع منشفة نظيفة.

خطوات الفيشيل:

1- انقعي قطعة من القطن في وعاء خلاصة التنظيف وأمسحي بها على وجهك للتلخيص من بقايا المكياج والأوساخ العالقة، ثم اغسلي وجهك بكثير من الماء.

2- دلكي بشرتك وبرفق بخلاصة التقشير ثم اغسلي وجهك بكثير من الماء.

3- نشفي وجهك بمنشفة جافة، ثم صبي الماء المغلي في وعاء عميق وأضيفي إليه اللب والبذور المحتفظ بها من السابق وغطى رأسك بمنشفة جافة وعلى بعد 20 سم من الوعاء ابقِي لمدة 20 دقيقة تحت بخار الوعاء لتحضير البشرة للخطوة التالية.

4- وزعي القناع على بشرتك واسترخي لمدة 10 دقائق أو أكثر ليحفظ قناع العنب جيدا، ثم اغسلي وجهك بكثير من الماء ستشعرين ببشرة نظيفة ومشودة، ويمكنك إعادة خطوات الفيشيل مرة كل الأسبوع.