



خطوات سريعة وسهلة لشعر طويل وصحي

يجب على الفتاة ان تعرف الطرق والأساليب الصحية للحصول على شعر طويل وصحي فمن منا لا تريد ان يكون لها شعر طويل وصحي في الوقت نفسه؟ عليك ان تتذكر ان دائما ان الشعر الطويل لا يعني انه صحي، قد تكون احدي العلامات طول الشعر ولكن بعض الفتيات لديهن شعر طويل ولكنه خفيف أو باهت أو مصاب بالتقصف وغيرها من المشاكل، تعتمد سرعة تزايد نمو الشعر على الحالة النفسية والحالة الصحية العامة والتغذية، والابتعاد عن تناول اي ادوية وعدم التوتر واتباع النصائح التالية:

- قص الاطراف بانتظام: كلما تم قص الشعر يبقى في صحة جيدة.
- الزيت الدافئ: سخني الزيت المستخدم للشعر واخلطه مع القناع المغذي ثم تدلكي فروة الرأس بهذا المزيج مرتين كل اسبوع.
- قناع البيض: كسر بيضتين ووضع البيض على الشعر لتغذيته، والصفار يخلط مع الزيت ويستخدم كبلسم ينعم الشعر.
- تمشيط الشعر مرتين يوميا لمدة ربع ساعة، فهذا يحرك الدم ويدلك فروة الرأس.
- تجنب تصفيف الشعر بالسيشوار لأن هذا يؤذيها ويقصفه بسرعة واللجوء الى التسريحات المريحة والناعمة وهي موضة هذا الموسم.
- تناول الكثير من البروتين وخصوصا المتوافر في البيض والسمك والأخضر مهم جدا لاحتوائه على الأوميغا 3 المغذي للشعر.
- فيتامين B: وهو أساسي لنمو الشعر وقوته ومتوافر في السمك والبيض والخضراوات وبشكل خاص في البطاط وكذلك الفستق.
- وإن كنت تعاني من مشكلة تساقط الشعر والتي تسبب الإحراج في بعض الأحيان فقد ابتكر أخصائيو الشعر الكثير من الطرق لعلاج مشكلة تساقط الشعر، من شامبوهات وكريمات وزيوت، لكن تذكر ان مشكلة تساقط الشعر سببها الرئيسي هو التغذية غير السليمة ونقص بعض الفيتامينات المهمة للحسم وخاصة فيتامين (أ) وبما ان فيتامين (أ) يتواجد بكثرة في الخيار والجزر فقد نصح أخصائيو التغذية بتناول نصف كيلو خيار يوميا دون تقشير بالإضافة الى حبتي من الجزر وذلك للمساعدة على زيادة هذه الفيتامينات وعلاج تساقط الشعر، وقد نهوا ايضا الى ضرورة تناول الجرجير وتناوله مرتين يوميا، ان اتباع هذه الخطوات سيحضر نتائج مذهلة بإذن الله، وتذكر ان الشعر جزء وعضو كفاي أعضاء الجسم يحتاج الى عناية مستمرة وليس لفترة مؤقتة.

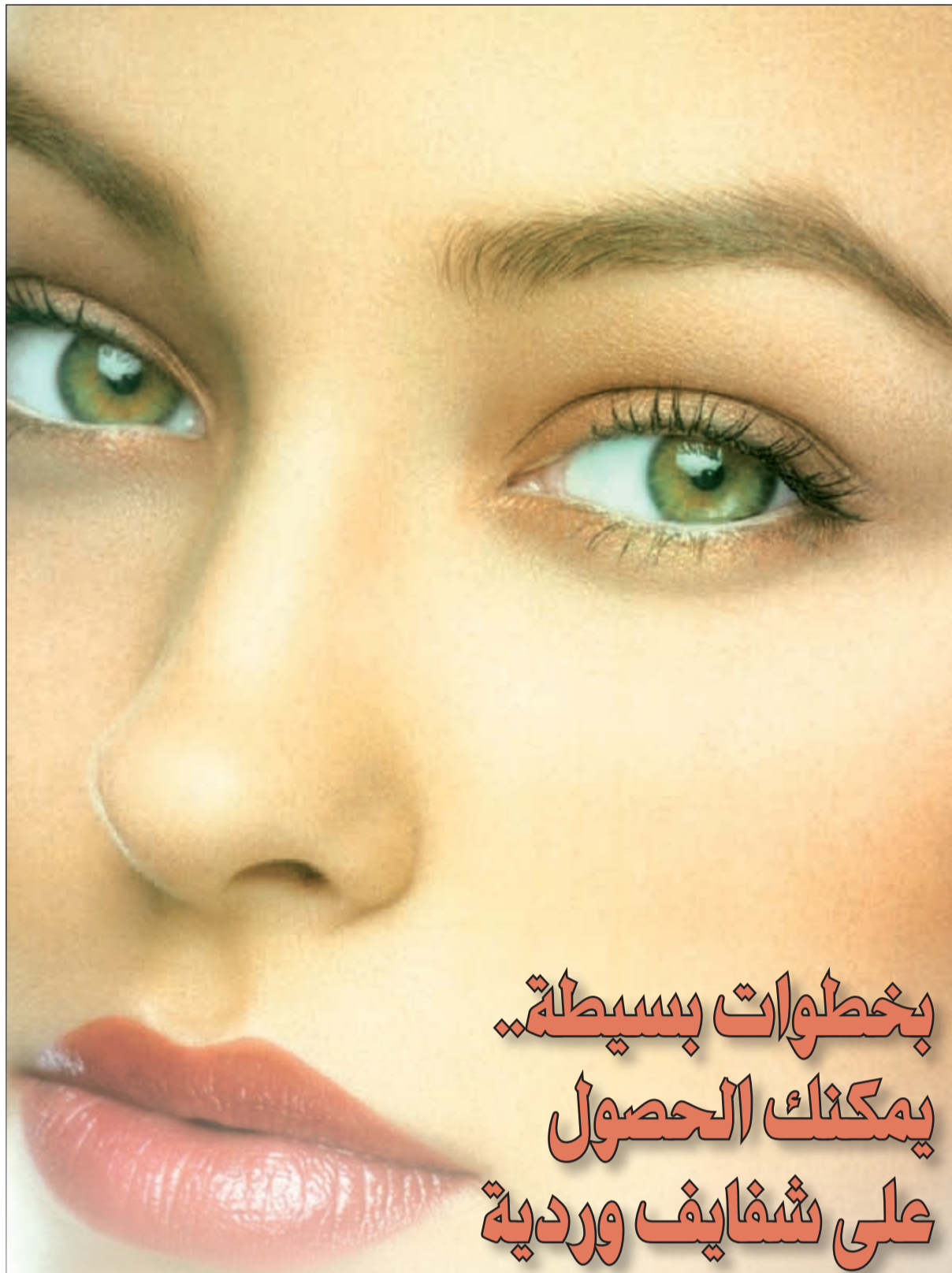
فوائد زيت اللافندر للبشرة



تتساءل العديد من النساء عن فوائد زيت اللافندر للبشرة، ويستغرب البعض من انه من النباتات التي يستخرج منها زيوت عطرية ولها فوائد جمالية متعددة تعود على البشرة بالنضارة والنقاء.

وفي صلب الحديث عن فوائد زيت اللافندر للبشرة، لابد من الإشارة الى انه من اكثر الزيوت التي تفيد البشرة من حيث ازالة البقع الداكنة ومقاومة التجاعيد، حيث انه مستخدم منذ القدم عند الرومان الذين اكتشفوا فوائد التجميلية. وعن فوائد زيت اللافندر للبشرة واستخداماته المتعددة، فهو يستخدم لـ:

- يعمل على تجديد خلايا البشرة ليعتدك البشرة جديدة ومنعشة كما ان له قدرة هائلة على ترطيبها وحمايتها من الجفاف.
- زيت اللافندر مع قطرات من زيت زهرة عباد الشمس يمنع وصول اي حشرات للجسم، وبالتالي يمنع اي آثار للدغات الحشرات على الجسم ويبقيها بعيدة.
- يعالج حروق البشرة الناتجة عن التعرض للشمس كما ان له تأثيرا مسكنا للآلام في تلك الحالات، لذا يوصف بأنه الحل الاول لمعالجتها.
- يخفي الأثار الناتجة عن الحبوب او الجروح على البشرة وذلك بتدليك الزيت على الجسم يوميا ولمدة اسبوعين.
- يعالج العديد من الامراض الجلدية مثل الاكزيما والصدفية ويسكن الالم في الوقت نفسه.
- تتعدى فوائد زيت اللافندر كونها تجميلية الى ان تصبح في بعض الحالات فوائد لعناية وحماية البشرة كما سبق ذكره، لذا ينصح العديد من خبراء التجميل وغيرهم باستخدامه كمنتج طبيعي خالص لا يحتوي على اي مواد كيميائية يتخوف الكثير من استخدامها. واليوم اصبح زيت اللافندر يدخل في تركيبة العديد من المستحضرات التجميلية وله رائحة جميلة وزكية تؤثر ايضا على النفسية والمزاج بشكل كبير، كما انه مميز كمنعم ومبيض كذلك للون البشرة والجلد، انصحك باختيار المستحضرات والكريمات التي تدخل في تركيبها زيوت اللافندر فستلاحظين النتائج الجميلة والمبهرة.



بخطوات بسيطة.. يمكنك الحصول على شفايف وردية

يوميا. افركي الشفايف بنصف ليمونة يوميا واتركيها على شفايفك لمدة 10 دقائق، لإعادة اللون الوردي الى الشفتين، ولتجنب لسعة الليمون وقسوته على جلد يمكن دهن الشفتين بزيت اللوز لمدة 10 دقائق قبل فرقتها بالليمون. احرصي على تناول الماء وتناول العصائر، فهو يجنب الشفايف من التعرض للاسمرار. حاولي ان تطبقي الطرق السابقة في العناية بالشفايف، لأنها مفيدة للغاية في جمال وجاذبية الشفايف، وذلك وفقا لتجارب الكثير من الفتيات. اذا لاحظت اي تهيج او احمرار لشفايفك انصحك بالتوقف وبمراجعة الطبيب اذ ان تقبل الأجسام للمواد الطبيعية يختلف من جسم لآخر.

قناع الخيار لتنقية البشرة من حب الشباب



الليمون والعسل واخلطيهما مع بعضها حتى يصبح لديك مزيج متجانس. بعد ذلك نظفي بشرتك جيدا بالصابون والماء الدافئ، وضعي قناع الخيار على الوجه وادلكي المناطق المصابة بحب الشباب بلطف ثم اتركيه لمدة 20 دقيقة ثم اغسليه بالماء البارد. هذا القناع فعال في علاج حب الشباب حيث انه يمنع تشكيل الدهون على البشرة ويساعد على التخلص من طبقات الجلد الميتة، ولكن احرصي على ان تضعي هذا القناع ليلا لتجنب التعرض لاشعة الشمس نظرا لاحتوائه على الليمون والعسل اللذين يسببان حروق البشرة اذا

لا شك ان جمال الشفايف من الأمور التي تشغل اهتمام كثير من الفتيات، وجمال الشفايف يكمن في العناية بها، وللحصول على شفايف وردية عليك اتباع الطرق التالية، وهي:

احرصي على استخدام انواع احمر الشفايف المرطبة حتى لا تتسبب في جفاف شفايفك مع التأكد من إزالته قبل النوم.

اهتمي بوضع الكريم المرطب الخاص بالشفايف قبل النوم فهو يعمل على ترطيب الشفايف ويحافظ على بقاء اللون الوردي.

مرري فرشاة أسنان ناعمة على الشفتين للتخلص من الخلايا الميتة.

ادهني الشفايف بمزيج من الزيادي والحليب وتركيبه على الشفايف لمدة ساعتين

للتواصل

منيرة عاشور

تالقي وتميزي بكل ما هو جديد في عالم الأزياء والمكياج والاكسسوارات وكل ما يهم المرأة لتكوني مواكبة لأخضر صيحات الموضة في عالم الجمال والاناقة.

للتواصل معنا:

@ Mj3sing

Mj3sign

Mj3-Fashion

Flickr-Mj3sign

99324425

Email-Mj3sing@hotmail.com

in@mj3sign 5 Top



تالقي وتميزي بأفضل المنتجات والقطع المتوفرة الآن عند الطلب بحساب الانستغرام @mj3sign كل القطع يتم توفيرها لك عند الطلب وتوصيلها لك الى باب المنزل، قطع فريدة من نوعها وغير متوفرة بالاسواق المحلية، اختاري دائما الشيء المفيد لبشرتك ولجمالك وانتقي افضل القطع واجملها لاطلائك وكوني دائما مميزة ومتألقة بكل ما هو جديد.

1- كريم الكولاجين (Collagen):

كريم مبيض ومجدد للبشرة يمنحك الصفاء والبياض والشباب ويعتبر من افضل واحداث الكريمات التي طرحت في الاسواق العالمية مؤخرا وغير متوافر ايدا في الاسواق المحلية، يتم طلب هذه الكريمات النك من الخارج وتوفرها لك وتوصيلها لك اينما كنت، تركيبة ممتازة للحفاظ على شباب وبياض كامل للبشرة ونتائج افضل، انصحك باستخدام المجموعة كاملة من كريم النهار والمساء وكريم محيط العيون وستدهشين من النتائج بشكل سريع عند الاستعمال.

2- Dreamskin: سيروم

متوافر بعدة انواع واشكال واعمال لكل نوع، خاصة تساعدك على الحصول على جمال وشباب دائم ونضارة لبشرتك، سيروم التبييض باللون الابيض الذي يصفى البشرة ويوحد لونها ويزيل كل البقع الداكنة من عليها، سيروم عجيب له نتائج مذهلة لجمالك وشبابك كذلك سيروم فيتامين سي الذي يغذي البشرة ويرطبها ويؤخر من ظهور علامات الشيخوخة عليها، احرصي على اختيار المنتجات ذات الجودة العالية والتي تقدم لك افضل النتائج في وقت سريع وبشكل مضمون.

3- احمر الشفايف Kintouch:

هذا المستحضر رقم واحد والمفضل لدى عارضات الازياء والممثلات العالميات، متوافر بعدة ألوان جذابة جدا كما انه يمنح الشفايف شكلا مميذا ومحددا دون الحاجة لتكبير الشفايف بقلم التحديد، يمنح منظرا مغريا جدا وبثبات مدة طويلة للون على الشفايف.

4- بودرة الحدود ذات الملمس الكريبي (Stila): بالوان

متنوعة تمنحك الجمال والتوريد لوجنتيك، ملمس رائع ورائحة نكية بالإضافة للرونق واللون الجذاب جدا للوجه بشكل عام، انصحك بهذا المستحضر.

