

نصائح للحصول على بشرة بلون ذهبي جذاب



موسم الصيف شارف على الانتهاء، لذلك انتهزي هذه الشمس الرائعة لتتعمي بلون بشرة ذهبي جذاب، فالكثير من النساء يطمحن للحصول على بشرة ذهبية لامعة فيلجآن للرحلات البحرية على الشواطئ المشمسة لكسب اللون المراد لبشرتهن حتى يستمر لأطول فترة ممكنة، لذا ولكي تحصل على بشرة ذهبية تدوم أكثر وقت ممكن عليك اتباع النصائح التالية:

الترطيب:

تعمل الشمس على تجفيف البشرة وتسريع عوامل ظهور التجاعيد وشيخوخة البشرة، لذا يجب الانتباه إلى العناية بالترطيب الفائق طوال فترة العطلة من خلال تناول قدر كاف من السوائل يوميا، والحرص على وضع كريم مرطب ومغذ يحتوي على فيتامين «ج» و «هـ».

التقشير:

ينبغي الحرص على برنامج للتقشير اللطيف للبشرة، لإزالة خلايا الجلد الميت، وذلك للحفاظ على بشرة مضيئة تتمتع بلون ذهبي موحد، ويمكنك استخدام مقشر للبشرة مرة أسبوعيا.

مستحضر للتسمير:

للحصول على لون التان المفضل لديك والحفاظ عليه لأطول فترة ممكنة يُنصح باستخدام مستحضر تسمير البشرة (أوتو برونز) ويفضل استخدامه بعد تقشير البشرة.

النظام الغذائي:

يساهم النظام الغذائي في الحفاظ على اللون الذهبي الرائع للبشرة، فيجب الحرص على تناول الأغذية الغنية بالبيتاكاروتين كالجزر والطماطم والسبانخ والبقونس بالإضافة إلى البطيخ والمشمش، وتعتبر التبولبة اللبانية خياراً رائعاً أيضاً.

المكملات الغذائية:

للحصول على بشرة نضرة تتمتع بالحيوية ولون ذهبي متألّق يمكن استخدام المكملات الغذائية المناسبة للبشرة، حيث تعمل على تقوية الخلايا وإنتاج المزيد من الكولاجين مما يمنح البشرة المظهر الممتلئ النضر بلون ذهبي راق.

المكياج:

يمكن أن يقوم المكياج بالعديد من المعجزات لتحصلي على مظهر متألّق، فيمكنك إخفاء علامات النظارات الشمسية وتوحيد لون البشرة، امسحي بالقليل من البودرة المضغوطة على الخدين والأنف والجبين والذقن، واحصلي على بشرة ذهبية متوحدة اللون. اتبعي النصائح السابقة وستحصلين على مرادك في امتلاك بشرة بلون ذهبي رائع ولافت للنظر، وأسالي خبر التجميل عن أنواع مستحضرات التان والتقشير المناسبة لبشرتك.

قناع الطين لجمال ونضارة بشرتك



يحتوي الطين على العديد من الفوائد التي تمد البشرة بالحيوية والجمال حيث يعمل الطين على تغذية البشرة وإمدادها بالمواد الغذائية التي نحتاجها مما يساعد على بقاء بشرتك دوما نضرة وناعمة.

وصفة الطين لجمال ونضارة بشرتك:

المكونات:

- مقدار من الطين البنتونيت او الطين الأخضر او اذا كنت من ذوات البشرة الحساسة فيمكنك استخدام الطين الأخضر الفرنسي.
- ملعقة كبيرة من العسل.

- مقدار من الماء (اذا كانت البشرة دهنية).
- مقدار من اللبن ونفس المقدار من الماء (اذا كانت البشرة مختلطة)، مقدار من زيت الجوجوبا (اذا كانت البشرة جافة).
- يمكن اضافة اي زيت عطري مفضل لديك.

طريقة تحضير قناع الطين:

- اضيفي مقدارا من الطين الى مقدارين من السائل المناسب لنوع بشرتك.
- اخلطي معهم القليل من العسل ويمكنك اضافة المزيد من السائل المناسب لنوع بشرتك اذا كان الطين مازال جافا.
- اضيفي الى الخليط بعض قطرات الزيت العطري الذي تفضليه.
- قومي بوضع الخليط على وجهك لمدة 15 دقيقة.
- ازيلتي ماسك الطين بواسطة منشفة (قوطة) ساخنة عن طريق البخار، وتأكدي من درجة حرارة القوطة انها تلائم الجسم وذلك تجنباً للإصابة.

مكياج خريف 2013

يكون الجو في فصل الخريف مضطربا وغير مستقر، على عكس المكياج في هذا الفصل إذ يتميز بالهدوء ويعتمد على التدرجات الخافتة، اليك اهم الخطوط العريضة والاساسية لمكياج خريف 2013:

تركز في مكياج خريف 2013 على منحك ثلاثة عناصر، تبرز نعومتك وسحر انوفتك، وهي كالتالي:

● مكياج الوجه في خريف 2013: قومي باختيار كريم الاساس المطابق للون بشرة وجهك ليخفي الفروقات الموجودة به وطبقه على كامل وجهك وعنقك، ثم جففي كريم الاساس من لبعته بواسطة البودرة المركزة، وطبقه بتقنية التريبت، وابتعدي عن اسلوب الدهن لانك بذلك تزيلين كريم الاساس.

● مكياج العيون في خريف 2013: يتميز مكياج عيون الخريف بنعومة التقنيات والالوان، لذا ننصحك باختيار الالوان الوردية الزاهية أو الترابية الخفيفة لتعكسي بذلك مزاج اطالنتك الخريفية، كما من الجميل ان تلجئي فقط الى الالوان هذا الخريف، انك بطريقتك رسم عينيك تضيفين رونق الخريف الدراماتيكي الجذاب والاكثر رواجاً هذا الموسم.

● مكياج الشفاه في خريف 2013: امتحي شفتيك الجاذبية في خريف 2013، من دون ان تأسريهما بالوان معينة، اذ يمكنك تطبيق اكثر الالوان قوة كالأحمر العنابي، والبنفسجي الداكن، اضافة الى الالوان الناعمة.

امزجي الالوان الهادئة بالقوية بين ظلال العيون واحمر الشفاه حتى تحصلي على مكياج خريف 2013 بغاية الهدوء والجمال.

تعرفي على أهم العناصر الغذائية لإنقاص الوزن



لاشك ان الحصول على قوام مشقوق وجسم مشدود هو أمنية كل الفتيات. فإذا كنت ترغبن في التخلص من دهون منطقة الخصر، فعليك ان تهتمي بوجباتك الغذائية اليومية وأن تتضمن مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة والصحية، ومن بينها ما يلي:

- احرصي على تناول طبق من السلطة يوميا وذلك بدلا من البطاطس المقلية فهو يسهم في الاسراع من عملية انقاص الوزن، فكما يؤكد الخبراء والمتخصصون ان اتباع العناصر الغذائية الخصلصك من وزنك الزائد خلال فترة قصيرة، بإيعاد 100 سعر حرارة عن معدتك.
- اهتمي بتناول الخضراوات البرتقالية والصفراء، فهي غنية بمادة بيتا كاروتين التي تسهم في خفض السرعات الحرارية.
- تناولي كميات كبيرة من الجزر، البطاطا السكرية، السبانخ والخضراوات الأخرى الورقية.
- تناولي أيضا الفواكه مثل الكانثلوب والبرقوق، والطماطم فهي من أهم المصادر الغنية بمادة الليكوبين. ويجانب ما سبق، لا تنسي فيتامين (ب) فهو من الفيتامينات المهمة والضرورية للحصول على جسم رشيق، ومن مصادر فيتامين (ب): السلمون، البيض، الدواجن، الشوفان، العدس، الافوكادو، المكسرات والعدس.

لتخلصي من البقع السوداء والبثور



هناك مشكلة تؤرق اغلب الفتيات وهي مشكلة البقع السوداء والبثور التي تظهر على البشرة والتي تترك اثارا على البشرة وتسبب العديد من المشاكل ولكي تتخلصي من البقع السوداء والبثور يمكنك استخدام العلاجات الطبيعية التالية:

وصفة الليمون لعلاج البقع والبثور

المكونات:

- نصف ثمرة ليمون
- كوب حليب طازج
- الطريقة:
- تعصري ثمرة الليمون ويضاف اليها نصف كوب حليب طازج ثم يترك لمدة نصف ساعة.
- بعد ذلك يوضع الخليط على الوجه قبل الذهاب للنوم ويساعد هذا المزيج في القضاء على الشوائب والبثور التي تظهر على البشرة.

وصفة عصير الطماطم للتخلص من البثور

المكونات:

- نصف كوب من عصير الطماطم
- عصير نصف ليمونة
- 7 أوراق من النعناع المهروس والملح الأسود
- الطريقة:
- يضاف عصير الليمون الى عصير الطماطم ثم تضاف اوراق النعناع المهروس ويشرب العصير كل يوم صباحا ومساء لمدة اسبوع، يسهم هذا العصير بدرجة كبيرة في علاج البثور والبقع السوداء، كما انه يساعد على تخفيف الاسماك وازالة السموم من الجسم.

وصفة الليمون والطماطم لبشرة بلا شوائب

المكونات:

- عصير ليمونة
- ثمرة طماطم ناضجة
- الطريقة:
- تعصري الليمونة وتضاف اليها ثمرة الطماطم ويمزجان جيدا، ثم تفرق البشرة بالمزيج وتترك على البشرة حتى تجف، ثم تغسل البشرة بعد ذلك وتجفف بلطف.

