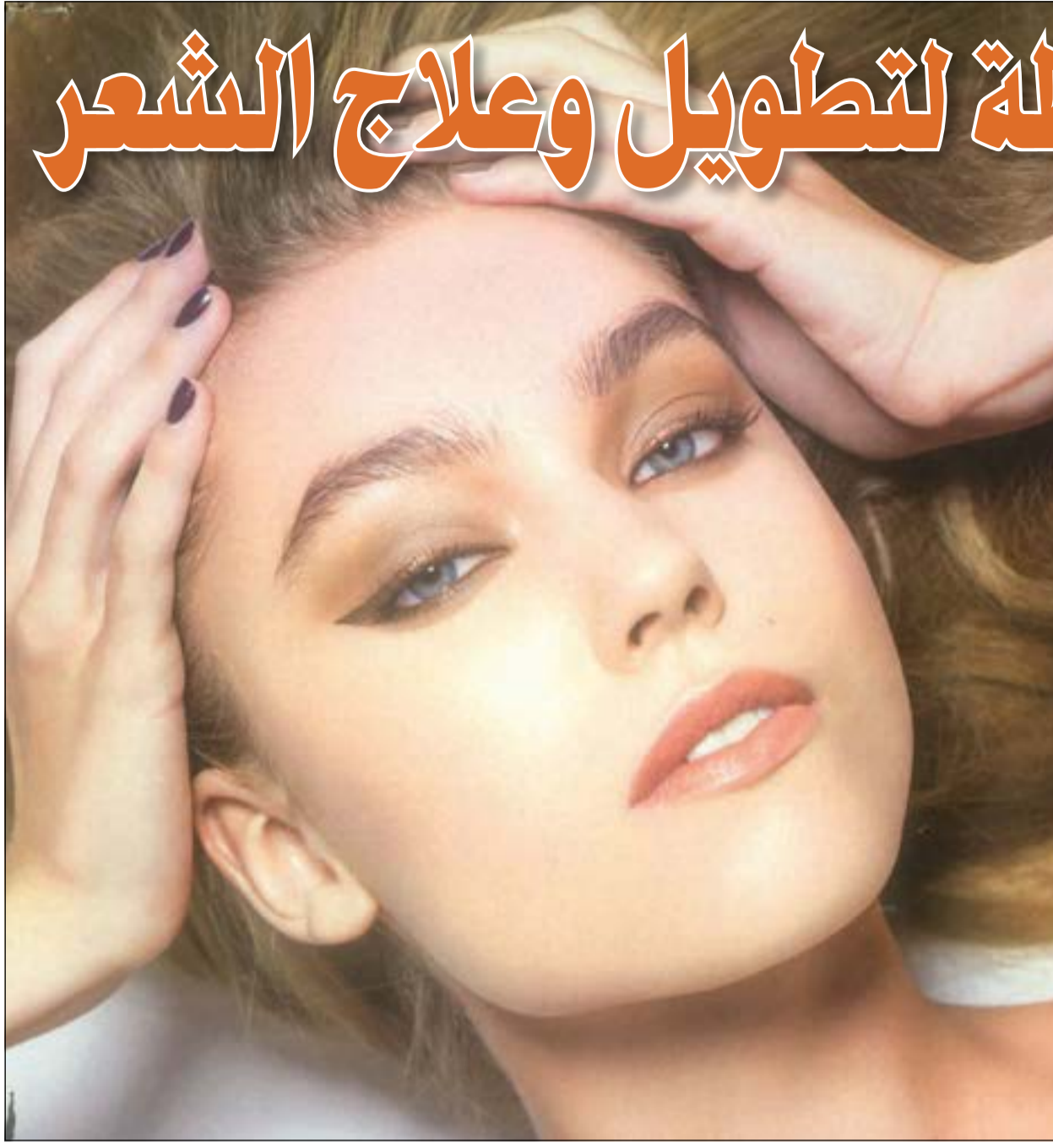


أفضل خلطة لتطويل وعلاج الشعر



وصلتنا رسائل عديدة من قارئات يستفسرن عن خلطات طبيعية لتطويل الشعر والتخلص من القشرة، حقيقة توجد العديد من الخلطات الطبيعية لاطالة الشعر وزيادة كثافته، افضلها على الاطلاق هي الوصفات التي تحتوي على الثوم وزيت الخروع.

زيت الخروع من افضل الزيوت المعروفة منذ القدم بفوائده لتطويل الشعر ومنع تساقطه، سواء تم استخدامه بمفرده او باضافته لزيوت طبيعية اخرى مثل زيت الثوم، ويعمل زيت الخروع على:

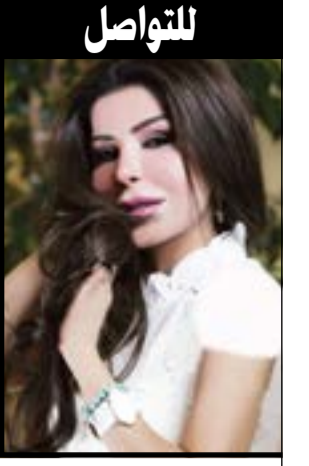
- زيادة نمو ولعان الشعر.
- تكثيف الشعر ومنع تساقطه خصوصا في الاماكن الضعيفة في فروة الرأس.
- علاج الشعر التالف والمتقصف.
- ترطيب الشعر وفروة الرأس وعلاج القشرة.

خطوات خلطة زيت الخروع لتطويل الشعر وزيادة كثافته

- اغسلي يديك جيدا، ثم ضعي كمية قليلة من زيت الخروع في راحة يدك، واغمسي اطراف اصابع يدك الاخرى في الزيت.
- دلكي فروة الرأس باطراف اصابعك بحركات دائرية خفيفة، بحيث يتوزع الزيت بالكامل على جميع اجزاء فروة الرأس.
- احرصي على عدم وصول زيت الخروع لبقية اجزاء الشعر: لصعوبة التخلص من اثار الزيت نظرا لكثافته.
- غطي رأسك بكيس من البلاستيك ولفي حوله فوطة نظيفة، واتركي الزيت على رأسك لمدة نصف ساعة الى ساعة تقريبا، او يمكنك تركه طوال الليل.
- اغسلي شعرك بالشامبو لازالة اثار زيت الخروع. كرري هذه العملية مرة او مرتين في الاسبوع لمدة شهر ونصف الشهر الى شهرين تقريبا.

للتواصل

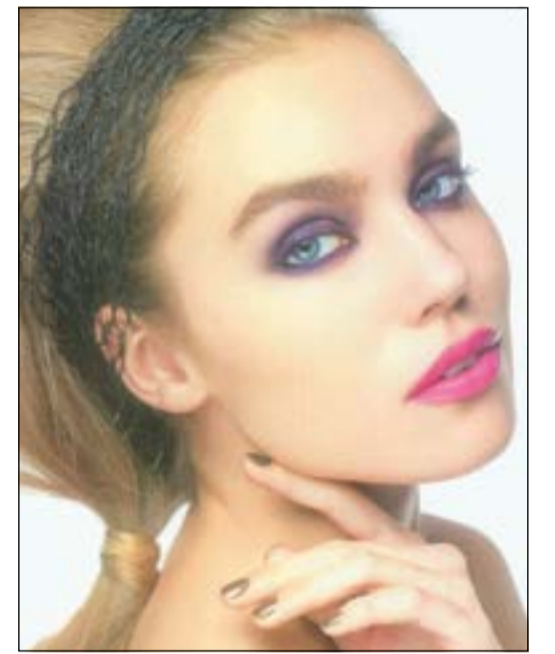
منيرة عاشور



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

للتواصل معنا:

- @Mj3sing
- Mj3sign
- Mj3-Fashion
- Flickr-Mj3sign
- 99324425
- Email-Mj3sing@hotmail.com



وصفات طبيعية لزيادة كثافة الشعر

لان شعرك هو تاج جمالك، فلا بد ان تعتني به وتوفري له العناية الكافية، فاذا كنت تحلمين بشعر طويل وكثيف فعليك بهذه الوصفات الطبيعية التي جربت ونجبت فاعليتها في كثافة الشعر.

خلطة الثوم والزبادي لشعر اكثر كثافة:

- المكونات: ملعقتا زبادي + ملعقة صغيرة ثوم ناعم.
- طريقة الاستعمال: يخلط الزبادي مع الثوم الناعم ثم يوضع الخليط على الشعر لمدة نصف ساعة على ان يتم استعمال هذه الوصفة اسبوعيا لتحصلي على شعر اكثر كثافة.

المايونيز لزيادة كثافة شعرك:

- المكونات: فصوص ثوم + ربع ملعقة زبدة + ملعقتي مايونيز + 2 ملعقة زبادي.
- طريقة الاستعمال: اخلطي الثوم مع الزبدة والمايونيز ثم اضيفي الزبادي، وبعد خلطهم جيدا ضعي المزيج على شعرك، ولكن احرصي على تكرار هذه الوصفة لتحصلي على شعر ناعم وكثيف.

صنفرة طبيعية لتفتيح البشرة



تتعدد الوصفات والماسكات التي تستخدمها النساء للحصول على بشرة بيضاء ونقية ذات لون فاتح، وقد لا يجدن نتائج فينتجهن الى المواد الصناعية والكريما المصنعة لتبييض البشرة، ولكن هناك وسيلة طبيعية اتبنت فعاليتها في تفتيح البشرة دون عناء أو جهد، وهو الحمص المطحون فهو يعد حلا ماليا لتفتيح البشرة خاصة ان خصائص الحمص المطحون تسهم في إزالة طبقات الجلد الميتة فهو بمنزلة صنفرة طبيعية للبشرة.

- اليك مكونات ماسك الحمص المطحون وماء الورد لصنفرة بشرتك طبيعيا
- ملعقة كبيرة حمص شام مطحون
- نصف ملعقة زيت ورد
- ماء ساخن

طريقة ماسك الحمص المطحون للبشرة

- اخلطي الحمص المطحون مع زيت الورد، ثم اضيفي مقدارا مناسبيا من الماء الساخن، حيث يصيرا معا عجينا متماسكا.
- ابدئي بفرد الماسك على بشرتك ثم اتركيه لمدة تتراوح بين 5 و10 دقائق حتى يجف على بشرتك، ثم نظفي وجهك جيدا بالماء الفاتر.
- وهذا قناع آخر للحمص لتفتيح البشرة
- المكونات: مسحوق الحمص المطحون + حبات من الفول المطحون + قليل من الماء
- الطريقة: اخلطي الحمص مع الفول والماء وضعي الخليط على البشرة لمدة 10 دقائق ثم قومي بإزالته بالماء الفاتر ستجدين نتيجة فعالة لتفتيح بشرتك.

أسرع طريقة لحرق دهون البطن



يعتبر تراكم الدهون في منطقة البطن من الامور التي تقلل من جمال المرأة وانوثتها، وتبحث الكثيرات عن طريقة التخلص من دهون البطن من دون اللجوء للجراحة، ليس لسبب جمالي فقط بل لانقاذ الصحة، لأن الدهون المتراكمة في منطقة البطن تسبب العديد من الامراض مثل امراض القلب والسكري، فإن اردت اسرع طريقة لحرق دهون البطن عليك بالالتزام بما يلي:

- تناول الطعام الصحي والخالي من الدهون: للحفاظ على نمط حياة صحي، يجب عليك السيطرة المناسبة على بنية الجسم والوزن ابتداء من نظامك الغذائي لازالة وحرق دهون البطن وتجنب تراكم المزيد منها.
- ممارسة الركض: الركض رياضة ممتازة لشد وتشكيل كامل الجسم، وينبغي ممارسة رياضة الركض في الهواء الطلق والنظيف والمنعش، لا تنفضي او تهزي جسمك انشاء الركض ولكن قومي بنقل خطواتك بطريقة سلسة، في بداية ممارستك للركض لا ترهقي جسمك وتحمله فوق طاقتك، بل قومي بزيادة المسافة التي تقطعينها والسرعة التي تركضين بها بشكل تدريجي ومستمر، هذا التمرين سيساعدك على حرق السعرات الحرارية بسرعة وستحصلين على نتائج ملموسة ومرئية في وقت قصير جدا.
- ممارسة الألعاب والانشطة الرياضية اسرع طريقة لحرق دهون البطن: يمكنك ممارسة عدد من الانشطة والالعاب الرياضية داخل المنزل وخارجه لحرق وازالة دهون البطن، وذلك اعتمادا على عمرك وظروفك الخاصة، وافضل هذه الانشطة القفز بالحبل، ابدئي بالقفز بسرعة بطيئة، ويمكنك زيادة سرعة القفز بشكل تدريجي مع الوقت، كما يمكنك ايضا ممارسة لعبة التنس الارضي لما لها من فوائد في حرق الدهون، لديك ايضا خيارات اخرى متعددة من بينها خيار لعب تنس الريشة او اي لعبة اخرى في الهواء الطلق وذلك حسب سهولة ممارستها وقربها من منزلك وملاءمتها لك.



نصائح تحمي شفتيك

- احمي شفتيك من الشمس باستخدام واقي من الشمس كلما خرجت فاشعة الشمس قادرة على زيادة كمية الاصباغ في شفتيك.
- تجنبي المنتجات التي يمكن ان تلقي بظلالها على شفتيك كالمسحوق والقهوة والشاي لأنها لا تصبغ أسنانك فحسب بل الشفاه ايضا.
- رطبي شفتيك فهذا يساعد على تغذيتها وأخصك بالفازلين وزبدة الشيا أو مرهم الشفاه في الليل وحسب الحاجة خلال اليوم.
- قومي بزيارة الطبيب ان لم تفدك العلاجات المنزلية خاصة بالنسبة للشفاه الغامقة اللون. يمكنك تحديد موعد مع طبيب الجلدية او طبيب عام ليصف لك كريم تفتيح مكثف او اي اجراء آخر من شأنه تخفيف غمق اللون من على شفتيك واعطائهما لونا طبيعيا.
- ولحلول طبيعية لتفتيح لون شفتيك يمكنك تفتيح لون شفتيك عبر فركهما بحليب اللوز أو زيت اللوز وتركه لمدة ساعة على الأقل ويجب تكرار هذا العلاج كل يوم لعدة اسابيع. جربي مكونات طبيعية أخرى مثل عصير الشمندر والرمان أو الكزبرة لمعالجة الشفاه الداكنة. ضيفي عصير الليمون وحده أو اضيفي عجينة متساوية المقادير من عصير الليمون واللبن والروب والعسل وأفركي المزيج على شفتيك. اتركي العجينة لمدة نصف ساعة ثم ازيلها وستحتاجين لتطبيق هذا المزيج يوميا ولمدة اسابيع للحصول على النتائج الايجابية. تألقي بلون جميل لشفتيك من خلال هذه النصائح ودائما احرصي على الاهتمام والعناية بجمالك واطالته.

