



## استخدمي السمسسم للحصول على بشرة نضرة

بذور السمسسم معروفة بفوائدها العديدة للطبخ أو علاج الأمراض أو للجمال فهو يعتبر الشريك المثالي للبشرة والشعر والأظافر، إلى جانب أن السمسسم معروف باحتوائه على مواد مضادة للأكسدة لتجنب البشرة علامات الشيخوخة. لذا إن كنت تريدين أن تستفيدي من فوائد السمسسم للحصول على بشرة نضرة تقدم لك عددا من خلطات السمسسم:

### لبشرة نضرة

- قومي بتحضير 5 ملاعق من زيت السمسسم، وإذابة 20 غراما من شمع العسل. بالإضافة إلى 3 قطرات من إبرة الراعي.
- اخلطي المقادير السابقة جيدا وحركيها حتى تبرد تماما، ثم ضعها على وجهك مدة 10 دقائق ثم اشطفيها بالماء الدافئ.

### لمحاربة علامات الشيخوخة

- قومي بعمل مزيج من زيت السمسسم مع عشر قطرات من الزيت العطري، وخمس قطرات من الزيت العطري من الأرز وخمس قطرات من الزيت العطري الماروزا.
- ضعي المزيج على الوجه والرقبة مدة خمس دقائق ثم اشطفيه بماء دافئ.

### لشد مسام الجلد

- قومي بخلط ملعقتين من بذور السمسسم، وملعقتين من العسل وقطرتين من زيت النعناع.
- ضعي المزيج على جسمك كله ثم اشطفيه بالماء الدافئ.

### للتخلص من السيلوليت

- قومي بعمل مزيج 20 مل من زيت السمسسم مع عشرين قطرة من زيت السرو وعشرين قطرة من زيت الليمون.
- ضعي المزيج على المنطقة المراد إزالة السيلوليت منها، ويفضل الحركة الدائرية للمنطقة مع استمرار الاستعمال لفترة معقولة ولا تحظي الفرق بعدها.
- اجعلي السمسسم صديق بشرتك الدائم، لتحصلي على إطلالة نضرة ومشرقة على الدوام.



## خلطات طبيعية للقضاء على التشققات المزجة

تعاني العديد من النساء من مشكلة التشققات المزجة، ولأن كل امرأة تحلم بمثالية وخالية من الشوائب، تقدم اليك سلسلة من الخلطات الطبيعية المنزلية التي يمكن أن تعتمد عليها للتخلص من هذه التشققات المزجة.

### خلطة الميرامية والبابونج

تخلط 3 ملاعق كبيرة من البابونج مع 3 ملاعق كبيرة من الميرامية و3 ملاعق كبيرة من عشبة القنب الهندي، ثم يوضع الخليط في كوب من الماء المغلي لمدة 5 دقائق ويترك حتى يبرد، يصفى الخليط ويدهن منه في الصباح والمساء.

خلطة عصير الليمون مع عصير الخيار وفركي الخلطة على علامات التشقق بطريقة دائرية. يحتوي الليمون والخيار على فيتامينات تحفز الدورة الدموية، كما أنها تغذي البشرة وتساهم في تجديد الخلايا.

### خلطة الشوفان

اخلطي ملعقتين من الشوفان مع نصف كوب من الماء. افركي هذه الخلطة على بشرتك مرتين في الاسبوع على الأقل للحصول على النتائج المطلوبة.

### خل التفاح

ضعي خل التفاح قبل النوم على منطقة الخطوط البيضاء التي تكثر في البطن ومنطقة الأرداف وذلك به حتى يتشربه الجسم وفي الصباح اشطفيه وإن أردت استخدامه مع الورد مع الخل لتخفيفه.

## أبدي الشيخوخة بترطيب بشرتك

يعتبر الترطيب ضروريا للبشرة كونه يساعد في تنعيم الجسم وترطيبه والحماية من تشكل التجاعيد، حيث إن الترطيب المستمر للبشرة يساهم في تأخير الشيخوخة، ومن الممكن أن يتم تحضير المرطبات بشكل طبيعي من مكونات منزلية، وسنقدم لك أهم الخلطات التي تساعد على ترطيب البشرة:

### خلطة الجليسوليد

اخلطي عبوة الجليسوليد بزيت الورد والماء وقلبي جيدا، ثم قومي بدهن الجسم بهذه الخلطة مرة يوميا قبل النوم لمزيد من النعومة والتفتيح.

### خلطة النعناع والسكر

اخلطي كوبا من السكر مع كوب من زيت جوز الهند وضيفي عليه بعض قطرات زيت النعناع، ستحصلين على خلطة مثالية لتنعيم الجسم.

### خلطة البن

اخلطي ملعقتين كبيرتين من البن المطحون مع ملعقتين كبيرتين من السكر وضيفي عليه بضعة قطرات زيت الزيتون وملعقة القرفة، وافركي جسمك بهذه الوصفة الطبيعية بعد الحمام مباشرة، ثم اغتسلي مجددا بالماء الدافئ وبهذه الطريقة تحصلين على جسم رطب وناعم.

## نصائح لعيون صحية وبراقة

● النوم ضروري جدا، يجب أن تحصلي على قدر كاف من ساعات النوم يوميا (حوالي 8 ساعات) للحفاظ على نضارة عينيك ورموشك، وتجنبي أيضا السهر لوقت متأخر في الليل حتى لا تبدو عينك مجهدتين في الصباح.

● الأغذية المفيدة للرموش، احرصي أيضا على تناول الأغذية المفيدة لنمو الرموش، وعلى رأسها الفواكه والخضراوات الغنية بفيتامينات (أ)، و(ب) و(ج)، وكذلك زيت الزيتون وزيت اللوز، وزيت جوز الهند.

● عادات سيئة تُسقط الرموش... ابتعدي عن العادات السيئة التي تزيد من تساقط الرموش، ومنها حك العين باليد، وكثرة التعرض للشمس، خصوصا في فصل الصيف، أو النوم بدون إزالة مكياج العين، وإذا كنت تضعين الماسكارا بصورة يومية، فمن الأفضل تخصيص يومين في الاسبوع دون وضع الماسكارا لإعطاء الفرصة للرموش الطبيعية كي تتنفس، وكذلك احرصي على اختيار قلم العيون بحيث يكون طريا ولينا على العين عند استخدامه في تحديد العيون لأن القلم الجاف يجعل الرموش تتساقط ولا تنمو بشكل طبيعي على المدى الطويل.

هل أعجبتك هذه النصائح للحصول على رموش جذابة؟ هل ستبجعينها؟ شاركننا برأيك.

المصدر: موقع حوامل

هل كنت تلاحظين أخيرا أن رموشك تتساقط؟! هل قلت كثافة رموشك عما كانت عليه بالسابق؟! هل ترغبين في الحصول على رموش صحية وبراقة؟! إليك نصائح للحصول على رموش جذابة.

● الماء البارد هو الأفضل، اغسلي عينيك بالماء البارد يوميا، لأن الماء البارد يعمل على إنعاش العيون والرموش، كما يُقلل من الإحساس بالالتهاب أو الاحمرار في العين.

● الزيوت الطبيعية لتطويل الرموش، احرصي على استخدام الزيوت الطبيعية التي تعمل على تطويل الرموش، ومنها زيت الخروع وزيت الكافور، ضعي كمية قليلة من زيت الخروع أو زيت الكافور في راحة يدك لتدفئة الزيت، ثم اغمسي اصبعك في الزيت ودلكي رموشك مع الحرص على عدم وصول الزيت إلى داخل العين لتجنب حدوث الالتهابات.



### للتواصل



### منيرة عاشور

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

### للتواصل معنا:



@Mj3sing



Mj3sign



Mj3 - Fashion

flickr  
Flickr-Mj3sign



Mj3sing@hotmail.com

## قناع الجزر

الجزر من المواد الغذائية الغنية بالفيتامينات والحديد، ويمتاز بتوافره بسهولة طيلة أيام السنة، لذا نقدم لك قناع الجزر لعلاج مشاكل البشرة المختلفة من الجفاف وحب الشباب وانعدام النضارة، حيث إن هذا القناع يناسب جميع أنواع البشرة.

### طريقة تحضير قناع الجزر

- نقشر الجزر ونطبخه على البخار، أو نغليه حتى يصبح طريا.
- نهرس الجزر بالشوكة أو أداة هرس البطاطا.
- نضيف ملعقة طعام من العسل ونضيف ملعقة من زيت الزيتون.
- نخلص العسل وزيت الزيتون.

نضيف بضع قطرات من عصير الليمون، حسب نوع بشرتك، ويمكنك إضافة أو تقليل الكمية (عصير الليمون مادة مقلصة طبيعية، لذا إذا كانت بشرتك دهنية، فأنت بحاجة إلى المزيد من الليمون)، وإذا كانت بشرتك جافة يمكنك إضافة نحو 8 قطرات من الليمون، وإذا كانت بشرتك دهنية، أضيفي ملعقة كاملة.

نراقب المزيج، يجب ألا يكون المزيج لزجا أو سائلا جدا، وإذا كان المزيج سميك جدا، يمكنك أن تضيفي زيت زيتون أكثر أو ماء، كما يمكنك إضافة العسل لزيادة لزوجة المزيج. نترك المزيج ليبرد قبل وضعه على البشرة.

ضعي قناع الجزر على بشرة نظيفة حتى رقيقتك مع تجنب منطقة الفم والعيون. تترك على البشرة لمدة 10-15 دقيقة ثم نغسله بالماء الدافئ.

يجفف الوجه بمنشفة رطبة ونستعمل كريما مرطبا على كامل الوجه.