



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

تخلصي من التجاعيد بهذه الوصفات

تعتبر بشرة اليدين هي أكثر بشرة معرضة للتجاعيد نتيجة تعرضها المستمر للمياه والتقلبات المناخية، ما يستلزم عناية فائقة بها للحفاظ عليها. لذا نقدم اليك سديتي طريقة تحضير خلطات طبيعية للحفاظ على بشرة اليدين وعلاجها من التجاعيد المزجة التي قد تلحق بها.

خلطة المرمرية

أغلي كمية من الماء مع المرمرية أو البابونج، ومن ثم ترك الخليط حتى يبرد من بعدها انقعي يديك بالماء لمدة 15 دقيقة ثم جففي يديك جيدا وضعي عليهما كريما مرطبا.

خلطة البيض

امزجي بياض بيضة مع ملعقة عسل جيدا من ثم قومي بوضع الخليط على يديك لمدة 10 دقائق من ثم اغسلي بالماء الفاتر.

خلطة من التفاح والليمون

امزجي ربع كوب من خل التفاح مع عصير ليمونة واحدة وربع كوب من زيت الزيتون واخلطهما مع بعضهما جيدا، ثم وضعها في

زجاجة ود هسن اليدين بالخليط ليلا وتركه حتى يجف.

زبدة الكاكاو

تتميز زبدة الكاكاو بقوام سميك لكنها تساعد على الترطيب بشكل رائع اخلطي بضع قطرات من زيت فيتامين E مع كمية بسيطة من زبدة الكاكاو واستخدمي الخليط لتدليك اليدين جيدا لتستمتعي بنعومة وجمال ملحوظ استخدمتي تلك الخلطة مرتين خلال اليوم لحماية اليدين وتجنب جفافها خاصة خلال الطقس البارد.

أطعمة تحارب الشيخوخة



احصلي على شفاه وردية بمكونات طبيعية

تعتبر الشفاه أحد أهم أجزاء الوجه التي تحدد شكله وتؤثر على كل التغييرات بداية من الإبتسامة حتى الكلام، ولما كانت الشفاه ذات أهمية في أن تبدو وردية وصحية وجميلة، إليك نصائح للحصول على شفاه وردية من دون مكياج:

الزبدة

استخدام الزبدة البيضاء مع الزعفران، ووضعها يوميا على الشفاه، يعمل على التخلص من اللون الغامق للشفاه، ويحافظ على لونها الوردي، كما ينصح بعدم استعمال أحمر الشفاه إلا في المناسبات، لأنها تزيد من اللون الغامق غير المرغوب فيه.

بذور الرمان

اطحنى بذور الرمان وامزجها جيدا مع كمية الحليب وادهني شفتيك بالمزيج يوميا. وهذا واحد من أفضل العلاجات المنزلية لتفتيح لون الشفاه الداكن، ومع ذلك، ونظرا لأنه علاج طبيعي فالتغيير في لون الشفاه لن يكون بين يوم وليلة ولكن تدريجيا.

زبدة الكاكاو مع العسل

تؤخذ ملعقة صغيرة من زبدة الكاكاو، ونصف ملعقة من شمع العسل، حيث يسخن الشمع وتوضع الزبدة فوقه، ويترك قليلا حتى يبرد، ومن ثم يوضع القليل منه على الشفاه بواسطة فرشاة الأسنان، فيزيد من جمالها.

القرفة

القرفة من المواد الطبيعية التي تساعد على تنشيط الدورة الدموية وزيادة تدفق الدم في البشرة، ما يعطيها مظهرا ورديا رائعا، فقط ادھني بشرتك بقليل من بودرة القرفة أو زيت القرفة.

والتلوث الذي يضر بالبشرة كما يجدد الخلايا للحصول على بشرة جديدة.

● البروكلي: يؤكد خبراء التغذية أن البروكلي يعد من أفضل الخضراوات لصحتنا، فهو يحتوي على مضادات الأكسدة وغني بالفيتامينات والمعادن والألياف.

● السمك: أظهرت الأبحاث التي أجريتها أن الناس الذين يأكلون الكثير من السمك غالبا لا يعانون من أمراض القلب أبدا، يعرف هذا الطعام بأنه غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية التي من شأنها تحقيق الاستقرار في ضربات القلب، ويحميك ضد تراكم الكوليسترول في الشرايين.

● البطاطا الحلوة: تعتبر البطاطا مصدر قوى للبيتاكاروتين، حيث يقوم الجسم بتحويل البيتاكاروتين الي فيتامين A وهي مادة غذائية تساعد على تجديد خلايا بشرتك.

الأكسدة القوية التي تساعد على الحد من مخاطر الإصابة بسرطان الجلد. ويمنع الشيخوخة. ● التوت: يساعد التوت في التخلص من تأثيرات البيئة

المرتبطة بالشيخوخة. ● اللوز: هو واحد من أفضل مصادر معدن «السيلينيوم»، مما يساعد على تحسين مرونة الجلد، و«السيلينيوم» هو أيضا احد مضادات

أعظم رغبة لكل امرأة هي البقاء شابة وجميلة طول العمر، ونحن نحاول عادة استخدام الأساليب المختلفة من أجل منع عملية الشيخوخة في أجسامنا. وعلى الرغم من أن جهودنا لا تنجح دائما إلا أنه من الضروري أن نتذكر أن هناك أشياء معينة يمكن أن تساعدنا، فأولا يجب علينا ان نعيش نمط حياة صحية، ولهذا فإننا بحاجة الي القيام بتمارين بدنية منتظمة وتناول أطعمة صحية.

لذلك ننصحك بأن تتناولي الأطعمة المضادة للشيخوخة فهي مفيدة للغاية لصحتك ولعل أبرزها:

● الكاكاو: الشوكولاتة من أكثر الأطعمة المفضلة للجميع، وجميعنا نعرف انها تصنع من بذور الكاكاو، والكاكاو غني بمضادات الأكسدة والفلافونويدات الطبيعية التي تساعد على الوقاية من أمراض القلب والكلى

عززي جاذبية عينيك

عدسات لاصقة رمادية اللون: اجعلي اطالنتك مفعمة بالتالي والجاذبية من خلال تجربتك للعدسات اللاصقة ذات اللون الرمادي وضعي المكياج المناسب لها. قومي بتميرير اللون الليلكي الفاتح على الجفن السفلي للعين، اما لباطن العين فاستخدمي اللون الزهري. والبيج الفاتح لأسفل الحاجب مناسب جدا. استخدمي اللون البنفسجي الداكن تحت العين لتحديدتها.

وأخيرا ضعي طبقة من الماسكارا على رموشك لإبرازها بشكل أفضل. عدسات لاصقة عسليه اللون: عززي جاذبية عينيك العسليتين وضاعفي تأثيرها من خلال وضعك لظلال العيون البرونزي والعسلي على الجفن الأعلى والسفلي. استخدمي الآي لاينر لإبراز جمال عينيك. وأضيفي الكحل الأسود على الجفن الداخلي والأسفل والأعلى، ولا تنسي طبقة الماسكارا السوداء لعينين أكثر سحرا وجاذبية.

إن عدسات freshlook اليومية تعطيك الفرصة لأن تحظي بإطلالة مختلفة يوميا في مناسباتك الخاصة والتي تجعل الخيار أمامك أسهل لاستبدال وتجربة الألوان التي تفضلينها لعينيك يوميا.



تناولي هذه الفواكه لنضارة

● الموز: الموز غني بفيتامين A، وفيتامين E. كما أنه يعمل كعامل مضاد للشيخوخة، يمكنك إما تناوله مباشرة، أو استعماله لتحضير الخلطات الطبيعية للبشرة مع العسل أو غيرها من العناصر المفيدة للبشرة.

● البرتقال: أما البرتقال فهو يساعد على تحسين مظهر البشرة ويكسبها النعومة والنضارة، بالإضافة الي أن قشر البرتقال يمكنه أن يكون أفضل مقشر طبيعي للبشرة بعيد لها الحيوية والتألق.

● الأناناس: يعتبر فيتامين (ج) من أقوى الفيتامينات التي تشتمل على مواد مضادة للأكسدة لحماية الجلد لذا احرصي علي تناول الفواكه الاستوائية الغنية بهذا الفيتامين مثل الأناناس الذي يساعد الجلد على تجديد خلاياه.

تأثير الغذاء على صحة البشرة ونضارتها أمر معروف، فالبشرة للجسم بمنزلة المرأة، تعكس حالته ومدى تمتعه بالصحة، ومستحضرات العناية بالبشرة ومنتجاتها تعمل بغالبيتها على الطبقة السطحية للجلد من دون أن تمنح بشرة صحية، فالغذاء الصحي السليم يؤمن للبشرة حيويتها وصحتها.

تعرفي معنا على أهم أنواع الفواكه لنضارة بشرتك: ● العنب الأحمر: المواد المضادة للأكسدة عموما مقيدة للجلد وهي غالبا تكون موجودة في الفواكه ذات القشر الأحمر مثل العنب الأحمر فهي تساعد الجسم على التخلص من السموم والمواد الضارة المخزونة في الجسم.

