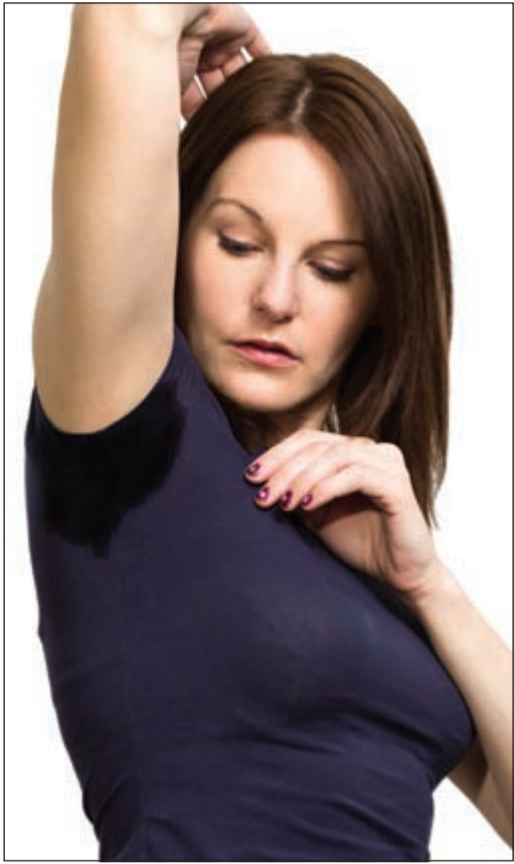


## طرق طبيعية للقضاء على العرق



رائحة العرق قد تكون محرجة وبخاصة في الأيام شديدة الحرارة وعدم امكانية التواجد في الاماكن المكيفة الهواء طوال الوقت والتوتر يزيد الامور سوءا وتعتبر منطقة الابط من اكثر المناطق التي يظهر فيها العرق.

وصفات طبيعية للتخلص من رائحة العرق الكريهة

### عصير الليمون

الليمون له فوائد جمة حيث انه يساعد على خفض الرقم الهيدروجيني الموجود في جسم الانسان ما يؤدي الى القضاء على البكتيريا الموجودة في الجسم وتتم طريقته على النحو التالي تقطع الليمونة الى نصفين ويفرك فيها تحت الابطين حتى يجف تلقائيا ثم الاستحمام.

### عصير اللفت

قومي بعصر بعض ثمار اللفت للحصول على ماء ملء ملعقتين من العصير واستخدمي هذا العصير في دهان تحت الابطين بعد اخذ حمام ماء ستختفي الرائحة الكريهة لفترة طويلة.

### الخيار

تمرير شرائح الخيار الطازجة على البشرة تحت الابطين حيث يحتوي على الماغنسيوم المزيل للعرق بشكل طبيعي.

### اكليل الجبل «الروزماري»

اضافة نصف كوب من اوراق اكليل الجبل المجففة الى اربعة اكواب من الماء الساخن تترك لتبرد لمدة 10 دقائق ثم اضافته الى ماء الاستحمام، نقع الجسم في هذا الماء لمدة 15 الى 20 دقيقة تترك حتى تجف على الجسم.

## احمي نفسك من مجاعيد ما حول العين المزجة



تخشى النساء دون استثناء تجاعيد البشرة، لأنها تنذر بتقدم العمر، وخاصة البشرة المحيطة بالعين، التي تعد أولى المناطق التي تظهر بها التجاعيد، بسبب رقتها الشديدة، بالإضافة الى كثرة تعرضها لأشعة الشمس والتغيرات الجينية التي تحدث للبشرة مع تقدم العمر، ولحسن الحظ فأنت لست بحاجة للمضي في رحلة شاقة الى مراكز التجميل لأخفاء التجاعيد المحيطة بالعين، فبعض الوصفات الطبيعية ستقي بالغرغرض.

أولا: يمكنك تدليك البشرة المحيطة بالعين بشريحة اناناس وتركها لمدة 30 دقيقة، فالاناناس يحتوي على مادة «بروميلين» التي تساعد على شد البشرة والتخفيف من مظهر الخطوط الرفيعة والتجاعيد.

ثانيا: يمكنك أيضا الاعتماد على بعض الزيوت الطبيعية لتقليل تجاعيد العين مثل: زيت الزيتون أو جوز الهند، من خلال وضعها على بشرة العين ليلا وتركها طوال الليل، فالرطوبات الموجودة في هذه الزيوت، ستعمل على تجديد خلايا البشرة وحمايتها من ظهور التجاعيد في المستقبل.

ثالثا: استخدمي أحد كريمات العين العالية الجودة والغنية بالرطوبات وأحماض البيتا هيدروكسين، ويمكنك استشارة الطبيب قبل استخدامه للتأكد من أنه مناسب لبشرتك.

رابعا: أخيرا احرصي على شرب كمية وفيرة من الماء يوميا، لتوفير الترطيب اللازم للجسم ومن ثم تظل بشرتك بحالة صحية جيدة وخالية من التجاعيد. العين مظهر الجمال الأول عند النساء، والأهم من ذلك انها شديدة الحساسية وتتطلب الكثير من العناية، فلتحرصي على راحة وسلامة عينيك باستمرار ولا تهمليهما.



تعاني الكثير من الفتيات والنساء من مسام الوجه الواسعة، والتي تكون نتيجة لعيوب خلقية أو خلل في الهرمونات أو نتيجة جينات وراثية، وخلال هذا المقال سنقدم بعض الحلول التي ستساعدك كثيرا في التخلص من تلك المسام المزعجة والاستمتاع ببشرة نضرة ومتألقة.

### خلطة النشا

قومي بخلط 4 ملاعق من الماء مع ملعقة صغيرة من النشا وملعقة صغيرة من ماء الورد والخلطي المكونات خلطا جيدا وضعيها على النار مع التحريك حتى يتخذن القوام، ثم اتركيه حتى يبرد ثم قومي بوضعه على الوجه لمدة ربع ساعة ثم يغسل الوجه بالماء العادي.

### خلطة الطماطم

تقوم بهرس ثمرة الطماطم، ثم نقوم بإضافة قشر الليمون وعصره، ونقوم بوضع الخليط على البشرة لمدة 15 دقيقة ثم تشطف البشرة بالماء العادي.

### مكعبات الثلج

من الطرق الفعالة والبسيطة جدا حيث تقوم بلف مكعبات الثلج في قطعة من القماش وتقوم بتدليك الوجه بها، ويجب أن تقوم بتكرار هذه الوصفة يوميا في الصباح بشكل منتظم حتى تصغر المسامات وينتظم افراز الزيوت الطبيعية للبشرة.

### عصير الخيار

الخيار من أكثر العناصر المفيدة لعلاج مشكلة البشرة المختلفة، كما انها وصفة ممتازة لعلاج مشكلة اتساع مسام البشرة، ويمكنك استعمال عصير الخيار على البشرة لعلاج مشكلة اتساع مسام البشرة وذلك بان تخلطي القليل من عصير الخيار مع القليل من ملح الطعام، وتضعي هذه الخلطة على وجهك لعدة دقائق.

## نصيحة لظلة مميزة في الصيف



يحتوي على هايلايت ألوانا نحاسية في الشمس بسبب الأكسدة، لذا ارتدي دائما قبعة أو وشاحا حين تخرجين. يمكنك استخدام غلوس للشعر لمنحه اللمعان.

● يمكنك استخدام البلاشر الزاهي بالسوان صيفية داقتة.

● ضعي دائما ألوان شفاه محايدة طبيعية عند الذهاب الى الشاطئ، وإذا كنت لا تستطيعين مقاومة اغراء غلوس اظافر شفاه يحتوي على واق من الأشعة فوق البنفسجية للحصول على الحماية واللمعان.

● تكتسب ألوان الطلاء البيج والوردي والباستيل لونا أفسر بعد التعرض للشمس لمدة يومين أو أكثر، لتفادي حدوث هذا استخدمي غلوس اظافر شفاه يحتوي على واق من الأشعة فوق البنفسجية ولا تنسي وضع الواقي الشمسي على الأظافر أيضا كل ساعتين، تماما مثل بقية الجسم.

عند التعرض المباشر للشمس.

● للتخلص من اللون المصفر للأظافر، حكي سطح الظفر بالجانب الناعم من المبرد واستخدمي طبقة طلاء علوية شفافة ومقاومة للأشعة فوق البنفسجية للحصول على الحماية واللمعان.

● تكتسب ألوان الطلاء البيج والوردي والباستيل لونا أفسر بعد التعرض للشمس لمدة يومين أو أكثر، لتفادي حدوث هذا استخدمي غلوس اظافر شفاه يحتوي على واق من الأشعة فوق البنفسجية ولا تنسي وضع الواقي الشمسي على الأظافر أيضا كل ساعتين، تماما مثل بقية الجسم.

● استخدمي قلم الأيلابنر باللون الرمادي أو الشوكولا أو الأزرق البحري.

● قد يكتسب لون الشعر الأشقر الداقي والبني المتوسط الطبيعي الذي

سمرة جلدك لتغطية المنطقة تحت العينين وامتزجيه جيدا مع بقية الوجه، ثم استخدمي ظلال عيون بلون محايد أو باللون البني الفاتح لتحقيق طلة طبيعية.

● تذكري أن وضع مسحة خفيفة من البودرة البرونزية على عظمتي الخدين والذقن يمنحك سمرة جميلة.

● رشى قديمك ببودرة القدمين قبل ارتداء الصندل لتجنب تشكل الفقاقيع، وإذا كنت ما زلت تشعرين أن الحذاء يحتك بجلدك، احمي المنطقة الحساسة بلاصق طبي قبل أن تتشكل الفقاقيع.

● تحمي النظارات عينيك ولكنها لا تمنع الشمس من تسير بشرتك، مما يجعل الجلد المحيط بالعينين أفتح من بقية الوجه، لتجنب ذلك ضعي كمية وافرة من الواقي الشمسي الزود بعامل وقاية 30 على وجهك كل ساعتين

## تلخيص

## من المسامات الواسعة



### 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 والالاقة.

### للتواصل معنا:



@Mj3sing



Mj3sign



Mj3 - Fashion

flickr  
Flickr-Mj3sign



Mj3sing@hotmail.com

## صبغ الحواجب بخطوات سهلة

هل ترغبين في تغيير لون حاجبيك؟.. هل تريدين الحصول على حاجبين عريضين؟.. هل تعانين من مشاكل في شكل الحاجب ولا تريدين اللجوء للمصمما؟.. نقدم لك اليوم طريقة صبغ الحواجب بخطوات سهلة جدا، لتتمكني من صبغ الحواجب بنفسك وبمترك ايضا.. واليك تفاصيل صبغ الحواجب..

● حضري لون الصبغة الذي ترغبين في الحصول عليه، تماما كصبغة الشعر ولكن بكمية قليلة جدا.

● نظفي بشرتك جيدا.

● ارسمي حدود حاجبيك بالقلم دون ملء الفراغات الداخلية.

● ضعي «الغازلين» على الحدود الخارجية للحواجب لتجنب اصطباغ الجلد في حال حدوث خطأ.

● قومي بتعبئة الحواجب بالصبغة واتركيها لمدة المحددة بالتعليمات المرفقة بعلبة الصبغة.

● نظفي الصبغة بواسطة المناديل الورقية ثم اشطفي وجهك بالصابون والماء البارد وجففيه جيدا.

● باتمامك لهذه الخطوات ستحصلين على صبغ حواجب باللون الذي تريدينه.. اذا كانت لديك طريقة أخرى لصبغ الحواجب شاركينا بها..

