

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

ابتعدي عن هذه الأطعمة للحصول على بشرة نضرة

تحرص النساء في جميع أنحاء العالم على وضع أفضل مستحضرات التجميل في محاولة منهم للظهور بأفضل شكل ممكن، لكن الغذاء الذي يتناوله النساء يؤثر بشكل كبير في ظهورهم بمظهر جذاب دون الحاجة الي مستحضرات التجميل، لذا يجب عليك انتقاء الأغذية التي تقومين بتناولها. وللحفاظ على صحتك وبشرك في مواجهة تقدم العمر بك يجب عليك الابتعاد عن بعض الأطعمة التي تضر بك بشكل كبير ولعل أبرزها:

الملح

الملح وخاصة المدعم باليود من العناصر التي قد تدمر اطلالتك تماما، فهو يسبب تورم الأنسجة فتظهر انتفاخات محيط العين وتبدو البشرة بمظهر شاحب. كما يتسبب في ظهور الحبوب.

السكر

ان السكر هو وراء ظهور ترهلات وتجاعيد البشرة المبكرة، حيث يتسبب السكر في تكسير وتلف ألياف الكولاجين.

اللحوم الحمراء

أظهرت دراسة حديثة أجريت في معهد كليفلاند الصحي، بأن تناول اللحوم الحمراء لأكثر من مرة في الأسبوع، يسبب التجاعيد بالإضافة الي مخاطره الأخرى على الصحة.

رقائق الذرة

تحتوي رقائق الذرة على نسبة كبيرة من السكر الذي يضر بالبشرة كثيرا ويجعلها تصدر المزيد من الدهون.

الأطعمة المقلية

الأطعمة المقلية تحتوي على الدهون المتحولة التي تساعد على تراكم الدهون داخل الجسم، مما يعمل على ابطاء الدورة الدموية، ويطء الدورة الدموية يتسبب في انسداد مسام البشرة وتراكم البكتيريا، مما يؤدي لظهور حب الشباب والبثور.

المشروبات الغازية

تضر المشروبات الغازية بالأسنان والبشرة، اذ انها تحتوي على كميات كبيرة من الأحماض وتتسبب في اتلاف ميناء السن ولكن هذا ليس كل شيء، فالمشروبات الغازية تحتوي على نسبة كبيرة من الصوديوم الذي يسبب الجفاف والشحوب في البشرة.



تخلصي من الانتفاخات تحت العين

من المشاكل التي تعاني منها العديد من النساء ما يعرف بانتفاخات تحت العين والتي تظهر على شكل اكياس تعطي السيدة عمرا أكبر من عمرها، خصوصا اذا لآزمتها دوائر سوداء في المنطقة، مما تسبب مشكلة جمالية شائعة ترغب العديد من النساء في التخلص منها، وقبل ذلك لا بد من معرفة أسباب هذه الانتفاخات وكيفية علاجها:

- عادات النوم غير الصحية: عدم النوم مبكرا او النوم بطريقة سيئة او تقطعات النوم يمكن ان تحدث مثل هذه الانتفاخات او احيانا بسبب كثرة النوم، ذلك ان احتياجات النوم تختلف من شخص لآخر، لكن معظم الناس يحتاجون للنوم بين 7 و 8 ساعات كل ليلة.
- سوء التغذية: اكدت الأبحاث ان السكر والكافيين يمكن ان يتسببا في انتفاخ او تفاقم اكياس تحت العينين في حين ان الفيتامينات يمكن ان تسبب الهالات السوداء، لذا ننصحك بان يكون الاكل صحيا ومتوازنا.
- كريم خاطئ للبشرة: في حال استخدام كريمات جديدة وسببت تورما حول العينين، فلا بد من مراجعة منتجات العناية بالبشرة الخاصة بك وعلى الاخص منتجات العناية بالبشرة تحت العينين.
- العوامل الوراثية: في بعض الحالات يمكن ان تكون الاكياس تحت العينين وراثية، فإذا كان هناك أشخاص من أفراد عائلتك لديهم عيون منتفخة فهو على الأرجح مشكلة وراثية.
- الشيخوخة الطبيعية: مع مرور الوقت يفقد الجلد بعض مرونته ويصبح متراخيا، الاكياس تحت العينين تكون نتيجة لذلك، شيخوخة الجلد هي جزء طبيعي من الحياة ولكن مع صني دويتى للعناية بالبشرة يمكن ان تعطي وجهك مظهرا اعذب.
- بسبب تناول الملح بكثرة او شرب الماء بكميات كبيرة من الممكن ان تؤدي الي تراكم السوائل في الجسم ويظهر ذلك جليا في منطقة تحت العينين.
- واخيرا اعرفي السبب للانتفاخات حول العينين او الاكياس وبالتالي الحل يصبح سهلا وضحي كريم العين في التلاجة قبل وضعه على الجلد المنتفخ الي جانب وضع اكياس الشاي الرطبة على العينين.

ثلاث خطوات لتقصف الشعر



تقصف الشعر مشكلة تعاني منها اغلبية السيدات، وتسبب لهن الأزعاج، حيث ان الكثيرات يلجان الي قص شعرهن نتيجة تعرضه للتقصف، واذا كنت تبحثين عن الحلول لهذه المشكلة فسوف نقدم لك خطوات طبيعية وسهلة تعالج التقصف وتعيد لشعرك نضارته ولمعانه.

الباباي

هذه الخلطة البسيطة ستعيد الحيوية لشعرك من جديد، هذي نصف ثمرة باباي ضعها في الخلاط ثم اضيفي لها نصف كوب زبادي وضعها مباشرة على فروة الرأس وذلك بتقسيم الشعر لخصلات متفرقة ووضع الخليط بينها حتى تنتم تغطية الشعر بأكمله، اتركه لمدة 30 دقيقة ثم اغسلي شعرك

لتجنب ظهور السيلوليت اتبعي هذه النصائح

الكحوليات والكافيين والابتعاد عن التدخين واستبدال الإضافات الغذائية ومكسبات الطعام بالفواكه والخضراوات الطازجة، والأهم من ذلك الاهتمام بشرب الماء الذي يمنع تكون السيلوليت تحت الجلد.

تناول العلاجات المضادة للسيلوليت

يجب استشارة الطبيب قبل تناول أي أدوية أثناء فترة الحمل وذلك لتتأكد من أن ليس لهذه الأدوية أي أضرار على الجنين، كما أن هناك بعض الأدوية التي تساعد على تقليل التأثير الظاهري للسيلوليت ولكنها لا تمنع ظهوره.

ممارسة الرياضة

تعتبر رياضة المشي من أفضل الطرق للحفاظ على الصحة، فلماذا لا تجربين عزيزتي ممارسة رياضة المشي على الأقل 30 دقيقة يوميا؟ رياضة المشي سوف تساعد على تحنّب ظهور السيلوليت كما أن رياضة المشي تلعب دورا فعالا في تسهيل عملية الولادة، يمكنك أيضا ممارسة رياضة «اليوجا» فهي من أفضل التمارين الرياضية للحوامل.



تراكم السموم الموجودة داخل الجسم تحت الجلد، ويعتبر اتباع حمية غذائية صحية أفضل حل لتجنب تراكم السموم تحت الجلد ومن ثمّ تجنب ظهور السيلوليت، كما يجب عليك الامتناع عن تناول

مساج للجسم مع استخدام الكريمات والزيوت المتخصصة وذلك بالتأكيد بعد استشارة الطبيب المختص لتجنب ظهور السيلوليت.

تناول طعام صحي ومفيد يظهر السيلوليت نتيجة

غالبا ما تصاحب مراحل الحمل المختلفة ظهور العديد من الانتفاخات الدهنية الصغيرة أسفل الجلد في مناطق الأرداف والبطن والساق، ويرجع بعض الخبراء أن ظهور السيلوليت يرجع إلى العوامل الوراثية والجنينات، بينما يرى خبراء آخرون أن اتباع أسلوب حياة غير صحي يعد سببا رئيسيا في ظهور السيلوليت، ومهما كانت الأسباب التي تؤدي إلى ظهور السيلوليت، فإليك بعض النصائح البسيطة التي تساعد على تجنب ظهور السيلوليت أثناء الحمل. نصائح لتجنب ظهور السيلوليت أثناء فترة الحمل:

اتباع نظام غذائي صحي

يعتبر تغيير العادات الغذائية أثناء الحمل من أفضل الوسائل لتجنب ظهور السيلوليت، فتعمل التغذية السليمة على اتزان التارجح الذي يحدث في وزن الجسم، لذا يجب على الأم الحامل الحد من تناول الأطعمة السريعة لأنها أطعمة غنية بالسكر وتدفع إلى زيادة الوزن بشكل سريع.

القيام بعمل مساج للجسم

من المعروف أن المساج هو أحد أعداء السيلوليت، لذلك داومي على عمل جلسات

زيت اللوز للعناية بالأظافر

تعتبر الأظافر النظيفة والجميلة دليلا على رثابة وأناقة صاحبتها، ودليلا على اهتمامها بتفاصيل مظهرها الكبيرة والصغيرة، ويعتبر الحصول على أظافر صحية أحد الأمور التي تحتاج الي عناية خاصة ومتابعة حثيثة تبدأ من الاختيار الصحيح لنوعية الغذاء، فالتغذية السليمة كالحصول على قدر كاف من الكالسيوم المهم لتقوية ونمو الأظافر ضمن نمو صحيا لأظافر قوية ولامعة، ولا ننسى العناية الشخصية بالأظافر مرة واحدة أسبوعيا على الأقل... نقدم لك برنامجا أسبوعيا للعناية بالأظافر:

● عند تنظيف الأظافر وتقليمها يفضل استخدام مبرد الأظافر الورقي مع مراعاة تحريك المبرد في اتجاه واحد، فإذا بدأت من أحد الركنين علينا الاتجاه به الي المنتصف ثم الانتقال الي الركن الآخر.

● يجب تنظيف الأظافر بعد التأكد من جفاف بشرة اليد، حيث لا ينصح ببرد الأظافر بعد وضع الماء مباشرة عليها لأنها تكون ضعيفة وعرضة للتقصف.

● للحصول على أظافر قوية ولامعة عليك بعمل طلاء طبيعي للأظافر مكون من زيت اللوز وزيت الزيتون، تقومين بتدليك المزيج على أصابعك قبل النوم وتتركينه على الأظافر حتى الصباح. طبقي هذه النصائح مرة أسبوعيا على الأقل لتتمتعين بأظافر رائعة وجذابة.

