

للتواصل



مديرة عاشر

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

للتواصل معنا:



نصائح للحصول على

شعر صحي خلال الصيف

والعناية الدائمة بالشعر عامل أساسي في الحفاظ على صحته وجماله، وطريقة غسل الشعر كثيرا، والمنتجات التي تستخدمها يمثلان عاملا أساسيا للحفاظ على جمال شعرك. تعرفي معنا على أهم النصائح للحصول على شعر صحي.

اغسلي شعرك 3-2 مرات في الأسبوع فقط

أول شيء معظم السيدات يفعلونه بشكل خاطئ هو غسل الشعر كثيرا. الشامبو رائع لإزالة الأوساخ من شعرك، لكنها تقوم بإزالة كل شيء جيد أيضا، مثل الزيوت الطبيعية التي تنتجها فروة الرأس للحفاظ على شعر رطب وصحي.

قلبي أطراف شعرك

اقتدي مصفف شعرك وقلبي أطراف شعرك ليبدو أكثر صحة. وننصحك بأن تستشيري المصفف عن القصة اللازمة لخصل شعرك الداخلية بحيث يبدو أكبر حجما.

تجنب تسريح شعرك بشدة وهو رطب

الشعر الرطب هو أكثر ميلا للكسر، تسريح شعرك بالفرشاة أكثر من اللازم سيكون سببا لكسر شعرك، ربما تقوم هذه الفرش بتوزيع الزيوت في جميع أنحاء شعرك لجعله أكثر ليونة والمع.

طعام صحي لشعر صحي

الطعام الصحي سيبنيك لشعر قوي، لذا، يجب أن يشمل نظامك الغذائي الخضار، الفواكه، الزيت، جوز الهند والقمح بالإضافة طبعا إلى اللحوم والسمك.

لحماية شعرك من أشعة الشمس



لا تعاني البشرة وحدها من اشعة الشمس الضارة في فصل الصيف، ان الشمس يمكن ان تؤثر على جمال شعرك وعلى صحته، فشعرك ايضا بحاجة الي وقاية من اشعة الشمس الضارة التي تؤدي الي اتلاف شعرك لذلك اليوم اقدم لك طرق وقاية شعرك من اشعة الشمس تعرفي عليها.

ضرورة الحد قدر الامكان من اظهار الشعر اثناء اخذ حمام شمسي بارتداء اغطية الرأس وقبعات الوقاية من الشمس والكبابات وكذلك الاوشحة.

اذا كنت قد صبغت شعرك، فننصحك باستخدام رذاذ حماية الشعر المصنوع، حتى يظل لون الصبغة ثابتا لفترة اطول ولا يتأثر بالمياه او بأشعة الشمس.

استخدم زيت الزيتون بعد يوم طويل من التعرض لاشعة الشمس مفيد جدا، وذلك عن طريق فرك الشعر به، حيث يعمل على ترطيبه وتغذيته.

تجنبي تصفيفات الشعر التي تعتمد على فرده بقدر الامكان واستبدليها بالتصفيفات البسيطة مثل ذيل الحصان او الجديدة.

اياك ووضع الزيوت على الشعر قبل الخروج من المنزل، حيث ان هذه المادة الدهنية تعد عاملا قويا لجذب الاوساخ والارتبة.

فصل الصيف هو اكثر فترة تعاني فيها فروة الرأس من القشرة، بسبب العرق الزائد والدهون التي تفرزها، ولذلك يجب غسل الشعر اكثر من المرات المعتادة، واستخدام شامبو ضد القشرة للتخلص منها.

ماسكات يومية للعناية بالبشرة الجافة

اصلي على خدود وردية بهذه المكونات

لا شك في أن جمال الوجه الطبيعي يكتمل باحمرار الخدود من دون الالتجاء إلى استعمال مستحضرات التجميل والتي غالبا ما تكون مضرّة بالوجه لاحتوائها على مواد كيميائية، بالإضافة إلى أنها تزول بمجرد غسل الوجه.

هناك الكثير من الصفات الطبيعية المميزة التي يمكن أن توفر اللون الوردي، الذي يعد حلم كل فتاة، دون الحاجة لاستعمال أحمر الخدود ولعل أبرزها:

الشوفان والخيار

قومي بعمل خليط من الشوفان مع الخيار المبشور وقليل من زيت الزيتون، وبعد مزجه قومي بوضع الخليط على وجهك بصورة دائرية، مع الاستمرار على هذه السنخفة ستحصلين على خدود وردية لأنها تسهم في إزالة خلايا الجلد الميتة من على البشرة.

الموز

قومي بهرس موزتين بحيث تصبح كعجينة، والقيام بتطبيقها على الوجه، لمدة 20 دقيقة، ومن ثم غسلها، للحصول على توهج وردي للبشرة، وإعطاء الوجه الحمرة الوردية المطلوبة.

الشمندر

يحتوي الشمندر على خصائص تساعد في إنتاج خلايا جلدية جديدة، فخلط عصير الشمندر والجزر معا وتطبيق الخليط بها لمدة 10 دقائق واستخدام هذا العلاج مرتين في الأسبوع يجعل الخدود متوردة وحمراء اللون.

ماء الورد

إضافة قطرات من ماء الورد إلى مسحوق السكر وفركه على البشرة واستخدام هذا العلاج يوميا، يجعل الخدود وردية في غضون أيام قليلة.

تخلصي من التجاعيد

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

خلطة المرمرية

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

خلطة البيض

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

خلطة من التفاح والليمون

امزجي ربع كوب من خل التفاح مع عصير ليمونة واحدة وربع كوب من زيت الزيتون واخلط المقادير مع بعضها جيدا، ثم وضعها في زجاجة ودهن 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 استخدمي تلك الخلطة مرتين خلال اليوم لحماية اليدين وتجنب جفافها خاصة خلال الطقس البارد.

يعتبر أصحاب البشرة الجافة محظوظين في أنهم أقل عرضة لظهور حب الشباب، لكنهم أكثر عرضة لمشاكل أخرى مثل ظهور علامات التقدم في السن وخشونة في الجلد خاصة في الأجواء الجافة سواء كانت باردة أو حارة، وتظهر البشرة الجافة باهتة وأقل نظارة من غيرها من أنواع البشرة.

ولتحسين مظهرها وترطيبها لتجديد خلاياها، فإننا نقدم لك من مجلة جمال أربعة ماسكات يومية للعناية بالبشرة الجافة فيما يلي:

ماسك الموز والعسل للعناية بالبشرة الجافة:

المكونات: ربع حبة موز، ملعقتان كبيرتان من العسل، ملعقة كبيرة من اللبن الزبادي الرائب، ملعقة كبيرة من زيت الزيتون. اخفقي هذه المكونات معا بواسطة الخلاط الكهربائي حتى يصبح لديك خليط متجانس ثم ضعيه على وجهك لمدة 20 دقيقة وبعدها اغسلي وجهك بالماء الدافئ، هذا الماسك سيرطب بشرتك جيدا.

ماسك البيض والحليب للعناية بالبشرة الجافة:

المكونات: ملعقتان كبيرتان من الطحين، صفار بيضة واحدة، فنجان حليب سائل كامل الدسم، ملعقة كبيرة من العسل. اخفقي هذه المكونات معا ليصبح الخليط ناعما ثم ضعيه على بشرتك لمدة 15 دقيقة وبعدها اغسلي وجهك بالماء الدافئ، تطبيقك الماسك البيض والحليب سيمنحك نضارة وترطيبا يلائمان بشرتك الجافة.

ماسك الخس للعناية بالبشرة الجافة:

المكونات: اطهي 5 أوراق من الخس بقليل من الماء المغلي لمدة 5 دقائق، ملعقتان من طحين اللون، فنجان من الحليب السائل كامل

الدمس. اخفقي المكونات مع بعضها بالخلط الكهربائي لتصبح لديك خليط متجانس وضعيه على بشرتك لمدة 10 دقائق ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر، سيعمل هذا الماسك على تجديد خلايا بشرتك.

ماسك العسل والشوفان للعناية بالبشرة الجافة:

المكونات: نصف حبة موز صغيرة، ملعقتان كبيرتان من العسل، ملعقة كبيرة من النشاء، ملعقة كبيرة من الشوفان. أهربي الموز واخليطيه مع العسل والشوفان والنشاء حتى يصبح لديك خليط متجانس ثم ضعيه على بشرتك لمدة 25 دقيقة، واشطفيه

بالماء الدافئ، سيعمل هذا الماسك على تنظيف بشرتك وترطيبها وسيمنحها النضارة والحيوية. جربي تطبيق ماسكات العناية اليومية بالبشرة الجافة وأخبرينا عن النتائج..

