



خلطات طبيعية لتبييض الأسنان

تبحث الكثير من السيدات عن طرق دائمة لتبييض أسنانهن، فالقيام بتنظيف الأسنان عن طريق الفرشاة والمعجون بشكل يومي قد يؤمن الحماية الكاملة للأسنان، لكنه لا يقوم بتبييضها وإعطائها اللون الناصع، ولذلك سنتقدم لكم بعض الخلطات المنزلية التي يمكن استعمالها لتبييض الأسنان:

قشور البرتقال

إن قشور البرتقال قد تساعد بشدة على تنظيف الأسنان من طبقة البلاك العالقة بالسنة فتستعيد أسنانك لونها الطبيعي الأبيض الجذاب، ولتطقي هذه الوصفة قومي بإحضار قشور البرتقال وافركي بها أسنانك جيدا بواسطة الجزء الأبيض من القشرة واستمري في فرك أسنانك بقشور البرتقال مدة لا تقل عن ثلاث دقائق تقريبا، ثم اغسلي أسنانك بعد ذلك بواسطة فرشاة ومعجون الأسنان، واستمري في تكرير هذه الوصفة قبل كل مرة تغسلين فيها أسنانك للحصول على نتيجة مضمونة.

البايكينغ باوور

اخلطي ملعقة من الملح الخشن + 2 ملعقة من البايكينغ باوور، ثم استخدمي الفرشاة في فرك الأسنان بهذا الخليط. استخدمي هذه الخلطة، يوما بعد يوم، حتى لا تتأثر اللثة، فالملح يعمل على كشط الأسنان، في حين يعمل البايكينغ باوور كمبيض.

زيت الزيتون

يتم فرك الأسنان بقطنة مغموسة في زيت الزيتون أو وضع الفرشاة في زيت الزيتون وغسل الأسنان بعدها، حيث يعمل زيت الزيتون على نظافة الأسنان، بالإضافة إلى قدرته على تقوية اللثة، ومنع نزيف الدم منها، وبالتالي الحصول على أسنان بيضاء نظيفة.

زيت القرنفل

زيت القرنفل فعال في التخلص من آلام الاسنان واللثة، كما أن يساعد أيضا على تبييض الأسنان بصورة فعالة، فقط ضعي زيت القرنفل على أصبعك وافركيه على الأسنان واللثة ثم اغسلي فمك بالماء بعدها بخمس دقائق.

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-Mj3sign



Mj3sing@hotmail.com

تعليمي كيفية وضع الماسكارا

تحتل الماسكارا المرتبة الثانية بعد أحمر الشفاه ضمن ترتيب مستحضرات التجميل في الاستخدام، حيث تحرص المرأة على أن تتواجد الماسكارا داخل حقيبتها ضمن مستحضرات التجميل، ولكي تتمكني من اختيار الماسكارا المناسبة ينبغي مراعاة النصائح التالية:

● اختاري نوع فرشاة الماسكارا التي تتناسب مع طبيعة رموشك، فإذا كانت رموشك طويلة فاخترتي ماسكارا تزيد حجم الرموش بحيث تبدو أكثر كثافة، أما الرموش القصيرة، فاخترتي ماسكارا تطيل الرموش لمنحها بعض الطول.

● تجنبي إقبال الرموش السفلى بالماسكارا واكتفي بوضع طبقة واحدة خفيفة من الماسكارا على الرموش السفلى على أن يتم تطبيقها بالجزء الجانبي من الفرشاة.

● استخدمي فرشاة صغيرة لفصل الرموش جيدا لتجنب تكتلها، وذلك للحصول على رموش ناعمة وطبيعية.

● ضعي الماسكارا على الجزء العلوي من الرموش ثم على الجزء السفلي منها لكي تحصلي على رموش مائلة.

● عند اختيار لون الماسكارا ينصح باختيار اللون الأسود الداكن، للشقراوات نوات العينين الفاتحتين ولذوات الشعر الأحمر، وينصح باستخدام اللون الأسود في المساء أما في النهار فمن الأفضل اختيار لون اللطيف مثل البني أو التوتي.



كيف تعالجين الشعر المتقصف؟

تقصف الشعر مشكلة تعاني منها أغلبية السيدات، وتسبب لهن الإزعاج، إذ إن الكثيرات يلجأن إلى قص شعرهن نتيجة تعرضه للتقصف. إذا كنت تبحثين عن الحلول لهذه المشكلة، سنقدم إليك خلطات طبيعية وسهلة تعالج التقصف وتعيد لشعرك نضارته ولمعانه.

زيت الصبار

فرك خصل وجذور الشعر بزيت الصبار مرة واحدة يوميا بعد ذلك يتم غسل الشعر بالماء والشامبو.

الموز

والموز كذلك يعتبر علاجاً رائعاً لنهايات الشعر المتشقة والمقصفة، اخلطي الموز مع الزبادي وعصير الليمون وماء الورد معا جيدا ثم قومي بوضع الخليط على شعرك واتركيه لمدة ساعة ثم اغسليه بالماء البارد.

البيض والعسل

خذي بيضة وامزجها مع



وداعاً لتجاعيد العين

تجاعيد العين تعد من إحدى علامات التقدم في العمر، وهي مشكلة تواجهها جميع النساء فيمكن بالبحث عن طرق طبيعية للعناية بالبشرة للحفاظ عليها نضرة ومشرقة وخالية من التجاعيد. هنا سنتقدم لكم مجموعة من الماسكات الطبيعية للتخلص من التجاعيد وحماية وترطيب البشرة:

زيت الزيتون والخيار

امزجي شرائح الخيار مع زيت الزيتون، واستخدميها على العينين وفي محيطهما كالكمامات، اتركها مدة 20 دقيقة.

العسل

استخدمي العسل على البشرة المحيطة بالعينين واتركه طوال الليل لتتخلصي من العيون المرهقة والتجاعيد.

عصير البرتقال

اغسلي قطعة من القطن في عصير برتقال طازج وامسحي بالقطنة تحت عينيك وكرري ذلك مرتين يوميا، في غضون أسابيع قليلة سوف تلاحظين فرقا هائلا وستقل أو حتى تختفي التجاعيد تحت عينيك.

الأفوكادو

امزجي ثمرة أفوكادو وادهني بها جفونك والمناطق المحيطة بالعين لدقائق حتى تمتص البشرة الزيت الموجود به ثم اشطفي بالماء البارد.

الموز

تهرس ثمرة موز وتوضع على تجاعيد البشرة حول العين، فالموز له قدرة فائقة على محاربة التجاعيد.

زيت الخروع

زيت الخروع من أفضل العلاجات الطبيعية للتخلص من تجاعيد العينين. استخدمي زيت الخروع النقي لتدليك منطقة ما تحت العينين لإزالة التجاعيد المزعجة.

أهم الأطعمة لأظافر قوية



إذا كنت تعاني من ضعف أو جفاف أو تكسر في الأظافر فهذا يدل على نقص في الفيتامينات والمعادن في الجسم، فلا داعي أن تستخدمي أظافر اصطناعية لتجميل يديك ولا داعي أن تضعي طلاء الأظافر كل يوم لتغطية ضعف وشكل أظافرك بل كل ما عليك القيام به هو تناول هذه الأطعمة للحصول على أظافر قوية وبراقة.

السيانح

يعود ضعف الأظافر في أغلب الأحيان إلى نقص فيتامين ب12 أو حمض الفوليك، لذا ينصح بالإكثار من تناول البقوليات والأوراق الخضراء الداكنة مثل السبانخ والجريرج حيث أنهما من أكثر الأطعمة الغنية بهذه الفيتامينات.

سمك السلمون

هو سمك لذيذ ويحتوي على الكثير من البروتين والزنك الذي يساعد الجسم على امتصاص البروتين الذي نتناوله يوميا، كما أنه يحتوي على السيلينيوم والنحاس اللذين يساعدان الجسم على إنتاج الكولاجين الذي يقوم بدوره بتعزيز نمو الأظافر.

اللوز

يعتبر اللوز مصدرا غنيا بالبروتين، بالإضافة إلى أنه يحتوي على نسبة عالية من الماغنسيوم، الذي يعمل على حماية الشعر والأظافر، فالماغنسيوم يعمل على مكافحة الإرهاق والإجهاد الذي يتسبب في تساقط الشعر وتكسر الأظافر.

منتجات اللحوم

يمكنك تناول اللحوم الحمراء الخالية من الدهون مثل اللحم المفروم والكبدة التي تحتوي على الحديد والبروتين المفيد لصحتك، وكما يمكنها أيضا أن تجعل أظافرك قوية.

الطماطم

تحافظ على لمعان الأظافر وتقويتها وتحميها من التشققات وتجعلها أكثر كثافة.

