

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

لتوحيد لون بشرتك

تنتج البقع البنية بسبب التأثير التراكمي للتعرض للشمس على مر الوقت، ويؤدي هذا الى اختلاف لون البشرة التي قد تبدو كأنها متقدمة في السن، وقد ينتج تشكل البقع البنية أيضا بسبب التغيرات في مستوى الهرمونات، إلا أن التعرض للشمس يلعب دورا أساسيا أيضا في تشكيلها وقد يكون التخلص من بقع الشمس هذه صعبا لأن تجدد الخلايا في الجلد يتباطأ مع التقدم في العمر. جربي كريمات BB أو كريمات الكولاجين والمجموعة الكاملة من كريم النهار والليل والعيون بتركيبته الخاصة التي تجدد الخلايا وتصحح المشاكل والعيوب من على البشرة وتمنح بشرتك البياض والنضارة واللمعان، كل هذه الكريمات والمستحضرات متوافرة لك سيدتي الآن عند الطلب عبر حساب الانستغرام Mj3sign لتتألقي بكل ما هو جديد في عالم الجمال والشباب. احرصى على اختيار أفضل وأحدث المستحضرات والكريمات التي تمنح بشرتك الشباب والنضارة وتعيد الحيوية والرونق واللمعان لبشرتك، أفضل أنواع الكريمات حاليا في الأسواق كريم الاساس BB وكريمات الكولاجين المجددة للبشرة.

فوائد فيتامين C لجمالك

لا شك أن كل فتاة تحلم ببشرة جذابة وجميلة وصحية تلتفت كل الاهتمام بأمرين أساسيين أولهما: الغذاء الصحي واقتناها ولكن عليك ونخص بالذكر مسن الفيتامينات بالبشرة. الفيتامينات المهمة جدا للبشرة ولنضارتها، «E» فهو أحد يكون نظام الغذاء غني بالفيتامين «E» وذلك بتناول المكسرات (خاصة الوردية الخضراء، رقائق الفطور المدعمة، الحبوب الكاملة، الخضروات بشكل كبير. الزيوت النباتية، والأفوكادو حيث يتوافر فيها فوائد فيتامين (E) للبشرة.

لفيتامين (E) فوائد عديدة بالنسبة للبشرة والجلد، والآن أصبحت منتجات العناية بالبشرة تحتوي على هذا الفيتامين كجزء أساسي من الرعاية بصحة الجلد، ومن هذه الفوائد يمكننا ذكر ما يلي: فيتامين (E) كمضاد للاكسدة: فعال كمضاد للاكسدة وله مفعول حيوي في حماية الجلد والبشرة من الأشعة فوق البنفسجية، يكون أكثر فعالية في صورته ككحول طبيعي منه كصورته على شكل خلاص حيث يكون تأثيره أقل كمضاد للاكسدة (يمكنك معرفة الصورة الموجود بها من محتوى المنتج). فيتامين (E) كمنظم لفيتامين (A): تظهر أهمية فيتامين (E) بالنسبة للعناية بالبشرة في كونه منظما ممتازا ومساعدًا جيدا لفيتامين (A) الذي يعتبر مهما جدا للحفاظ على بشرة جميلة وصحية.



فوائد فيتامين (E) في مكافحة تأثيرات وعلامات التقدم بالنس: وجود فيتامين (E) في مستحضرات العناية بالبشرة مثل المرطبات أو الكريمات الأخرى أو حتى عند تناوله عن طريق الفم له دور كبير في محاربة علامات التقدم بالنس، حيث يساعد البشرة في الظهور بشكل أصغر سنا عن طريق تخفيف الخطوط الرفيعة والتجاعيد على البشرة.

الحماية من الشمس ومعالجة الحروق: تنفيذ الكريمات المحتوية على فيتامين (E) في حماية ومعالجة الحروق الناتجة عن أشعة الشمس هذه المرطبات تحمي طبقة البشرة من التلف الناتج من التعرض للأشعة فوق البنفسجية، فهي تعمل بشكل فعال جدا كواقي من الشمس، لكن من المهم الانتباه انه من الضروري وضع الكريم قبل التعرض للشمس بـ 20 دقيقة على الأقل لأنها لا تعطي مفعول الحماية بشكل مباشر وتحتاج الى هذا الوقت تقريبا كي يتم كالمراهم والكريمات أو عند اخذها عن طريق الفم لمعالجات حساسات الطفح الجلدي والالتهابات الجلدية المؤلمة التي تكون حمراء اللون في أغلب الأحوال.

الموز يقضي على التجاعيد



ما الذي يجعل الموز هو «الثمرة الذهبية» للعناية بالبشرة؟ اكتشفي أفضل الألقعة الطبيعية للبشرة بالموز! يعتبر الموز في كثير من البلدان «الفاكهة الذهبية» التي منحها الطبيعة للإنسان، وذلك نظرا لفوائدها العديدة في العناية بالبشرة والجسم، فالموز غني بالفيتامينات، والمعادن الضرورية لصحة الجسم عموما، ومنها البوتاسيوم، والمغنسيوم، والكالسيوم.

ومن أفضل ألقعة الموز للعناية بالبشرة: قناع الموز والعسل لنضارة البشرة المكونات: نصف موزة مهروسة ● ملعقتان من الطين المغربي أو الطين الأبيض (يباع عند العطارة) الطريقة: تضاف الموزة المهروسة إلى الطين المغربي، ويقلب الجميع حتى يتم الحصول على خليط متجانس. ● يفرّد قناع الموز والطين المغربي على بشرة نظيفة وجافة لمدة نصف ساعة، مع الابتعاد عن منطقة العينين، ثم يغسل الوجه بالماء الدافئ ثم بالماء البارد لغلق المسام.

يفضل استعمال هذا القناع بعد الحمام مباشرة نظرا لأن البشرة تكون رطبة، مما يسهل من التخلص من الخلايا الميتة، وبالتالي تفتيح البشرة وشدها.

قناع الموز والعسل لنضارة البشرة المكونات: نصف فنجان زبادي طبيعي ● 2 ملعقة كبيرة عسل نحل ● ثمره موز الطريقة: تقطع الموزة وتهرس بالشوكة، ثم تضاف إلى الخليط السابق، ويقلب الجميع جيدا حتى يتكون ما يشبه الكريم، ومن الممكن خلط الجميع في الخلاط الكهربائي لمدة دقيقتين حتى تحصلي على القوام الكريمي اللخيليط. ● يفرّد قناع الموز والعسل والزبادي على بشرة نظيفة وجافة، مع الابتعاد



عطري نفسك بهذه الخلطات

وطراوة ورائحة عطرة يضاهي إلى ماء الحمام (المغطس) المغلي التالي: ● يغلي 200غم من الأوراق والأزهار في لتر ماء لمدة 10 دقائق ثم يضاف إلى ماء المغطس، لتقوية البشرة وتطهيرها وإزالة الروائح وإعطائها طراوة نستخدم ما يلي:

● تغلي ثلاث قبضات من ورق الريحان أو الخنبلاس في لترين من الماء لمدة 15 دقيقة وبعد التصفية يضاف المغلي إلى ماء الاستحمام، وستشعرين بالفرق. ● الأن جربي هذه الوصفات واستمتعي برائحة عطرة لجسمك وكوني جميلة وأنيقة في جميع أحوالك.

لتنشك القلعة على شكل كيس تضعين فيه الأعشاب التي ترغين في استخدامها وارتطيه بخيط أو شريط. ● ضعي الكيس تحت الماء الساخن ثم لدكي جسمك به.

حمام إكليل الجبل لإزالة رائحة العرق: ينقع مقدار كوبين من عشب إكليل الجبل (حصالبان) الجاف في نصف لتر من الماء المغلي ثم يصفى ويضاف إلى ماء الاستحمام، مع تكرار هذه الطريقة ستشعرين برائحة عطرة وبدون أي آثار جانبية. وصفة لجسم ذي رائحة عطرة: لإعطاء الجسم نعومة

بؤكسد الخبراء والمتخصصون أن استخدام المنتجات والمستحضرات الصناعية وكذلك مساحيق التجميل قد يسبب المشاكل للجلد والبشرة بالإضافة التي العديد من الآثار السلبية، لذا سنحاول أن نقدم لك اليوم مجموعة من الوصفات الطبيعية المفيدة والتي ستضفي على بشرتك رائحة عطرة. حمام الأوكاس المعطرة: يمكنك استخدام أكياس الأعشاب المعطرة في الاستحمام كبديل لاستخدام منقوع الأعشاب، وطريقة عمل كيس الأعشاب سهلة وبسيطة، وهي: ● جهزي قطعة قماش من الشاش أو منديلا أو منشفة صغيرة. ● ضمي أطرافها وجوانبها

لنعومة وجمال اليدين

الجفاف ولكن بعيدا عن ضوء الشمس. ● الليمون: اغمسي نصف ليمونة في نصف ملعقة صغيرة من السكر وافركي يديك بها جيدا. ● زيت الزيتون: اخلطي القليل من زيت الزيتون مع دقيق الشوفان ثم افركي يديك جيدا بالخليط ثم اشطفيها بعد مرور 15 دقيقة بالماء العادي وذلك للتخلص من طبقات الجلد الميت، ولا تنسي أن تزيّني انظافرك بأجمل الألوان المواكبة لموضة صيف 2014 اختاري اللون والشكل المناسب واللائق بك.

النساء عنه دائما للحصول على نتيجة مضمونة وسريعة وغير مؤذية للبشرة فمستخلصات الطبيعة عادة ما تكون الخيار الأول في الوصفات التي تعني بالبشرة والجسم وإليك بعض الطرق الطبيعية لتنعيم اليدين: ● الجلوسين وماء الورد: اخلطي ملعقة صغيرة من عصير الليمون + ملعقة كبيرة من الجلوسين + بضع قطرات ماء الورد، واستخدمي الخليط مرتين خلال اليوم لترطيب يديك وحمايتها من

تعتبر البدان سر الجانبية للأثني، لذا من الطبيعي أن تبدي بهما اهتماما، فجميع الفتيات يردن أن يمتلكن أيدي ناعمة وساحرة للمس، ولأن طبيعة العمل التي تقوم به المرأة من تنظيف وغسيل وتعرض يديها لمواد التنظيف المنزلية التي تحتوي على مواد كيميائية تصيب الجلد بالجفاف، عدا طبيعة الطقس خلال فترة الربيع والصيف حيث تتسم بالجفاف. ● طرق طبيعية لتنعيم اليدين: هذا ما تتساءل

