

للتواصل



منيرة عاشور

تألقي وتميزي بكل ما هو جديد في عالم الأزياء والمكياج والاكسسوارات وكل ما يهيم المرأة لتكوني مواكبة لأخر صيحات الموضة في عالم الجمال والاناقة.

للتواصل معنا:



@Mj3sing



Mj3sign



Mj3 - Fashion

flickr

Flickr-Mj3sign



Mj3sing@hotmail.com

فلطة الحناء للمعان الجسم

إذا كنت تبحثين عن وسيلة لتبييض الجسم فإليك خلطة الحناء للجسم، مما لا شك فيه أن مسالة تبييض الجسم أمر ليس بالهين ولكنه أيضا ليس مستحيلا، لذا إليك خلطة الحناء للجسم جربيهي ولا تنسي أن تخبرينا عن نتائجها معك:

الحناء المغربية لتبييض الجسم (عشبة الداد المغربية)

المكونات

5 ملاعق حناء + 8 ملاعق سكر + 5 ملاعق قرنفل مطحون + ملعقة صغيرة كركم ناعم + ملعقتان زيت لوز وزيت سمسم.

الطريقة

● اخلطي الحناء المغربية والسكر والقرنفل والكركم معا.

● اضيفي إليهم ملعقتي زيت اللوز وزيت السمسم، ويدها ادهني الجسم بهذا الخليط.

● انتظري حتى يمر 15 دقيقة للمزيج على جسمك، ثم قومي بإزالة باستخدام الماء الفاتر.

المفيد في خلطة الحناء للجسم أنها تساعدك في تبييض الجسم وإكسابه نضارة ولمعان.

بشرة خالية من العيوب مع ماسك الزبدة

يعتبر ماسك الزبدة من أهم الماسكات الطبيعية التي تساعد على تجديد خلايا البشرة وإزالة جميع الشوائب، ويعتبر مفيدا جدا للعناية بالبشرة خصوصا مع دخول موسم الشتاء فهو يعالج التقشير والجفاف ويمنح البشرة نعومة ونضارة، وإليك مكونات وطريقة ماسك الزبدة للعناية بالبشرة:

المكونات

- قطعة زبدة صفراء من دون ملح (بحجم عين الجمل).
- 3 ملاعق كبيرة زيت ورد.

طريقة التحضير

توضع الزبدة في إناء على النار حتى تتم إذابتها، وبعد أن تذوب نضيف إليها زيت الورد ونخلطهم جيدا، ثم نضع المزيج الناتج منهما في زجاجة نظيفة نضعها في الثلاجة (المبرد) حتى يبرد المزيج.

ملاحظة: يستخدم هذا الماسك للعناية بالجسم فقط لأن ماء الورد والزبدة قوي جدا، مع مراعاة أن يستخدم على بشرة نظيفة تماما بعد أن تتم عملية إزالة الشعر من الجسم جيدا، وبعد أن يوضع هذا الماسك على الجسم نستخدم اللوفة المغربية والصابون المغربي لتنظيف الجسم جيدا، وستلاحظين بنفسك نضارة جسمك مع المداومة على استعماله.

بالإضافة لما سبق، ينبغي عليك أن تهتمي خلال فصل الشتاء بنظافة جسمك بشكل دوري ولا تجعل البرودة سببا في إهمال العناية بجسمك، فأحرصى دوما على النضارة والجمال.

خطوات تجعلك أصغر سناً



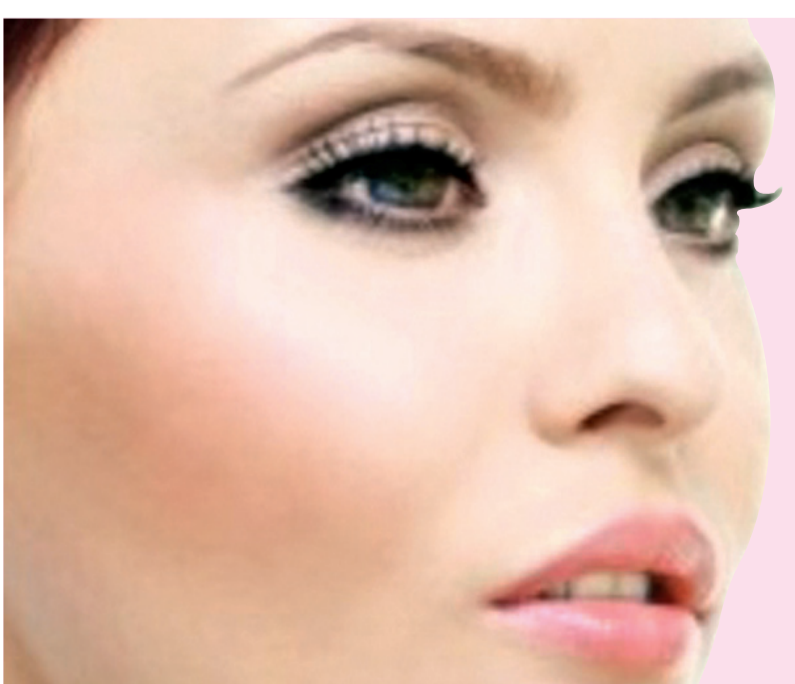
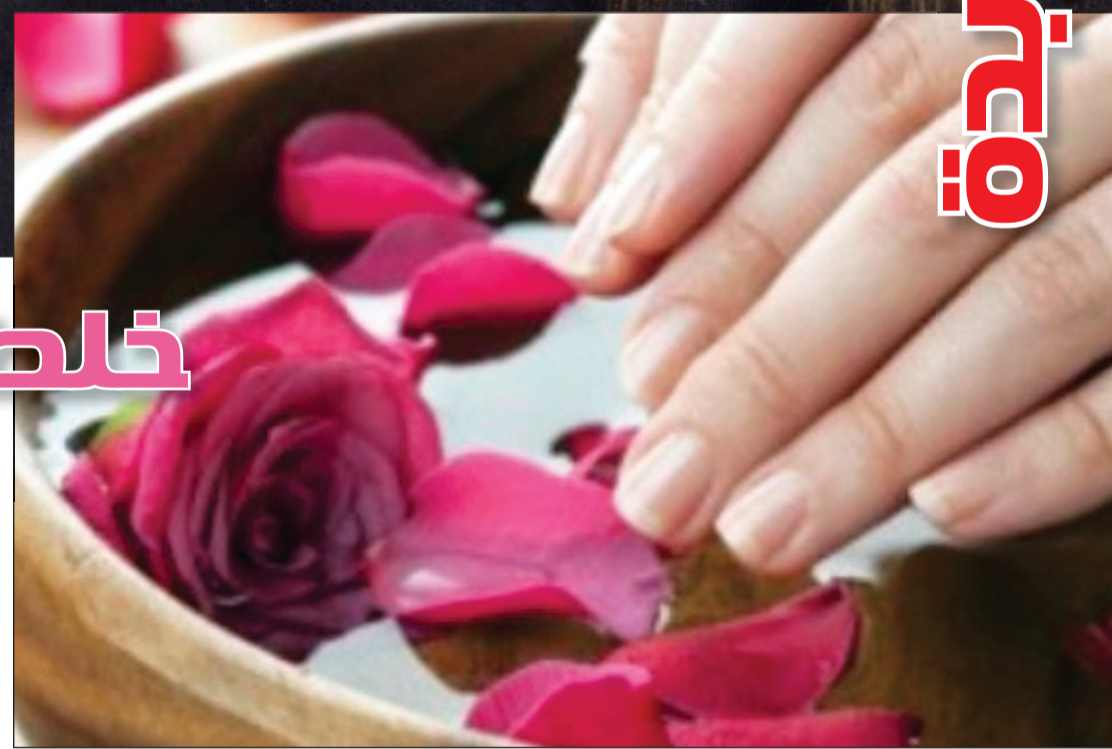
سيدتي، لا تشغلي بالك بأن عمرك قد تقدم، ولا تجعل هذا الأمر يعكر عليك صفو حياتك، وقومي بالابتعاد عن مواد التجميل التي قد تؤدي بشرتك وترهق جيبك، وكوني مطمئنة للنصائح التالية التي ستعيد إليك أيام شبابتك:

- ابتعدي عن القلق: فالقلق والتوتر هما عاملان أساسيان لظهور التجاعيد في وجهك، وعدا عن ذلك فإن القلق والتوتر يسببان لك الأمراض الجسدية مثل ارتفاع الضغط والسكر، إذن فحاولي جاهدة أن تكون هادئة ومتماكة لأعصابك.
- استغني عن الكافيين: قللي من شربك للمشاي والقهوة أو استغني عنهما، لأن للكافيين أثر كبير على سلامة الأعصاب، وكذلك له أثر على نضارة البشرة وزيادة التجاعيد، أما إذا كنت من محبي القهوة فتناولي فنجانا واحدا فقط يوميا.
- احذري من التدخين: الأطباء يحذرون النساء دائما من التدخين لما له من أثر كبير على النساء أكثر من الرجال، فالتدخين يقتل سنوات عمرك ويجعلك تدين أكبر سنا، عدا عن الأمراض التي يسببها التدخين مثل السرطان.
- ارتدي الألوان الزاهية: قومي بارتداء ملابس ذات ألوان زاهية، وابتعدي عن الألوان القاتمة التي تعكس ذلك على بشرتك.
- أقنعة البشرة: لا تتواني في عمل قناع لبشرك اسبوعيا من مكونات طبيعية من المنزل، فهذه الأقنعة تجدد نشاط بشرتك وتجعلها أكثر بريقا وتألقا.
- غيري تسريحة شعرك: جدي قصة شعرك أو لون صبغتك بين فترات، لأن هذا التجديد سيعكس على نفسيتك وبالتالي سيجعلك أكثر نشاطا وحيوية.
- النوم النوم: فالنوم لمدة 7 - 8 ساعات يوميا يجعلك أكثر شبابا، أما السهر وقلة النوم فهي من الأسباب الرئيسية لظهور التجاعيد المبكرة.
- الرياضة والحمية الغذائية: التمارين الرياضية عادة ما تخلص الجسم من التوتر والاكنتاب وتجعلك أكثر نشاطا، والإسترخاء يساعدك على الاحتفاظ بالطاقة للأعمال المهمة، والحمية الغذائية الجيدة تقي جسمك من الضغوط النفسية والمحافظة على بقائك في مظهر جيد.



خلطه لتطويل الأظافر

● ملعقة زيت زيتون. ● طريقة تطبيق خلطة تطويل الأظافر ● أفركي أظافر يديك بالليمون بواسطة فرشاة الأسنان لمدة 10 دقائق، ثم اغسلي يديك بالماء الفاتر وجفقيهم جيدا، واطلي أظافرك بطبقة من زيت الزيتون. ● طلقي هذه الخلطة لتطويل الأظافر 3 مرات أسبوعيا على الأقل لتحصلي على أظافر طويلة وصحية وجميلة. ● فنان من عصير الليمون الطبيعي.



أفضل قناع لنعومة الجلد

ان نعومة وحيوية الجلد تضمنان مظهرا متألقا وبشرة نضرة وجذابة، وللحصول على هذه النتيجة المبهره عليك البدء بتناول طعام صحي قليل المواد الدهنية والتوابل والبهارات، إضافة إلى العناية الإضافية بالبشرة التي تأتي عن طريق استخدام أقنعة طبيعية مغذية لها، وفيما يلي نقدم لك أفضل قناع لنعومة وحيوية الجلد:

المكونات قناع نعومة وحيوية الجلد ● ليتر ماء. ● ضمة بقودونس متوسطة الحجم.

طريقة تطبيق قناع نعومة وحيوية الجلد ● اغلي الماء على نار هادئة بعد إضافة البقدونس إليه حتى يتغير لون البقدونس. ● صفي البقدونس من الماء وضعه في خلطاط كهربائي مع إضافة مقدار بسيط من ماء الغلي إليه. ● اطحني أوراق البقدونس حتى يتكون لديك مزيج كريمي كثيف القوام. ● نظفي وجهك بالماء والصابون

