

Hair

اصنعي بلسماً
لتنعرك بنفسك



هل تعرفين أنه بثمره أفوكادو يمكنك الحصول على شعر قوي وصحي؟
بالفعل إذ هناك طريقة سهلة تساعدك على العناية بشعرك باستخدام الأفوكادو، وهو بلسم طبيعي بإمكانك أن تصنعيه في البيت دون الذهاب لمراكز التجميل.

بلسم الأفوكادو لشعر أكثر نعومة

المكونات:

- برطمان صغير مايونيز.
- نصف ثمرة أفوكادو.

طريقة التحضير:

قومي بخلط المكونات السابقة مع استمرار هرس الأفوكادو بيديك، وبعد أن يصبح لديك عجينة خضراء تشبه لون النعناع الأخضر، قومي بفرد هذا الخليط على شعرك بدءاً من جذوره وانتهاءً بأطرافه، ثم اتركيه على شعرك لمدة 20 دقيقة، مع لف شعرك بفوطة جافة، وبعد ذلك تخلصي من الفوطة وقومي بغسل شعرك جيداً.

لمعلوماتك هناك فوائد كبيرة للأفوكادو يمكنك أن تستفيدي منها لجمال شعرك وصحته، كما أن هناك الكثير من النجمات اللواتي يحرصن على تناول الأفوكادو واستخدامه في المستحضرات أو عمل أقنعة للشعر أو البشرة، كما يعتبر علاجاً فعالاً لمنع تقصف الشعر وتغذيته لأنه يحتوي على فيتاميني E و A. وبإمكانك أن تدلكي به شعرك عقب غسله بالشامبو لتستعدي روثق شعرك وجماله، ليس هذا فحسب بل إن الأفوكادو يقلل من أعراض الإرهاق والإكتئاب وأعراض ما قبل الدورة الشهرية، لذا فأحرصي على الاستفادة من فوائد الأفوكادو بكل الطرق الممكنة لجمالك.

Spot

تعرفي على فوائد زيت
جنين القمح لتنعرك



يعتبر زيت جنين القمح أحد أفضل الزيوت الطبيعية المستخدمة في علاج تساقط الشعر، وهي المشكلة التي تعاني منها نسبة كبيرة من النساء خصوصاً في منطقتنا العربية، فزيت جنين القمح غني جداً بالبروتينات وفيتامينات د، أ، وهـ

زيت جنين القمح لتغذية الشعر وفروة الرأس

يدخل زيت جنين القمح في صناعة العديد من مستحضرات العناية بالشعر وفروة الرأس نظراً لخواصه الممتازة كمغذٍ طبيعي لفروة الرأس، ويعمل هذا الزيت على إعادة الحياة للشعر المتقصف، كما يساعد في تهدئة وانعاش فروة الرأس الجافة والمتهيجة لأحتوائه على فيتامين هـ المضاد للالتهاب.

وللحصول على شعر قوي وفروة رأس صحية يمكنك إضافة بضع القطرات من زيت جنين القمح على فروة الرأس كلها أو على الأماكن التي بها كثافة شعر ضعيفة، ثم تدلكين فروة الرأس بأطراف الأصابع بحركة دائرية لطيفة، فتدلكين الرأس يومياً بهذا الزيت ينشط الدورة الدموية في فروة الرأس ويحفز نمو الشعر في الأماكن الضعيفة، كما يقوي الشعر ويجعله ناعماً براقاً.

زيت جنين القمح للتخلص من القشرة

للتخلص تماماً من القشرة يمكنك مزج بضع قطرات من زيت جنين القمح مع زيت جوز الهند وتدليك فروة الرأس بهذا المزيج يومياً، حيث يساعد زيت جوز الهند أيضاً على تقوية وتغذية الشعر التالف والتخلص من القشرة.

زيت جنين القمح لعلاج تساقط الشعر

أما إذا كنت تعانين من تساقط الشعر في أماكن معينة، فيمكنك عمل مزيج ممتاز من زيت جنين القمح، وجليب جوز الهند، وزيت الصبار واستعماله على فروة الرأس بانتظام، حيث يساعد زيت الصبار أيضاً على تحفيز نمو الشعر في المناطق الضعيفة، بالإضافة إلى توفير الانتعاش والحماية للشعر عموماً.

hair



أسباب تساقط الشعر
بعد الولادة وطرق علاجه

الأسباب الرئيسية لتساقط الشعر بعد الولادة، لذا فمن المهم جداً التخلص من مسببات التوتر الموجودة في حياتنا. ● مارسي أنواع الرياضة التي تساعد على التأمل والاسترخاء مثل ممارسة اليوغا.

● قومي بعمل قصة جديدة للشعر بطريقة جديدة، فيمكنك تقصير الشعر إذا شعرت بأنه يتساقط بصورة مزعجة. وأخيراً، حاولي عزيزتي قدر المستطاع أن تتحللي بالصبر في التعامل مع هذه المشكلة المؤقتة وستلاحظين أنها ستقل تدريجياً مع مرور الوقت.

اليومية وستلاحظين أن الشعر قد بدأ ينمو بصورة سريعة. ● تجنب استخدام الشامبو والبلسم الثقيل الذي يسبب الحصول على شعر دهني واستبدليهما بنوعيات معتدلة لها نفس التأثير على الشعر.

● ضعي بعض الخلطات الطبيعية التي تساعد على التقليل من حدة تساقط الشعر، فلا ينصح باستخدام مواد كيميائية أثناء فترة الحمل أو بعد الولادة وذلك لأنها قد تسبب مسامات فروة الرأس وتسبب في تساقط الشعر بكميات كبيرة. ● ابتعدي عن التوتر العصبي الذي يعتبر من

سريعة أو يتغير الشعر إلى أن يصبح شديد الجفاف أو يصبح دهنيًا، لذا فمن المهم جدا الاهتمام بصحة الشعر بعد الولادة.

نصائح لعلاج مشكلة تساقط الشعر بعد الولادة

لتعلاج مشكلة تساقط شعرك بعد الولادة يجب توفير العناية الكاملة للشعر، لذلك إليك هذه النصائح: ● اعلمي مساجاً لفروة الرأس للتقليل من حدة تساقط الشعر، فالتدليك يساعد على تنشيط الدورة الدموية في الرأس، وبالتالي ينعكس ذلك على صحة الشعر، اجعلي تدليك فروة الرأس جزءاً من عاداتك

تظهر مشكلة تساقط الشعر بعد الولادة خلال ثلاثة أو أربعة أسابيع بعد الوضع، لكن ما الأسباب التي تؤدي إلى تساقط الشعر بعد الولادة؟

أسباب تساقط الشعر بعد الولادة

يتعرض الشعر للتساقط بعد فترة قصيرة جداً من الولادة وذلك بسبب التغيير الهائل الذي يحدث في مستويات الهرمونات داخل الجسم الذي بدوره يؤثر على طبيعة الشعر خلال مراحل الحمل المختلفة، ففي مراحل الحمل قد تلاحظ السيدات أن شعرهن أصبح أثقل وينمو بصورة

skin

كيفية الحصول على سيقان جذابة

والأرداف مما يقضي على مظهر البشرة المترهل في هذه المناطق، إلى جانب تمارين القفز في المكان وصعود السلالم والمشى فكلها لها تأثير فعال أيضاً في إعطاء الساق مظهراً ممشوقاً.

زيت الأطفال لتنحيف الساق

ضعي القليل من زيت الأطفال على عظمة الساق الأمامية وخلف الركبة. بهذه الطريقة سيقوم الزيت بعكس الضوء مما يجعل ساقيك تبدو نحيفة ورائحة. يمكنك استبدال الزيت ببودرة برونزية أو هابلايتر حيث أن هذه المستحضرات ستعطيكي التأثير نفسه.

عدم استخدام الشفرة في إزالة الشعر الزائد

إن استخدام الشفرة لإزالة الشعر الزائد عن السيقان لا يزيل الشعيرات من الجذور، مما لا يجعل ملمس البشرة أملساً كما تريد. كما أنها قد تصيب البشرة بالجروح، وهنا أفضل طريقة لإزالة الشعر هي الشمع أو السكر فهما يحافظان على نعومة بشرتك وتفتيحها.

توحيد لون البشرة

ويتم ذلك عن طريق استخدام بودرة كريم الأساس أو توحيد لون البشرة بواسطة كريمات التسمير. يمكنك أيضاً الاستعانة بالكونسيلر لإخفاء الدوالي الموجودة في بشرة الساق مما يمنح ساقيك مظهراً رائعاً بشكل مؤقت إلى أن يتم علاجها بالطرق الطبيعية الممكنة.

السيقان أسوأ بالوجه واليدين، ولكنها ضرورية بسبب تراكم الجلد الميت والقشور على بشرة الساق وأسمرار الركبة. لذا أحرصي مرتين أسبوعياً على تقشير البشرة بمقشر طبيعي مكون من السكر والعسل مع مراعاة تدليك البشرة في حركات دائرية بواسطة فرشاة التقشير. هذا سوف يساهم في إزالة القشور المتراكمة وتفتيح لون البشرة مع الوقت وتنشيط الدورة الدموية بها.

الترطيب

من الضروري الحرص على دهن منطقة الساق والفخذ بكريم سميك مرة يومياً على الأقل، مع مراعاة القيام بهذه الخطوة بعد الاستحمام أيضاً. هذا سيحافظ على ملمس ساقيك ناعماً وحريريًا، استعيني أيضاً بزيت اللوز أو زيت جوز الهند في ترطيب الساق من حين لآخر.

تمارين الساق

هناك العديد من التمارين التي يجب ممارستها بانتظام لشدة عضلة الساق

السيقان من أعضاء الجسم التي تعزز جمال المرأة وتزيد من جاذبيتها إذا اتقنت عنايتها والاهتمام بها، لذا فالجمال والجاذبية مبعثي كل فتاة وللحصول على سيقان جذابة ومثيرة ندعك مع بعض الأسرار التي تلي طموحك للوصول إلى نتيجة تشعرك بالثقة والإطراء:

التقشير

تغفل العديد من الفتيات عن عمليات التقشير

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-Mj3sing



Mj3sing@hotmail.com

stop

كيفيه تغيير
تلك صيغتك
بواسطة
مكياجك



المكياج عامل مهم للمرأة، حيث يؤثر بشكل لافت على نفسياتها وتواصلها، لذا أنت بحاجة لمعرفة الطريقة المناسبة للفت الأنظار ولتكوني دائماً بأفضل اطالة ممكنة. وأكثر ما تجعله السيدات حول أثر المكياج على الشخصية، إذ إن هناك الكثير من الألوان قد تكون سبباً في تعديل المزاج وتغيير الشخصية. واليك سيدتي بعض الحيل في المكياج التي تساعد على تغيير شخصيتك:

● يعطيك الكحل الأسود مظهراً شبابياً وعصرياً لذا إذا كنت في عمر المراهقة، يمكنك وضعه ليعطيك جمالاً ورونقاً.

● يعتبر اللون الأزرق أكثر ألوان المكياج استعمالاً في العالم، إذ يدل على الصق ويظهر على أنك شخص جدير بالثقة والمحبة، ويمكن أن يكون رائعاً إذا وضع فوق العينين ويناسب جميع ألوان العيون بدون استثناء، أما لون الكحل الأزرق الغامق فيمنحك شعوراً بالتحكم والسيطرة.

● الباستيل الوردية إلى إظهار أنوثتك وجمالك، كما تمنحك ألوان الكحل الفاتحة شعوراً بالإيجابية والتفاؤل.

● يمكن لحاجيك أيضاً التعبير عنك بشكل كبير، إذ يعطي شكل الحاجبين المتناسق نظرة جميلة وواثقة. أما الحاجبان ذات الزاوية البارزة قليلاً فهما يظهران الطابع الجدي والشعور بالمسؤولية.

● يمكن للون الخدود الفاتح التعبير عن الأنوثة والشباب، أما اللون الغامق منه، فيدل على السلطة والشغف، لذا تجنبي وضع ملون الخدود الفاتح إذا كنت في موقع مسؤولية وتريد أن تتحكمي بمسار الأمور في العمل.