

Skin

أفضل خلطة
لتقشير البشرة

يعتبر تقشير الحسم بالعسل واللوز من أفضل الخلطات الطبيعية لتقشير المناطق الداكنة والتخلص من الخلايا الميتة، وتتميز هذه الخلطة باحتوائها على اللوز المطحون الغني بمضادات الأكسدة، والذي يعمل على تنعيم الجسم وتخليصه من الخلايا الميتة. أما العسل فهو معروف منذ القدم بقدرته على شد الجلد وتنظيفه من الشوائب، كما يعمل على حماية الجلد من الترهل وظهور علامات الشيخوخة عليه. تعرفي على كيفية تقشير الجسم بالعسل واللوز في السطور الآتية:

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة لوز مطحون
- 2 ملعقة صغيرة حليب
- ½ ملعقة صغيرة طحين (دقيق)
- ½ ملعقة صغيرة عسل

الطريقة:

1. يضاف الحليب إلى اللوز المطحون ويقبلان جيدا، ثم يضاف إليهما الطحين (الدقيق) والعسل، ويحرك الخليط حتى يتم الحصول على مزيج ذي قوام سميك.
 2. يوضع خليط العسل واللوز على الجسم، ويفضل أن يكون ذلك بعد الحمام حتى يكون الجسم رطبا، وذلك لسهولة التخلص من الخلايا الميتة.
 3. يفرق الجسم بالخليط جيدا في حركات دائرية، ومن الأسفل إلى الأعلى، ثم بالعكس، وذلك لتنشيط الدورة الدموية في المنطقة.
 4. يغسل الجسم بالماء الدافئ، ثم يجفف، ويرطب بكريم الترطيب المعتاد.
 5. تستعمل هذه الخلطة مرة واحدة أسبوعيا.
- ملاحظة: يمكن استعمال هذه الخلطة لتقشير البشرة أيضا بشرط الابتعاد عن وضعها في منطقة ما حول العينين.

Spot Ligth

٨ خطوات تجللك
تبدين 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 تؤذي بشرتك وترهق جيبك، وكوني مطمئنة للنصائح التالية التي ستعيد إليك أيام شبابك:

- 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، إذا فحاولي جاهدة أن تكوني هادئة ومتماكلة لأغصابك.
- استغني عن الكافيين: قللي من شربك للشاي والقهوة أو استغني عنهما، لأن للكافيين أثرا كبيرا على سلامة الأعصاب، وكذلك له أثر على تضارة البشرة وزيادة التجاعيد، أما إذا كنت من محبي القهوة فتناولي فنجانا واحدا فقط يوميا.
- احذري من الدخان: الأطباء يحذرون النساء دائما من التدخين لما له من أثر كبير على النساء أكثر من الرجال، فالتدخين يقتل سنوات عمرك ويجعلك تبدين 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.
- أقتعي البشرة: لا تتواني في عمل قناع لبشرتك اسبوعيا من مكونات طبيعية من المنزل، فهذه الأقنعة تجدد نشاط بشرتك وتجعلها أكثر برقا وتالقا.
- غيري تسريحة شعرك: جدي قصة شعرك أو لون صبغتك بين فترات، لأن هذا التجديد سينعكس على نفسيته وبيئته سيجعلك أكثر نشاطا وحيوية.
- النوم: فالنوم لمدة 7-8 ساعات يوميا يجعلك أكثر شبابا، أما السهر وقلة النوم فمن الأسباب الرئيسية لظهور التجاعيد المبكرة.
- الرياضة والحمية الغذائية: التمارين الرياضية عادة ما تخلص الجسم من التوتر والاكتئاب وتجعلك أكثر نشاطا، والاسترخاء يساعدك على الاحتفاظ بالطاقة لأعمال المهمة، والحمية الغذائية الجيدة تقي جسمك من الضغوط النفسية والحفاظ على بقاءك في مظهر جيد.
- «جمال جمال الروح» فلا تنسي سيدتي أن الشباب شباب الروح والقلب، وأنه يمكنك التمتع بالحيوية والجاذبية حتى وانت في الستينيات.

make up

طريقة وضع
البرونزر
خطوة بخطوة

البرونزر من أدوات المكياج التي تكسب البشرة سمرة لطيفة وآمنة بدلا من عمليات تسمير البشرة والجسم التي تجريها بعض صالونات التجميل وتسبب الإصابة بمرض سرطان الجلد، ويتميز البرونزر بأنه يضيف نضارة ولونا على البشرة الشاحبة أو الباهتة، ولوضع البرونزر على البشرة بطريقة صحيحة، اتبعي الخطوات الآتية:

الخطوة الأولى: اختيار لون البرونزر المناسب

اختراري لون البرونزر المناسب بحيث يكون أعمق من لون بشرتك الطبيعي بدرجة واحدة أو درجتين، وإذا كنت من أصحاب البشرة الفاتحة فإن ألوان البرونزر المناسبة هي: العسلي، والوردي، والمشمشي، أما إذا كنت من أصحاب البشرة الحنطية (متوسطة السمرة) فاختراري ألوان

الذهبي أو الوردي أو البرتقالي. وبشكل عام كلما كانت البشرة أفتح كان لون البرونزر مائلا إلى الوردي وكلما كانت أغمق كان لون البرونزر مائلا للبرتقالي.

الخطوة الثانية: تجهيز البشرة

يفضل وضع البرونزر على بشرة نظيفة وخالية من الشوائب، لذا من الأفضل عمل تقشير للبشرة قبل وضع البرونزر، كذلك يجب غسل البشرة بالماء ثم ترطيبها بالكريم قبل وضع البرونزر بفترة، بحيث تتشرب البشرة الكريم جيدا ولا تبقى منه أي آثار.

الخطوة الثالثة: اختيار الفرشاة

من الأفضل وضع البرونزر باستخدام فرشاة كبيرة ذات شعيرات ناعمة.

Stop



تعلمي كيف تخفين عيوب أنفك

تعلمي كيف تخفين عيوب أنفك بالمكياج تواجه كثير من الفتيات مشكلة تصحيح شكل الأنف عند وضع المكياج، وتعد هذه مجموعة من النصائح التي يمكن اللجوء إليها بالمكياج من أجل تصحيح شكل الأنف.

- لتجعلي أنفك يبدو أقصر، اخلطي لونا غامقا تحت أنفك، وعلى مقدمة الأنف.
- لبيدو أنفك أطول، ركزي باللون على الجزء الأسفل، ومقدمة الأنف.
- لتجعلي أنفك يبدو عرض، استخدم لونا واضحا أسفل منتصف الأنف.
- لجعل أنفك يبدو أضيق، استخدم عكس التكنيك الذي قمت به لجعلها تبدو

عرض.

- لتصغير حجم قمة الأنف، قومي بتدنية حواجبك.
- لأبعاد الأنظار عن الأنف الكبير، ظللي الجوانب بقلم «كونسيلير» لونه أعمق من لون بشرتك. ويفضل استخدام قلم «الكونسيلير» عن النوع السائل، لأنه أسهل في التحكم، ويبقى لفترة أطول.
- لتجعلي أنفك يبدو مسطحا، استخدم الظل تحت مقدمة الأنف، وعلى الجوانب.
- للأنف العريض، يفضل تعريض شكل الأنف، والعين لتبدو متوازنة مع الأنف، لذا قومي بمد اللون على زوايا حدود الشفاه،

eye brow

صبغ الحواجب بخطوات سهلة

هل ترغبين بتغيير لون حواجبك؟!.. هل تريدان الحصول على حاجبين عريضين؟!.. هل تعانين من مشاكل في شكل الحاجبين ولا تريدان اللجوء لمتصهما؟!.. نقدم لك اليوم طريقة صبغ الحواجب بخطوات سهلة جدا، لتتكني من صبغ الحواجب بنفسك وبمئزك أيضا.. واليك تفاصيل صبغ الحواجب..

- حضري لون الصبغة الذي ترغبين الحصول عليه، تماما كصبغة الشعر ولكن بكمية قليلة جدا.
- نظفي بشرتك جيدا.
- أرسمي حدود حواجبك بالقلم دون ملئ الفراغات الداخلية.
- ضعي «الفازلين» على الحدود الخارجية للحواجب لتجنب اصطباغ الجلد في حال حدوث خطأ.
- قومي بتعبئة الحواجب بالصبغة واتركيها المدة المحددة بالتعليمات المرفقة بعلبة الصبغة.
- نظفي الصبغة بواسطة المناديل الورقية ثم أشطفي وجهك بالصابون والماء البارد وجففيه جيدا.
- باتمامك لهذه الخطوات ستحصلين على صبغ حواجب باللون الذي تريدينه..

للتواصل



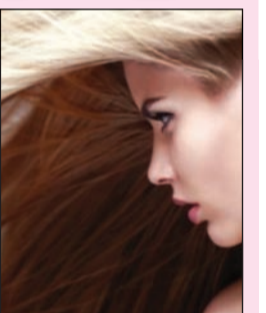
منيرة عاشور

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:



hair

فلاتات
طبيعية
لتفتيح الشعر

ترغب الكثير من السيدات في تفتيح لون شعرهن بطرق صحية دون اللجوء إلى صبغات الشعر، لذا سنقدم لكم بعض الخلطات الصحية التي تقوم على تفتيح لون الشعر بالإضافة إلى إعطائه برقا مميزا.

خلطة تفتيح الشعر
بواسطة خل التفاح:

الخلطة عبارة عن:
خل تفاح
ماء

طريقة الاستخدام:

- يدهن الشعر بخل التفاح والماء، ويترك على الشعر مدة 15 دقيقة، بعدها قومي بشطف شعرك جيدا وقومي بوضع بلسم الشعر.

- تستعمل هذه الخلطة بشكل يومي للحصول على نتيجة مرضية.

خلطة تفتيح الشعر
بواسطة البابونج:

الخلطة عبارة عن:
كوبين من البابونج
6 أكواب من الماء

طريقة الاستخدام:

- ضعي كوبين من البابونج مع 6 أكواب ماء على النار

- اتركي الخليط على النار لمدة 3 دقائق حتى يغلي

- أطفئي النار واتركيه ليبرد

- قومي بتصفية الخليط ووضعها في زجاجة
بعد غسل شعرك بالصابون قومي بوضع جزء من خليط البابونج على شعرك واتركيه لمدة 5 دقائق ثم قومي بشطف شعرك بالماء.