

Skin

تعرفي على فوائد الخيار للجسم



الخيار من عائلة القرعيات، وهي العائلة نفسها التي ينتمي إليها البطيخ والكوسة والقرع العسلي وغيرها. والخيار معروف بفوائده الغذائية والصحية. الخيار له فوائد غذائية عديدة، وبجانب ذلك فإن له فوائد أخرى صحية وتجميلية أيضاً، حيث يحتوي الخيار على عدة عناصر مهمة لوظيفة الجلد كالكبريت الذي يحافظ على نضارة الجلد وطراوته. ومحبو الرشاقة في فرنسا يتبعون قاعدة ذهبية تقول: اجعل في أكلك اليومي خمس حبات فاكهة وحبّة خيار، وهذا ما يؤكد خبراء التغذية والرشاقة حيث ينصحون بتناوله في فترات الريجيم.

اكتشفي العلاقة القوية بين الرشاقة والخيار

- تناول الخيار يمنح أجسادنا الانتعاش بسبب كمية الماء الموجودة فيه.
- قليل السعرات الحرارية وغني بالألياف.
- عصير الخيار بمنزلة طارد للسموم من جسم الإنسان.
- من مميزات الخيار أيضاً أننا نستطيع أن نجعل منه مجموعة من الأطباق الشهية.
- ويمكن أن نستخدمه في السلطة أو مكون في إحدى الشوربات، ويمكن أن نضع منه عصيراً منعشاً ومفيداً لصحتك في الوقت نفسه.

Hair



أطعمة لزيادة طول شعرك

يحتاج الشعر الطويل والصحي إلى تناول العديد من العناصر الغذائية الضرورية، مثل البروتين، والكربوهيدرات المركبة، والدهون، والمعادن، والفيتامينات. وكل هذه العناصر تعمل على الحفاظ على طول، وصحة، ولمعان الشعر.

وقد يتعرض الشعر للسقوط أو قلة النمو بسبب سوء التغذية، أو اتباع حمية غذائية قاسية، أو بسبب المرض. ففي هذه الحالات يعمل الجسم على توزيع العناصر الغذائية التي يستقبلها على أعضاء الجسم الحيوية، وما يتبقى من تلك العناصر يذهب إلى الشعر والأظافر. لذا يجب المحافظة على تناول الغذاء الصحي الغني بالعناصر الضرورية لصحة ونمو الشعر، وهي الأغذية الغنية بالأوميغا 3، وفيتامينات (أ) و(ب) و(ج)، وكذلك الحديد. ومن أفضل الأطعمة الغنية بهذه العناصر:

- الجزر: يعتبر الجزر مصدراً مهماً لفيتامين (أ) الذي يحافظ على صحة فروة الرأس ولمعان الشعر.
- الحمضيات: تحتوي الحمضيات على نوع من سكر الجلوكوز يسمى الإينوسيتول inositol، والمعروف أيضاً بفيتامين B٥، ويعمل هذا النوع من الجلوكوز على تقليل نسبة الكوليسترول الضار في الدم، وكذلك منع تساقط الشعر والحفاظ على صحة الشعر.
- الخضراوات الورقية: تحتوي الخضراوات الورقية كالسبانخ والجرجير والسلق، على فيتامينات (أ) و(ج)، مما يساعد فروة الرأس على إفراز الزهم، والزهم مادة دهنية تفرزها جريبات الشعر، وتعمل كمرطب طبيعي للشعر. بالإضافة إلى ذلك، فإن هذه الخضراوات غنية بالكالسيوم والحديد، وهما من العناصر الضرورية لنمو الشعر.

- الفلفل الرومي: الفلفل الرومي غني بفيتامين (ج)، حيث تحتوي ثمرة الفلفل الرومي الواحدة على كمية من فيتامين (ج) تساوي الكمية الموجودة في كوب كامل من عصير البرتقال. ومن المعروف أن فيتامين (ج) أحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على تنشيط الدورة الدموية بفروة الرأس ومنع تساقط الشعر، لذا احرصي على تناول الفلفل الرومي الطازج بدون طهي لأن الطهي يعمل على تكسير بعد المواد الغذائية الموجودة به.

- المكسرات والأفوكادو: المكسرات والأفوكادو من الأغذية الغنية بفيتامين (هـ) الضروري لنمو الشعر بشكل صحي. احرصي على تناول الأفوكادو الطازج والمكسرات بانتظام.
- عصير الكرز: عصير الكرز من المصادر الغنية بالحديد، وهو العنصر الأساسي لمنع تساقط الشعر. فأحرصي على أن يحتوي نظامك الغذائي على كمية كافية من الحديد لتجنب الإصابة بالأنيميا.
- التوت: يحتوي التوت بأنواعه على مضادات الأكسدة التي تعمل على زيادة نمو الشعر وصحة فروة الرأس.
- الجوز وزيت الكتان: يعتبر الجوز وزيت بذر الكتان من المصادر الغذائية الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة (الأوميغا 3)، والتي يؤدي نقصها في الجسم إلى جفاف فروة الرأس، وفقدان الشعر للمعان.

Healthy

احم بشرتك بهذه الأطعمة



الكالسيوم والحديد من الأساسيات لصحة الجلد وتوازنه، فادخلوا الجوز دون خوف في وجباتكم الصباحية والمسائية.

الأرز

هل تعملون أن حفنة من الأرز يوميا لا تعتبر فقط مصدرا غنيا بمجموعة الفيتامين B، البروتين، السيلينيوم والمانيبيزوم إنما أيضا بالعديد من العناصر المضادة للأكسدة التي تعمل أيضا على تنظيف مستوى السكر في الجسم، فالأرز يزود الجسم بالطاقة ببطء طيلة النهار.

العنب الأحمر

عند شراء الفاكهة، قليلا ما يفكر الأشخاص في الخصائص الطبيعية المضادة للأكسدة للعنب الأحمر، فهو يعالج الالتهابات الجلدية مثل الأكزيما وغيرها وهو مضاد طبيعي للحساسية، ويساعد في السيطرة على التأثيرات الجانبية لردود الفعل الناتجة عن الحساسية، فلا تترددوا إن في الاستمتاع بتناول عناقيد من العنب الأحمر صباحا تماما كما كانت تفعل كليوباترا وقيصر.

الشمندر السكري

يحتوي الشمندر على الفيتامينين A و E، البوتاسيوم، الصوديوم والكالسيوم، العناصر الضرورية لصحة الجلد، كما أن تناول الشمندر يعني تناول جميع هذه العناصر مجتمعة، مما يؤدي إلى تنظيف الجسم من السموم والتخفيف من نسبة الكوليسترول.

القراص

يحظى نبات القراص بسعرة سيئة في الحداثق بسبب أشواكه، لكن إذا حاولت تناوله على شكل شراب أو حساء ساخن، فسوف تدهشن حتما من خصائصه المحاربة للالتهابات الجلدية وحب الشباب، كما يعمل أيضا على تنظيف الجسم من السموم بسبب احتوائه على نسب عالية من المواد المضادة للأكسدة، كل ما عليك فعله هو تحضير شاي من نبات القراص وتناوله باستمرار!

هذه الأطعمة كلها في متناول يدك، فلا تسمحي لشيء أن يمنعك من الحصول على البشرة التي لطالما حلمت بها.

للتواصل



منيرة عاشور

تالقى وتميزي بكل ما هو جديد في عالم الأزياء والكياج والإكسسوارات وكل ما يهم المرأة لتكوني مواكبة لأخر صيحات الموضة في عالم الجمال والاناقة.

للتواصل معنا:



@Mj3sing



Mj3sign



Mj3 - Fashion



Flickr-Mj3sign



Mj3sing@hotmail.com

Stop

كيف ينكس تفكيرك على جمالك؟



أكد باحثون من جامعة هارفارد ومعهد ماساشوسيتس ان الأمثال التي تتحدث عن الشباب والجمال مثل «كن جميلا ترى الكون جميلا»، و«شبابك وجمالك يتوقف تحديدهما بقدر ما تشعر به» وغيرهما، لا تخلو من حقائق علمية.

قامت إلين لانجر، عالمة النفس في جامعة هارفارد، واثنان من زملائها بدراسة تأثيرات ما يعترق داخل عقل الإنسان من أفكار على جسمه، وبحثت انعكاس طريقة تفكير الإنسان في مستوى شبابه وجماله على ماهيتها الحقيقية في الواقع، واستعرضت لانجر عددا من نتائج دراسات سابقة تدعم نظريتها القائمة على تأكيد تأثير العقل وطرق التفكير على حياة كل شخص. أخذت لانجر في إحدى دراساتها صور 47 امرأة وأخضعت كل واحدة منهن لعملية صبغ الشعر وقصة لقصات قصيرة، ثم جمعت مجموعة من المتطوعين المحايدين للنظر إلى صورهن قبل اتخاذ المظهر الجديد ثم بعده، فوجدت أن النساء اللاتي كن يعتقدن أن مظهرهن الجديد جعلهن أكثر جمالا ظهرن فعلا أجمل وأصغر للملاحظين الذين لم يروا غير وجوههن، كما سجلت لانجر وزميلها انخفاضا في ضغط الدم لدى النساء اللواتي اعتقدن أنهن ظهرن أجمل وأصغر. هذا ما استعرضه موقع لين، كما أوضح في نهاية المقالة ما ذكرته صحيفة «الاتحاد» الإماراتية أن بجونا أخرى مماثلة توصلت إلى أن تصور الشخص لذاته من حيث السن أو الجمال والوسامة يؤثر على صحته. لذا فإن نصيحتنا لك هي بان يكون تفكيرك إيجابيا وبناء لكي تكوني أجمل من الداخل والخارج.

Your Look



كيف تحصلين على عينيّن جميلتين وجذابتين؟

جمال المرأة يكمن في جمال عيونها، ولكن توجد الكثير من العوامل التي تتعرض لها العينان مما يجعل شكلهما يبدو مرهقا ومتعبا، ولكي تبقى العيون جذابة احرصي على متابعة هذه النصائح للحصول على عيون أكثر إشراقا وجمالا.

- اتركى المياه المعدنية على الوجه والعينين قبل وضع الكريم أو المكياج حيث ينعش الماء الوجه ويغلق المسام المفتوحة.
- اغسلي العينين كل صباح باستعمال ماء الورد، لإزالة آثار التعب والإجهاد، فماء الورد يعتبر تونيك طبيعيا لإنعاش البشرة والوجه عموما.
- زيني العينين بالمستحضرات الطبيعية

والكحل وابتعدي عن المستحضرات الكيماوية التي تؤذي العينين.

- أزيلى مكياج العينين باستخدام مستحضر طبي خاص بالعينين.
- استعملي كريمات مغذية للعينين.
- احرصي على الحصول على قسط وافر من النوم المريح بما لا يقل عن 8 ساعات يوميا.
- تناولي من 6-8 أكواب من الماء يوميا، للحفاظ على رطوبة العينين.
- اهتمي بتناول الفاكهة والخضراوات الطازجة بشكل يومي لتوفير العناصر الغذائية الطبيعية اللازمة لصحة ونضارة الجسم.
- تناولي الأطعمة الغذائية الصحية التي تحتوي على فيتامين (A)، و(B) والحديد والزنك والمغنسيوم، وتتوافر هذه العناصر بكثرة في اللبن، والطماطم، والسبانخ والمكسرات

داومي على ممارسة التمارين الرياضية التي تعيد عضلات الجسم والوجه.

- تجنبى تعريض العينين لأشعة الشمس الضارة لفترات طويلة وبشكل مباشر، وإذا كان لا بد من التعرض لأشعة الشمس، فينصح بارتداء النظارات الشمسية المناسبة خصوصا في فصل الصيف.
- دلكى العينين باستخدام أصابع السبابة، بدءا من الزاوية الخارجية تحت العينين وصولا إلى عظمة الأنف، ثم كرري هذه الخطوة مرة أخرى على الجفن الأعلى للعين حتى الوصول إلى الزاوية الخارجية للعينين.
- جربي هذه النصائح وإن تدمي وستلاحظين الفرق بنفسك، فستكونين صاحبة أحلى عيون مشرقة وجذابة.