

للتواصل



منيرة عاشور

تالقى وتميزي بكل ما هو جديد في عالم الأزياء والمكياج والإكسسوارات وكل ما يهم المرأة لتكوني مواكبة لآخر صيحات الموضة في عالم الجمال والإناقة.

للتواصل معنا:



@Mj3sing



Mj3sign



Mj3 - Fashion

flickr
Flickr-Mj3sign



Mj3sing@hotmail.com

Hair



تفصي من تساقط الشعر بالخيار والجزر والجرجير

يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلة تساقط الشعر، والتي تسبب الإحراج لهم في بعض الأحيان، وقد ابتكر اختصاصيو الشعر الكثير من الطرق لعلاج تساقط الشعر، من شامبوهات وكريمات وزيت، متناسين أن مشكلة تساقط الشعر سببها الرئيسي هو التغذية غير السليمة ونقص بعض الفيتامينات المهمة للجسم وخاصة فيتامين «أ».

وبما أن فيتامين «أ» يتواجد بكثرة في الجزر والخيار والجزر، فقد نصح اختصاصيو التغذية بتناول نصف كيلو من الخيار يوميا دون تقشير بالإضافة إلى حبتين من الجزر وذلك للمساعدة على زيادة هذا الفيتامين وعلاج تساقط الشعر.

وقد نههوا أيضا على ضرورة تناول الجرجير لنفوس الغرض، على أن تقسم حزمة الجرجير إلى قسمين وتتناوله مرتين في اليوم، أما إذا كانت الحزمة كبيرة فتقسم إلى ثلاثة أقسام.

ونستمر في تناول هذه النباتات الثلاثة لمدة شهر، ويفضل أن تستعمل هذه الوصفة قبل استعمال أي وصفة لتحسين نمو الشعر.

وبهذه الطريقة نساعد أجسامنا قليلا على رفع الفيتامينات، ويكون قد ساهمنا في معالجة تساقط الشعر.



Beauty

خطوات تبييض الجسم الغنية بالحليب



تحرص العديد من السيدات على تبييض أجسامهن وخصوصا المناطق الحساسة التي تعاني من الإسمرار، حيث يعملن على تجهيز خلطات طبيعية غنية بالفيتامينات ومن أهمها الخلطات المحتوية على عنصر الحليب، ويتميز الحليب باحتوائه على حمض اللاكتيك (lactic acid) الذي يعمل على تخليص الجسم من الخلايا الميتة، مما يترك بشرة الجسم نضرة وبراقة بعد استعمال خلطة التبييض.

ومن أفضل الخلطات الطبيعية لتبييض الجسم بالحليب ما يلي:

خلطة الحليب والبرتقال لتبييض الجسم

- المكونات: قشر 3 موزات، ونصف فنانج من الحليب، وثمره ليمون.
- الطريقة: توضع قشور الموز وثمره الليمون في الخلاط ويمزج الجميع جيدا، ثم يضاف إليها الحليب تدريجيا حتى يتم الحصول على خليط شبه متماسك مثل الكريم. يفرد كريم الموز والليمون على الجسم على المنطقة

● المكونات: مقدار من الحليب، وقشر برتقالة جاف، وملعقة عسل.

● الطريقة: يطحن قشر البرتقال حتى يصير على هيئة مسحوق، ثم يضاف إليه الحليب والعسل تدريجيا

Stop



لتكبير الشفاه بالمنزل اتبعي هذه الخطوات



لأنه يساعد على تنشيط الدورة الدموية بالشفاه وتحسين نسيج عضلات الشفاه أيضا، مما يساعد على تكبير الشفاه ويكون ذلك من خلال:

- التدليك بمكعبات الثلج يساعد على تدليك عضلات الشفاه ويجعلها تبدو أكثر احمرارا وأكثر اكتمالا، قومي بوضع مكعبات الثلج داخل قطعة قماش نظيفة وضعيها على شفقتك لمدة 10 دقائق.
- تدليك الشفاه بالصبار يساعد أيضا على تكبير الشفاه، حيث إن المواد المضادة للأكسدة في جل الصبار تساعد على علاج الخطوط الدقيقة بالشفاه



ظهرت مؤخرا رغبة الكثيرات في الحصول على شفاه كبيرة وتلجأ العديد من النساء إلى إجراء ذلك في عيادات التجميل، لكن نقدم لك اليوم طرقا لتكبير الشفاه في المنزل لتحصلي على نتيجة رائعة وبشكل طبيعي:

التفتيش

من الضروري عمل تقشير لشفقتك مرة واحدة بالأسبوع ممتاز لإزالة الرواسب رواسب وتجعلي لونها فاتحا، لأن الشفاه الداكنة تميل لتبدو أصغر حجما ويمكنك تنظيفها بأحدى الوسائل التالية:

- مقشر السكر حيث إنه منظف ممتاز لإزالة الرواسب والجلد الميت من الشفاه ويعطيها نظرة ناضرة، ويمكن إضافة بعض قطرات الليمون إلى السكر ثم تفركي بها شفقتك.
- قطعة قماش قطنية ناعمة مبللة بالماء الدافئ وافركي بها شفقتك لإزالة الرواسب منها.
- استخدام فرشاة الأسنان عن طريق ترطيب فرشاة ذات شعر جاف في ماء دافئ ثم افركي بها شفقتك.

التدليك

تدليك الشفاه يعتبر من أهم تمارين الشفاه

المراد تبييضها، ويترك حتى يجف تماما، ثم يغسل الجسم بالماء الدافئ.

تتميز هذه الوصفة باحتوائها على مصدرين أساسيين لفيتامين (C)، وهما الليمون والموز، كما أن قشر الموز يعمل أيضا على تجديد خلايا الجلد لأنه غني بمضادات الأكسدة والبوليتاسيوم. يمكنك الاستفادة من الخلطات الطبيعية لتغذية بشرتك بالفيتامينات المغذية، فأحرص على تجهيز الخلطة التي تناسبك وتحقق لك النتائج المرجوة.

Healthy

كيف تحافظين على نضارة بشرتك مع الرجيم؟



تقع الكثيرات في خطأ كبير عندما يتعين أنواع رجيم مختلفة غير متزنة غذائيا ولا تحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية، وهذا ما يؤدي في نهاية المطاف إلى شحوب البشرة، وذلك لأنه خلال فترة الرجيم تلجأ أغلب الفتيات إلى تناول أطعمة لا تشمل على العناصر الأساسية التي تحتاجها البشرة وكذلك الجسم. إليك قائمة بأهم الأطعمة التي يجب أن يحتوي عليها الرجيم الخاص بك لاستعادة نضارة بشرتك:

الطماطم

من أهم الخضروات التي يجدر بك تناولها يوميا ولا تحتوي على سعرات حرارية كثيرة، فهي غنية بفيتامين (A) المهم لنضارة بشرتك، وفيتامين C والبوتاسيوم الأكثر فائدة للبشرة والشعر.

لا بد أن تعرفي جيدا أن تناول الفاكهة يوميا وشرب عصيرها يساعد على تماسك البشرة إذ تضم خلايا الجلد وتعيد تشكيل الكولاجين، لذا حاولي أن تتناولي على تناول الفاكهة وستلاحظين بعد فترة ليست طويلة أن بشرتك أصبحت أكثر نضارة وتوردا، لاسيما التقاح.

الأفوكادو

من الفاكهة عالية الدهون، ولكن دهونه أغلبها غير مشبعة، وبالتالي تعتبر دهونا صحية، إن الأفوكادو غذاء جيد للبشرة، حيث يحفظ الجلد نضرا وأكثر شبابا، كما يمنع جفاف الجلد، ويحتوي على كلاً من فيتامين E، و C، فيعمل معا كقوة مضادة للشيخوخة.

المانجو

لا تهمل هذه الثمرة فليس مذاقها رائع فقط، بل تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين (A)، وتمنع تقشر الجلد الناتج عن الجفاف، إنها أيضا لا تهددك بأي زيادة في الوزن فالثمرة الواحدة تحتوي على 70 سعر حراري، ولكن نصحنا ألا تكثر من تناولها حرصا على رشاقته.

السلمون وأخواته

إن السلمون والأسماك الزيتية الأخرى مثل الساردين والمكاريل والتونة الطازجة تلعب دورا مهما جدا في صحة البشرة ونضارتها، فالسالمون يحتوي على مجموعة عالية من أحماض الأوميغا 3 الدهنية التي لا يستطيع الجسم تصنيعها وحده، هذه الأحماض الدهنية تحسن البشرة عن طريق إنقاص حدوث انسداد المسام.

النشاي الأخضر

يعتبر شرابا مهما ومفيدا جدا للبشرة، حيث يزودها بمجموعة واسعة من الفوائد، إنه مضاد للالتهابات ويعتقد الأطباء أنه يلعب دورا مهما في منع أنواع معينة من سرطان الجلد عن طريق عن طريق الحد من خطر الأضرار التي تسببها أشعة الشمس فوق البنفسجية.

الماء

ليس هناك أكثر من الحديث عن أهمية الماء لنضارة وجمال البشرة، ولزيت من العناية لبشرتك يجب أن تتناولي ما لا يقل عن 8 أكواب ماء يوميا، يمكنك اعتبار الشوربة والعصائر من الـ 8 أكواب.

اللوز

يحتوي على فيتامين E المهم لترطيب البشرة من الداخل، إنه يحمي بشرتك أيضا من التلف ومن الشيخوخة المبكرة، فهو يحافظ على صحة نسيج بشرتك وجهك وجسمك أيضا، يمكنك تناول 3 حبات لوز يوميا.

عزيزتي لا بد وأن تحرصي على تناول هذه العناصر الغذائية الأساسية إذا كنت تبحثين عن بشرة نضرة وصحية، فليس معنى أن أحصل على جسم رشيق أن أفقد نضارة بشرتي ورونقها.



استخدام مرطبات وبلسم الشفاه دائما:

- قومي بوضع زيت الزيتون على شفقتك لأنه يحتوي على فيتامين E الذي يعمل على ترطيب الشفاه ويجعلها ناعمة ومرنة.
- يعتبر العسل أيضا أحد المرطبات الممتازة للشفاه، قومي بوضع العسل على شفقتك لمدة 20 دقيقة يوميا وهذا سوف يجعلها تمتص الماء الموجود بالسل وتظهر بحجم أكبر.
- كريم الحليب بوضعه على الشفاه يعمل على تغذيتها وترطيبها وهو وسيلة فعالة للتخلص من الشفاه الجافة والخشنة.

الأنظمة

أحرص على تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل: الأفوكادو والمانجو، حيث يمكنك تحضير عجينة من هذه الأطعمة ووضعها على الشفاه لمدة 20 دقيقة يوميا لزيادة الامتلاء في الشفاه.

فيتامين C

فيتامين C هو إحدى المواد الطبيعية المهمة للشفاه حيث يعمل على زيادة نضارتها، ومن أهم الأطعمة المحتوية على فيتامين C الليمون والبرتقال.

الترطيب

أحرص على ترطيب الشفاه وهذه خطوة مهمة للحفاظ على مظهرها حيث إن الشفاه الجافة تبدو صغيرة الحجم، ولذلك أحرص على