

Stop

للحصول على بشرة ذهبية
جذابة اتبعي هذه النصائح



موسم الصيف شارف على الانتهاء، لذلك انتهزي هذه الشمس الرائعة لتتعمي بلون بشرة ذهبي جذاب، فالكثير من النساء يطمحن للحصول على بشرة ذهبية لامعة فيلجان للرحلات البحرية على الشواطئ المشمسة لكسب اللون المراد لبشرتهن حتى يستمر لأطول فترة ممكنة، لذا ولكي تحصل على بشرة ذهبية تدوم أكثر وقت ممكن عليك اتباع النصائح التالية:

● الترطيب: تعمل الشمس على تجفيف البشرة وتسريع عوامل ظهور التجاعيد وشيخوخة البشرة، لذا يجب الانتباه إلى العناية بالترطيب الفائق طوال فترة العطلة من خلال تناول قدر كاف من السوائل يوميا، والحرص على وضع كريم مرطب ومغذي يحتوي على فيتامين «ج» و«هـ».

● التقشير: ينبغي الحرص على برنامج للتقشير اللطيف للبشرة، لإزالة خلايا الجلد الميتة، وذلك للحفاظ على بشرة مضيئة تتمتع بلون ذهبي موحد، ويمكنك استخدام مقشر للبشرة مرة أسبوعيا.

● مسخّر للتسمير: للحصول على لون التان المفضل لديك والحفاظ عليه لأطول فترة ممكنة ينصح باستخدام مستحضر تسمير البشرة (أوتو برونز) ويفضل استخدامه بعد تقشير البشرة.

● النظام الغذائي: يساهم النظام الغذائي في الحفاظ على اللون الذهبي الرائع للبشرة، فيجب الحرص على تناول الأغذية الغنية بالبيتاكاروتين كالجزر والطماطم والسبانخ والقدونس بالإضافة إلى البطيخ والمشمش، وتعتبر التوتلة اللبانية خيارا رائعا أيضا.

● المكملات الغذائية: للحصول على بشرة نضرة تتمتع بالحيوية ولون ذهبي متألّق يمكن استخدام المكملات الغذائية المناسبة للبشرة، حيث تعمل على تقوية الخلايا وإنتاج المزيد من الكولاجين مما يمنح البشرة المظهر الممتلئ؛ النضر بلون ذهبي راق.

● المكياج: يمكن أن يقوم المكياج بالعديد من المعجزات لتحصلي على مظهر متألّق، فمبعضك إخفاء علامات النظارات الشمسية وتوحيد لون البشرة، امسحي بالقليل من البودرة المضغوطة على الخدين والأنف والجبين والذقن، واحصلي على بشرة ممتلئة متوحدة اللون. اتبعي النصائح السابقة وستحصلين على مرادك في امتلاك بشرة بلون ذهبي رائع ولافت للنظر، وأسالي خبير التجميل عن أنواع مستحضرات التان والتقشير المناسبة لبشرتك.

Nails

علاجات ناجحة
لقضم وتقصف أظفارك

سيدتي إذا كنت ممن يقضمون اظفارهم، فمن الأفضل أن تركبي اظفار صناعية لأن هذا سيعطي فرصة لظفارك لتنمو بسلايم بعيدا عن عاداتك السيئة وسيجعلك تتوقفين عن هذه العادة. إن الأظفار التي يتم قضمها قد تصبح هشّة مع الوقت لذا حاولي وضع طلاء الأظفار باستمرار. أما إذا كنت لا تملكين الكثير من الوقت وتريدن الخروج بسرعة فليديك حل واحد وهو أن تقومي بتنظيف اظفارك بماء الأوكسجين مستخدمة قطن تنظيف الأذن فهذا سيحعل الأظفار لامعة وتطيفة وشفافة مرري القطن تحت مرري قلم اظفارك، ثم مرري قلم تخطيط ابيض على اظفارك من الاسفل ستحصلين على لونين وكانك وضعت مناكير فرنسي في دقيقة.



لكن إن كانت اظفارك تتقشر وتنقسم وتقصف فأول شيء عليك فعله هو تجنب تعريض يديك للماء والمنظفات المنزلية، ثم عليك باستخدام الفيتامينات مدى الحياة، فهي ليست كالميات وإنما أساسيات لصحتك لكن عليك استشارة الطبيب قبل تناولها.

إن مشكلة تقصف اظفارك تدل على أنك تعانين من نقص الفيتامينات وفي هذه الحالة عليك تجنب تطويل اظفارك وقصها دائما بمستوى واحد وقصير، كما يمكنك زيادة قوتها بوضع مقوي الأظفار والمناكير دائما واستعمال الزيوت المغوية للأظفار.



Fashion

إطلالتك رائعة في «الفلانتاين»



فرصة جيدة لتستمتعي بالفلانتاين بشكل مختلف وغير تقليدي. انزلي مع أصدفائك وفكروا معا في أشياء مميزة لتسعدوا معا.

إن كنت ترغبين في الاستمتاع بعيد الحسب بمفردك ولا تجدين أفكارا ممتعة إليك تجعلك مميزة بهذا اليوم بأحلى إطلالة وقطع رائعة وأنيقة والتي نوفرها لك من خلال حساب الانستغرام @sol_soles



Hair

إليك أفضل وصفات البقدونس للعناية بالشعر



تستخدم هذه الوصفة لعلاج تساقط الشعر واستعادة بريق ولعان الشعر مرة أخرى، لأن التديك بالبقدونس يحفز الدورة الدموية بفروة الرأس.

البقدونس لتطويل الشعر وتكثيفه:

لتطويل الشعر وتكثيفه، تحف حزمة من البقدونس وتطحن جيدا حتى يصبح ناعما، ثم يخلط مسحوق البقدونس مع أربع ملاعق حناء، ويطحخ بزيت الزيتون على النار حتى يغلي، ثم يصفى ويحفظ في زجاجة. يستخدم هذا الخليط مرة واحدة أسبوعيا ثم يغسل الشعر بالماء الدافئ. تتميز هذه الوصفة باحتوائها أيضا على زيت الزيتون الغني بفيتامين (أ) الذي يعمل على تقوية وتكثيف الشعر لأنه من مضادات الأكسدة.

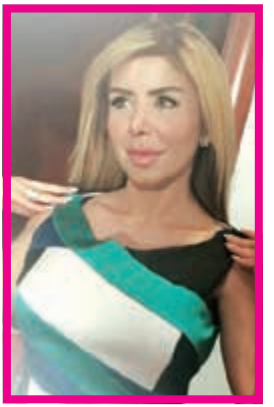
يعتبر البقدونس من النباتات المشهورة بفوائدها الصحية للجسم عموما، كما أنه مفيد أيضا لتطويل الشعر والحفاظ على بريقه. ويمكن استخدام البقدونس كلوشن لفروة الرأس، حيث يعمل على تنشيط الدورة الدموية بفروة الرأس مما يقلل من تساقط الشعر تدريجيا. إليك أفضل وصفات البقدونس للشعر:

البقدونس لمنع تساقط الشعر:

لمنع تساقط الشعر، يسلق ماء كف اليد من البقدونس الطازج في ملعقتين من الماء على نار هادئة حتى يهترئ تماما، ويصبح مثل خليط الحناء تقريبا، تبلل فروة الرأس بالماء ويفرد عليها خليط البقدونس حتى تغطي الرأس بالكامل، ثم تلف الرأس بغطاء جافة لمدة ساعة، ثم يغسل الشعر بالماء والشامبو المعتاد.

مع منيرة عاشور

ناتقي وتميزي بكل ما هو جديد في عالم الأزياء والمكياج والاكسسوارات وكل ما يهم المرأة لتكوني مواكبة لأخر صيحات الموضة في عالم الجمال والأناقة.



للتواصل معنا:



Mj3 - Fashion



Mj3sign



@Mj3sing



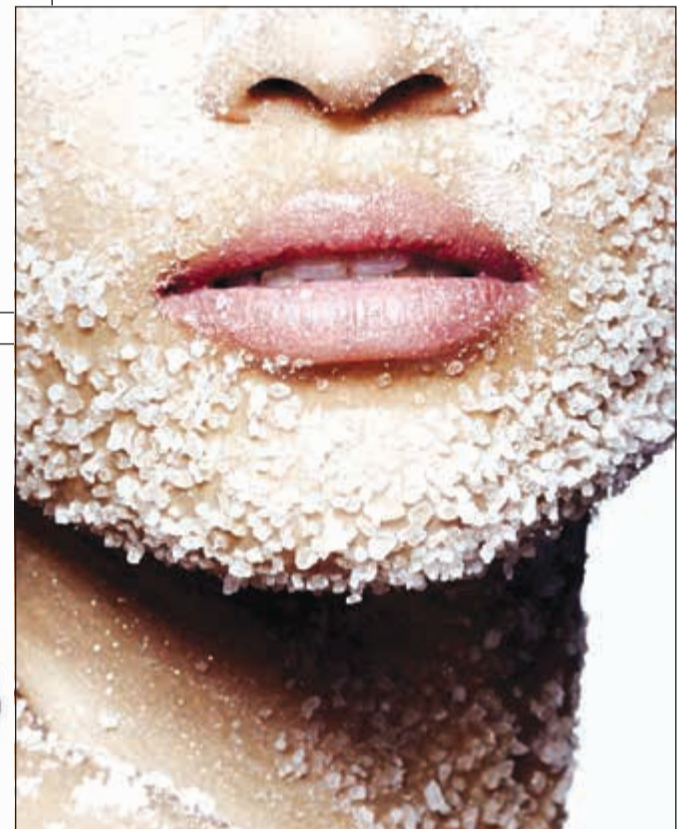
Mj3sing@hotmail.com

flickr

Flickr-Mj3sign

For You

فوائد مذهلة
يقدمها الملح لجمالك



بعد محلول الملح مكونا مهيما وغير مكلف يمكنك إضافته لروتينك اليومي بهدف العناية ببشرتك. فعند إضافة الملح للمياه الدافئة سيساعدك ذلك على التخلص جفاف والتهابات البشرة.

ومن واقع أهمية استخدامات الملح لجمالك سنقدم لك سيدتي بعض النصائح الجمالية التي ستعزز الاسترخاء والعناية بجمالك من دون اللجوء لاستخدام المنتجات المكلفة.

إليك استخدامات متعددة للملح للعناية ببشرتك:

● تقشير البشرة: بعد الاستحمام، وبينما لا يزال جسمك رطبا ومبلا، يمكنك استخدام القليل من حبيبات الملح وتديك بشرتك برفق. تديك الجسم بتلك الطريقة يخلصك من طبقات الجلد الميتة، مع الحفاظ على نعومة البشرة.

كما يساعد ذلك أيضا على تنشيط الدورة الدموية. ويمكنك تجربة ذلك في الصباح لتنشيط الجسم أو بعد ممارسة التمرينات البدنية.

● علاج حكة الجلد: الاستلقاء في حوض الاستحمام بعد إضافة كمية من الملح هو علاج فعال لحكة الجلد. كل ما يمكنك فعله هو إضافة كوب واحد من ملح الطعام أو ملح البحر ماء الاستحمام بهدف تنعيم البشرة والاسترخاء أيضا.

● التخلص من الروائح غير المرغوبة: للتخلص من رائحة البصل العالقة في يديك، يمكنك استعمال القليل من الملح على يديك مع وضع القليل من الخل وفركيها ثم شطفيها بالماء. ● منظف وتونر للبشرة: اخلطي ملعقة كبيرة من الملح وملعقة كبيرة من زيت الزيتون في وعاء صغير، ثم استخدمي الخليط في تديك الوجه والرقبة، مع تجنب منطقة العينين. اغسلي وجهك جيدا بعد ذلك بالطريقة المعتادة.

● العناية بالبشرة الدهنية: للتخلص من الزيوت الزائدة في البشرة، قومي بملء زجاجة سبراي صغيرة بالماء الفاتر مع إضافة ملعقة صغيرة من الملح، ورشي منها على وجهك كونها تجفف البشرة.

● غسل الفم: اخلطي نصف ملعقة صغيرة من الملح مع نصف ملعقة صغيرة من صودا الخبز في كوب صغير من الماء، واستخدمي المزيج كغرفة لإنعاش الفم والتخلص من رائحة النفس الكريهة.

● معجون للأسنان: استخدمي خليطا من الملح مع صودا الخبز كمعجون لغسل الأسنان إذ يساعد على تبييض الأسنان والتخلص من مادة البلاك، كما يساعد أيضا على علاج تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

● لتخضير معجون الأسنان، قومي بطحن الملح جيدا للحصول على مسحوق ناعم من الملح، ثم اخلطي ملعقة صغيرة من الملح الناعم مع 2 ملعقة صغيرة من صودا الخبز، ثم قومي بغمس فرشاة الأسنان المبللة في ذلك الخليط واغسلي أسنانك به.

