

Hair

طريقة مبتكرة لترطيب الشعر المصبوغ



تواجه الكثيرات من النساء اللاتي قمن بصبغ شعرهن حديثاً من مشكلة جفاف الشعر بسبب ملامسة المواد الكيميائية الموجودة في مادة الصبغة لشعورهن، لذا تبدو الفرحة باللوك أو الستايل الجديد مشوبة بعدم الرضا لما آلت إليه صحة الشعر، لذا دائماً ما يبحثن عن خلطات من خلاصة الطبيعة لإعادة الحيوية والمعان إليه، وفيما يلي نقدم لك سيدتي خلطة لترطيب الشعر المصبوغ بالمواد اللازمة والخطوات الصحيحة:

مكونات أفضل خلطة لترطيب الشعر المصبوغ:

- نصف كوب من زيت السمسم
  - نصف كوب من زيت جوز الهند
  - نصف كوب من زيت الذرة
  - نصف كوب من زيت الخروع
  - إصبع زبدة
- هذه خلطة الزيوت المراد خلطها مع بعضها البعض، كما تحتاجين إلى:
- صفار بيضتين
  - ربع كوب من عصير الجرجير
  - ثلاث ملاعق من المايونيز

خطوات عمل واستخدام أفضل خلطة لترطيب الشعر المصبوغ:

- اخلطي كل من صفار البيض وعصير الجرجير مع المايونيز.
- أضفي نصف كوب من خلطة الزيوت السابقة إلى الخليط في الخطوة الأولى.
- ضعي الخليط بعدما يتجانس على شعرك لمدة لا تقل عن ساعتين مع تغطيته ثم اشطفيه بالماء والشامبو المخصص للشعر المصبوغ.
- كرري وضع الخلطة من مرتين إلى ثلاث أسبوعياً.

Healthy

الموز والزبدة لحماية يديك من الجفاف



اكتشف عدد من الخبراء في مجال العناية بالبشرة من خلال بحثهم المستمر أكثر الوسائل والأساليب فاعلية لعلاج الأضرار التي تتعرض لها بشرة اليدين وطرق الوقاية منها.

وشدد المتخصصون على دوام تدليك اليدين بكريمات الترطيب عدة مرات خلال اليوم لكون بشرتهما أكثر رقة وضعفاً من بشرة الوجه أمام المؤثرات الخارجية مثل الهواء ودرجات الحرارة وأشعة الشمس ومستحضرات التنظيف.

وطالب الباحثون بالحرص على عدم تعريض اليدين إلى المؤثرات الخارجية ومنها درجات الحرارة المتفاوتة، وبصنع المتخصصون النساء بالاعتقاد على ارتداء القفازات الواقية عند استخدام الماء وتحاشي الانتقال إلى الهواء البارد بعد الاغتسال بالماء الساخن.

وأشار الخبراء إلى استعمال كريمات الترطيب لخلو بشرة اليدين من الغدد الدهنية، مما يجعلها أكثر عرضة للجفاف وللإصابة بالعديد من الأمراض الجلدية ومنها الاكزيما والتشققات وغيرها.

ويفضل المعينون في هذا المجال استعمال الخلطات الطبيعية غير المصنعة مثل تغليف اليدين بخلطة الموز مع الزبدة أو نقعها بخليط الماء الفاتر وزيت الزيتون والليمون، ومن المفيد استعمال زبدة الكارتيه أو الغليسرين مع قطرات من عصارة الليمون



Stop

فوائد ورق الزيتون الصحية



ورق الزيتون يخفض الكوليسترول الضار (LDL).

الغوباء (Herpes virus)

في عام 1993م تبين أن مستخلص ورق الزيتون الكحولي أدى إلى سرعة شفاء المرضى المصابين بالقوباء، حيث اختفت القوباء خلال ثلاث إلى أربع أيام فقط.

الفطريات: (Yeasts) مثل الكانديدا (داء المبيضات)

تقول الدراسات بأن فطر (الكانديدا) يعيش في الدم يهدوء، ويقوم بإفراز السموم بشكل ضئيل وضعيف وعلى مرور الزمن تتراكم هذه السموم، مما ينتج عنه بعض المشاكل الصحية لدى البعض، وبخاصة إن حصل لدى هذا الشخص ضعف في المناعة نتيجة اضطرابات نفسية، أو عمليات جراحية أو تعرض لأدوية كيميائية كثيرة، مما ينتج عنه جملة من المشاكل الصحية، مثل: الصداع المزمن، إسهال، أو إمساك مزمن، حكة، أكزيما، صدفية، مشاكل في الجيوب الأنفية، آلام الطمث الزائدة، الأرق، تكرار نزلات البرد، سوء الهضم والربو.

يذكر أن استخدام مستخلص ورق الزيتون في دراسة استغرقت شهرين على 30 مريضاً على نظام (Double-blind study)، أدت إلى تحسن في حالات المرضى بنسبة 50% تقريباً دون أي آثار سلبية.

ورق الزيتون هو من العناصر الطبيعية بالغة الأهمية، وتعتبر شجرة الزيتون واحدة من أشهر الأشجار في العالم، حيث تنمو في منطقة الشرق الأوسط وحوض البحر الأبيض المتوسط، وقديماً استعمل أبقراط زيت الزيتون لعلاج الكوليرا والقروح وأوجاع العضلات قبل 2500 عام، وتراكمت خبرات الشعوب في استخدام الزيت على مر السنين. أما في أوائل عام 1900م فقد تم استخلاص مركب فعال من ورق الزيتون اسمه: أوليوروبيين (oleuropein) واعتبر علاجية هامة.

متلازمة الإرهاق أو التعب المزمن (chronic fatigue syndrome)

قام الباحثون من الأطباء بعلاج هذه الحالة بخلاصة ورق الزيتون لمدة شهر، فأدى إلى تحسن ملحوظ لدى المرضى، والشعور بالصحة والعافية لديهم.

أمراض القلب والضغط

تحتوي ورقة الزيتون على مضادات للسموم، مما يحمي القلب والدورة الدموية من مضاعفات الشوارد الحرة (Free radicals)، كما أنه يخفف ضغط الدم، كما تبين أن مستخلص

نصائح

خمس خطوات للحصول على ساقين لامعتين



● الواكس «الشمع»: إزالة الشعر بالواكس هو أفضل طريقة للحصول على ساقين لامعتين وتستمر النتائج لفترة أطول من الحلاقة لأن الواكس ينتزع الشعر من البصيلات، لكن عليك ترطيب ساقيك جيداً مع مساج خفيف بعد إزالة الشعر بالواكس، هذا يجعلهما ناعمتين دائماً.

● الترطيب، هناك العديد من الطرق لترطيب ساقيك، وجميعها لها فوائد مختلفة وهي كالتالي:

● كريم الترطيب: ترطيب ساقيك يومياً مع مساج خفيف بعد الاستحمام والحلاقة بالكريمات التي تحتوي على الخيار والصبار، أو بالفازلين وهو المرطب البترولي الذي لا بد أن تستخدميه لجسمك كله وساقيك بالخصوص ولو مرة في الأسبوع لأنه مرطب كثيف وغني وفعال.

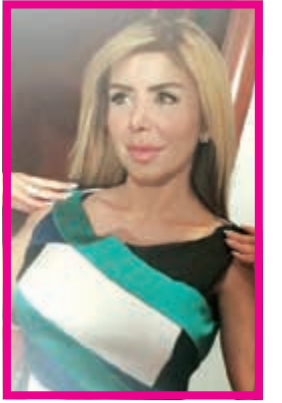
● زيت الأطفال: وهو من أحد أفضل أنواع المرطبات لسهولة امتصاصه عن طريق الجلد، ويعمل على ترطيب الجسم ومنحه المعان.

لأسف ليست كل النساء محظوظات بامتلاك سيقان جميلة الشكل، ولكن هذا لا يعني أن الحصول على ساقين لامعتين وجذابتين أمر صعب، فهو يحتاج إلى تطبيق خمس خطوات بسيطة نقدمها لك فيما يلي:

- مارسى التمارين الرياضية الخاصة بعضلات السيقان باعتدال، مثل رياضة الجري والمشي، لكن يجب أن تحرصي على عدم بناء الكثير من العضلات لأن مظهر العضلات البارزة تجعل ساقيك تبدو رجوليتين لذا حاولي جعل ساقيك تبدو انمشودتين فقط.
- احصلي على بشرة برونزية «تان»، لأن الحصول على لون برونزي للساقين يجعلهما تبدو أجمل، كما أن هذا الأمر يجعل البشرة موحدة اللون.
- الحلاقة، ويجب أن تتم الحلاقة بشكل جيد خلال وقت كاف للحصول على بشرة سليمة بحيث تستخدمين ماكينة حلاقة متعددة الشفرات ويمكنك استخدام الماكينة الكهربائية وعند استخدام شفرة الحلاقة عليك استحمي أولاً ثم أقرصي ساقيك جيداً ثم ادنهما ببلسم الحلاقة ولحقي الشعر بحذر. ورتبهما على الفور بعد الانتهاء من ذلك، ملاحظة: يفضل الحلاقة مرة واحدة كل بضعة أيام.

مع منيرة عاشور

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



للتواصل معنا:



Skin

أفضل الماسكات الطبيعية للحفاظ على البشرة بالشتاء



يعتبر جفاف وتشقق البشرة من المشاكل التي تعاني منها الكثيرات في الشتاء نظراً لتغير درجات الحرارة واستعمال المياه الساخنة في غسل الوجه، وعدم تناول الأغذية الصحية المغذية للبشرة، مما يؤدي إلى جفاف الجلد وظهور القشور البيضاء أحياناً. ومن المعروف أن جفاف وتشقق البشرة من الأمور التي تسرع من ظهور علامات شيخوخة البشرة على الجلد في سن مبكرة، لذا يمكنك الحفاظ على بشرتك من الجفاف والتشقق من خلال توفير الترطيب اللازم للبشرة، خصوصاً في فصل الشتاء. ومن أفضل الماسكات الطبيعية للحفاظ على البشرة في الشتاء:

ماسك الموز والعسل:

المكونات: ملعقتان من الموز المهروس، وملعقة كبيرة من العسل. الطريقة: يخلط الموز المهروس والعسل حتى يمتزجا جيداً، ثم يفرغ الخليط على الوجه ويترك لمدة ربع ساعة. يغسل الوجه بالماء الفاتر جيداً، ثم يربط الوجه بكريم الترطيب المعتاد. وتتميز هذه الوصفة باحتوائها على العسل الذي يعمل على تفتيح وتنظيف مسام البشرة أيضاً، كما أن الموز يعمل على ترطيب البشرة ومقاومة ظهور التجاعيد.

ماسك الحليب وزيت اللوز:

المكونات: ملعقة كبيرة من الحليب البودرة، نصف ملعقة من زيت اللوز المر، ونصف ملعقة من اللوز المطحون. الطريقة: تخلط جميع المكونات حتى يتم الحصول على خليط متجانس، ثم توضع على بشرة نظيفة، وتلك البشرة برفق في حركات دائرية لإزالة الخلايا الميتة. يترك الخليط على البشرة لمدة ربع ساعة، ثم يغسل الوجه بالماء جيداً، ويرطب بكريم الترطيب، وإذا كانت البشرة دهنية فيفضل إضافة نقطتين من عصير الليمون لتنظيف البشرة من الدهون الزائدة. وتتميز هذه الوصفة باحتوائها على زيت اللوز المر الذي يعمل على توحيد لون البشرة وإزالة البقع والخلايا الميتة.

ماسك الأفوكادو:

المكونات: ملعقة كبيرة من مهروس ثمرة الأفوكادو، وملعقة صغيرة من العسل المذاب في ملعقة من الماء. الطريقة: يخلط العسل والماء والأفوكادو المهروس جيداً، ثم يفرغ الخليط على بشرة نظيفة ويترك لمدة ربع ساعة، ثم تغسل البشرة بالماء الفاتر وترطب بكريم الترطيب. يعمل الأفوكادو على ترطيب البشرة وتغذيتها لاحتوائه على فيتامينات (A)، (B) و (H)، كما أن العسل يعمل على تنظيف البشرة وتخليصها من الخلايا الميتة.

احرصي على تقليل المشروبات التي تحتوي على الكافيين، وتوفير التغذية السليمة للبشرة من خلال تناول الخضراوات والفاكهة الغنية بالعناصر الغذائية الضرورية لصحة وجمال بشرتك.

