



Mask

قناع الجزر لحل مشاكل البشرة

الزيتون).
● تضيف بضعة قطرات من عصير الليمون. حسب نوع بشرتك يمكنك إضافة أو تقليل الكمية (عصير الليمون مادة مقلصة طبيعية، لذا إذا كانت بشرتك دهنية، أنت بحاجة إلى المزيد من الليمون). إذا كانت بشرتك جافة فيمكنك إضافة حوالي 8 قطرات من الليمون وإذا كانت بشرتك دهنية، اضيفي ملعقة كاملة.
● نراقب المزيج، يجب ألا يكون المزيج لزجا أو سائلا جدا، إذا كان المزيج سميكًا جدا، يمكنك أن تضيفي زيت زيتون أكثر أو ماء، كما يمكنك إضافة العسل لزيادة لزوجة المزيج.
● نترك المزيج ليبرد قبل وضعه على بشرتك.
● نضع قناع الجزر على بشرة نظيفة حتى رقبته مع تجنب منطقة الفم والعينين. يترك على البشرة لمدة 10-15 دقيقة ثم نغسله بالماء الدافئ.
● نجفف الوجه بمنشفة رطبة ونستعمل كريما مرطبا على كامل الوجه.

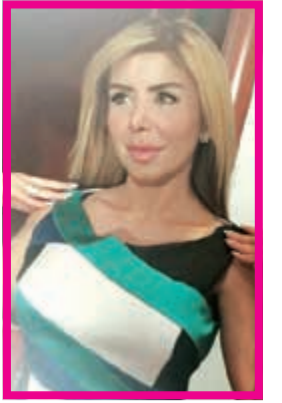
يحتوي الجزر على مكونات طبيعية وفيتامينات (مثل carotene) والحديد، ويمتاز بتوافره بسهولة طيلة أيام السنة، وللخاثة أحيانا أن نقدم لكم قناع الجزر لعلاج مشاكل البشرة.
يناسب قناع الجزر جميع أنواع البشرة، فإذا كانت بشرتك تميل إلى الجفاف، استعملي القليل من زيت الزيتون أو نصف ثمرة أفوكادو مهروسة لزيادة الترطيب، ولا تنسي تناول بعض الجزر أثناء إعداد وصفة القناع.

طريقة تحضير قناع الجزر:

- نقشر الجزر ونطبخه على البخار، أو نغليه حتى يصبح طريا.
- نهرس الجزر بالشوكة أو أداة هرس البطاطا.
- نضيف ملعقة طعام من العسل ونصف ملعقة من زيت الزيتون.
- نخلط العسل وزيت الزيتون. (إذا كانت بشرتك دهنية، يمكنك الاستغناء عن زيت

مع منيرة عاشور

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



للتواصل معنا:



Stop

كثرة غسل الوجه تضر بشرتك



تشكل البشرة ونضارتها مصدر الجمال لدى السيدات، وطرق المحافظة عليها تختلف من واحدة إلى أخرى، ولكن قد تميل بعض السيدات إلى المبالغة في تنظيف البشرة باعتماد طرق غير طبيعية أو صحية تؤديان إلى الإضرار بها بدلا من نفعها، حيث تقوم بغسل وجهها أكثر من مرتين في اليوم بالصابون، خاصة إن كانت لديها بشرة دهنية، إلا أن ذلك يضر البشرة، ويقلل من ترطيبها وينظفها فتصبح أكثر جفافا، ويشير الخبراء إلى أن هذه العادات تفقد البشرة الإفرازات الطبيعية التي تحميها، كما تتسبب أيضا في تكاثر الحبوب كحب الشباب بدلا من القضاء عليها، إضافة إلى أن المرأة التي تقوم بحمام بخار لبشرتها وتتوقف عند ذلك الحد ولا تتبعه بماسكات أو أقنعة صحية، وحامية للوجه فتكون نتيجة الحمام عكسية، أي أن بعد الانتهاء منه تترك المسام مفتوحة دون وضع قناع يسدها فتكون بذلك البشرة خضبة لاستقبال الأوساخ والجراثيم.

لذلك لا ينبغي عليك أن تتألفي في غسل وجهك بشكل متكرر، لكن هذا لا يعني أنه بإمكانك أن تتخلي عن غسله ليلا قبل النوم لإزالة بقايا المكياج. كذلك قللي من مرات غسله خلال ساعات النهار حتى لا تجف بشرتك، وحاولي الابتعاد عن المستحضرات التي تحتوي على مواد كيميائية. وأخيرا اختاري منظف للوجه الذي يحتوي على زيوت طبيعية أو عناصر مرطبة للجلد، وأخرى لغلق المسامات حتى لا تتعرض للأوساخ والجراثيم.



Beauty

طريقة تبييض الأسنان بالفواكه الطبيعية



تتعرض الأسنان للعديد من التغيير لوونها يوميا مثل شرب الشاي والقهوة، والمياه الغازية التي تترك جميعها بقعا على الأسنان تبهت مظهرها الخارجي. ويلجأ العديد من الأشخاص إلى اتباع أنواع متعددة من العلاج الكيميائي والضوئي لاستعادة بياض ولعنان الأسنان متناسين الطرق الطبيعية السهلة والمتوفرة في متناول الجميع، والتي تتميز بقله آثارها الجانبية وتواضع التكاليف المادية مقارنة بغيرها من العلاجات المتنوعة.. لذلك نقدم لك طريقة تبييض الأسنان بالفاكهة الطبيعية التي تمنحك ابتسامة ساحرة تجعلك تتمتعين بجاذبية أكبر. وإليك شرحا عن الفاكهة التي تجعل أسنانك بياضا وصحية:

الفراولة:

تحتوي الفراولة على حمض الماليك الذي يعتبر بمنزلة مادة من شأنها أن تضعف وتزيل البقع القليلة على سطح الأسنان. فالفراولة التي يتم مزجها مع نصف ملعقة صغيرة من صودا الخبز يمكن أن تكون بمثابة مبيض للأسنان، بحيث يوضع هذا المزيج على سطح السن مدة 5 دقائق للحصول على نتائج مرضية، ومع ذلك لا ينبغي استخدام هذا الأسلوب على المدى الطويل لأن الحمض

عجيبة تفرك بها الأسنان لعدة دقائق. ولكن عصير الليمون يحتوي على حمض الستريك الذي يمكن أن يسبب تآكل طبقة المينا، لذلك احرصي على شطف فرشاة الأسنان الخاصة بك بشكل صحيح بعد استخدام عصير الليمون على الأسنان.

بلاك الأسنان الثابت أثناء عملية المضغ. الليمون أو عصير الليمون: يمكن استخدام عصير الليمون لتبييض الأسنان، ويمكن مزج عصير الليمون مع الملح أو صودا الخبز لعمل

مكونات طبيعية لإزالة البقع الموجودة على أسطح الأسنان. الجزر: يمكن للجزر أن يعمل كمبيض طبيعي للأسنان مثل التفاح والفراولة والمواد الغذائية التي يمكنها أن تزيل

لون الأسنان من باهتة إلى بياضا مشرقة، كما أن مضغ التفاح يحفز إفراز اللعاب الذي يمكنه بطبيعة الحال مكافحة البكتيريا في الفم التي تغير لون الأسنان. بالإضافة إلى أن التفاح يحتوي على حامض الماليك الذي يعمل بمثابة

الموجود في الفراولة يمكن أن يدمر مينا الأسنان مع مرور الوقت. التفاح: تعمل عملية مضغ التفاح على تقشير بلاك الأسنان والذي يمكنه تغيير

Nails

تقوية الأظافر بالليمون والخروج



اليدان عنوان الجمال والأنوثة لدى الفتاة، وأهم جزء في اليمين هو الأظافر، فكلما كانت الأظافر قوية ونظيفة وجميلة زادت الفتاة جمالا وجاذبية، تقدم خبيرة التجميل هند محمد بعض الطرق التي يمكن أن نتبعها للحصول على أظافر جميلة وجذابة. تقول: تفضل الفتيات استخدام طلاء الأظافر وعند إنزله تلاحظ الفتاة لونا أصفر على أظافرها تجعلها تحترق في كيفية تغطيتها، لذلك تلجأ إلى الطلاء المتكرر مما يصيب الأظافر بالضعف والتشقق، وهناك خطوات على الفتاة اتباعها بعد إزالة طلاء الأظافر الإ وهي:

- تبدأ بغسل اليدين بالماء والصابون مباشرة بعد إزالة الطلاء مستخدمين فرشاة الأظافر لتنظيفها ثم تقوم بتجفيفها.
- تقوم بتجهيز عجينة مكونة من ملعقة عصير الليمون وملعقة باكينغ بودر، ثم نضع على كل ظافر جزءا من العجينة.
- نستمر في تدليك الأظافر لمدة دقيقة ونغسلها مرة ثانية، ونجففها ثم نقوم بوضع طبقتين من ملمع الأظافر. وتضيف خبيرة التجميل هند محمد أنه لعلاج التشقق والتقصف الذي يحدث للأظافر على الفتاة تدليك الأظافر بزيت الخروع يوميا لأنه غني بفيتامين (O) مما يؤدي إلى تقوية الأظافر، وفي حالة رغبة الفتاة في إعطاء أظافرها الشكل المطول عليها أن تقوم بقص أظافرها عن طريق المبرد بشكل يضاوي منذ البداية فهو يساعد على إظهار هذا الشكل عندما يطول الظافر.