

Nails

كيف تحافظين على جمال أظافرك؟



لكي تنعمي بأظافر جميلة وقوية لا بد أن توفر لها وسائل الحماية من كل الأمراض المعدية التي قد تصيبها، التي من شأنها أن تؤثر على جمالك ونضارة أظافرك.

وسائل الوقاية من أمراض الأظافر

- الملاحظة المنتظمة للقدم والأصابع هي أولى الخطوات لحمايتها ضد الفطريات.
- غسل القدم بالماء والصابون وتجفيفها جيدا.
- ارتداء الأحذية المفتوحة إذا أمكن.
- قص الأظافر بشكل مستقيم حتى لا يمتد الظفر تحت الجلد.
- تغيير الأحذية والجوارب أكثر من مرة يوميا.
- ارتداء حذاء يناسب مقاسك ومصنوع من مادة بها تهوية.
- استخدام الأدوات الخاصة بك لقص الأظافر وذلك منعاً لنقل العدوى.

Stop

قولي وداعاً للتجاعيد مع قناع العنب



يحتوي العنب على العديد من مضادات الأكسدة التي تمنع التجاعيد وتعطي البشرة متسعة من الوقت لتتنفس وتجدد، وكما يعتبر تناول العنب مفيد جدا للبشرة فإن استخدامه كمكون أساسي في الماسكات خيار ناجح ومفيد أيضا. نقدم لك سيدتي خطوات عمل قناع العنب لبشرة خالية من التجاعيد:

- قطعي حبات العنب إلى قسمين وتخلصي من البذور ثم اسحقها برفق على بشرة وجهك ورقبتك وركزي على المناطق حول العينين والشفتين بحركات دائرية لمدة 20 دقيقة على الأقل.
- اشطفي بشرتك بالماء الفاتر ونشفيها برفق.
- حاولي تكرار التجربة كل يوم وستدهشين بنتائجها بعد الأسبوع الأول، لأن تمييز الخطوط الرفيعة على بشرتك سيكون أمرا صعبا كما أنك بذلك تحافظين على نظافة بشرتك وانتعاشها.
- ولا تنسي شرب كميات كافية من الماء يوميا أي مالا يقل عن 8 أكواب من الماء في اليوم الواحد، وتناولي السلطات التي تحتوي على الخضروات أو الفواكه بكثرة، واحصلي على فترات نوم كافية لأنك بهذه الخطوات ستحافظين على شباب بشرتك إلى أوقات طويلة دون الحاجة لتدخلات خارجية مثل الماسكات أو حقن البوتوكس أو الكولاجين أو حتى العمليات الجراحية.

Massage

مساج الوجه خطوة بخطوة



أصابعك، ثم أفركي أصابعك في اتجاهين متعاكسين، لتوزعي الكريم على أصابعك كاملة.

- وزعي الكريم وذلك بالضغط بلطف على جانبي وجهك من الجبهة إلى عظمي الخدين متجهة للأسفل.
- دلكي جبهتك متجهة للخارج، بدءاً من المنتصف ونحو الصدغين. كرري هذه الحركة عدة مرات حتى تشعرى باسترخاء عضلاتك.
- توقفي، ثم أفركي صدغيك بحركة دائرية مع وعكس اتجاه عقارب الساعة. تعتبر هذه الطريقة الأفضل للتخلص من الصداع، والتوتر.
- اتجهي للأسفل نحو ذقنك،

أقرصيه بلطف. ادجي القرص مع حركات دائرية بأطراف أصابعك. يمكنك أيضا أن تتحركي للأعلى نحو الصدغين، ثم للأسفل نحو الذقن.

- اتجهي للأعلى نحو فروة الرأس، ثم دلكيها بأصابعك بالضغط في حركة دائرية. دلكي أيضا رأسك من الخلف حول العمود الفقري.
- الآن بعد شرحنا لك خطوات وفوائد مساج الوجه، ننصحك بأن تداومي على مساج الوجه ولو لمرة واحدة أسبوعياً لبشرة أكثر نضارة فضلاً عن أن مساج الوجه له دور فعال في تنشيط الدورة الدموية للجسم ككل.

يعتبر مساج الوجه من أفضل الطرق للتخلص من الإجهاد والتوتر والقلق الذي يظهر على البشرة، كما يلعب دوراً فعالاً في جمال ونضارة البشرة، كما يعمل مساج الوجه على تنشيط الدورة الدموية وقد يقلل من ظهور تجاعيد الوجه.

تعرفي على الخطوات الأساسية لمساج الوجه لجمال ونضارة بشرتك:

- انقعي فوطة في ماء ساخن، ثم أعصريها جيداً، وضعيها على وجهك حتى تبرد إذا أنها تعمل على استرخاء الوجه، ونعومتة.
- ضعي قليلاً من كريم ترطيب الوجه على أطراف

Skin

قناع الليمون والبيض للتخلص من حب الشباب



تسر الغالبية من الفتيات في مرحلة تتبدل فيها نسب الهرمونات الجسمية مما يؤدي لظهور حب الشباب الذي يكون مصدر إزعاج نظراً لمظهره غير المستحب، وتعتبر الخطوة الأولى في محاربة وعلاج حب الشباب تنظيف البشرة العميق يوميا والبدء باستخدام الأقنعة الطبيعية وتجنب تناول الأطعمة التي تزيد الأمر سوءاً، ومن أسهل الأقنعة التي تساعد على التخلص من حب الشباب قناع البيض والليمون وتطبيقه على البشرة مرتين أسبوعياً يعطي نتائج مرضية للغاية واليك التفاصيل:

مكونات قناع البيض والليمون للتخلص من حب الشباب:

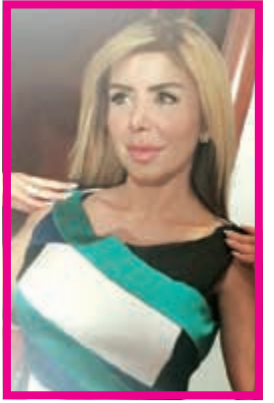
- بياض بيضة واحدة.
- نصف كأس عصير ليمون.

طريقة عمل قناع البيض والليمون للتخلص من حب الشباب

اخفقي بياض البيضة في وعاء صغير حتى تصبح متماسكة، وأضيفي عصير الليمون إليها مع الاستمرار في الخفق حتى تحصلي على عجينة شبيهة متماسكة، ثم ضعي المزيج على وجهك بعد تنظيفه جيداً واتركيه من 15 إلى 20 دقيقة ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر وجففيه برفق بالمنشفة بطريقة التريبت. التزمي بتطبيق قناع البيض والليمون للتخلص من حب الشباب مرتين أسبوعياً لتتمتعين بالنتائج المرضية.

مع منيرة عاشور

نالسي 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:

- Facebook: Mj3-Fashion
- Instagram: Mj3sign
- Twitter: @Mj3sing
- Flickr: Flickr-Mj3sign
- Email: Mj3sing@hotmail.com

Healthy

أفضل خلطة لتفتيح البشرة الداكنة جربها الآن



يعتبر تفتيح البشرة أمراً يؤرق الكثير من الفتيات، فالبشرة الداكنة تحتاج إلى عناية من نوع خاص بالإضافة إلى عمليات التقشير بشكل دائم ومستمر، واليوم نستعرض معك أفضل خلطة لتفتيح البشرة الداكنة كما قدمتها خبيرة التجميل على موقع حواء، تعرفي على مكوناتها وطريقتها، وجربها:

أفضل خلطة لتفتيح البشرة الداكنة باللوز والعسل

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة لوز مطحون
- 2 ملعقة صغيرة حليب
- نصف ملعقة صغيرة دقيق
- نصف ملعقة صغيرة عسل

الطريقة:

- أضيفي الحليب إلى اللوز المطحون وقومي بتقليبها جيداً، ثم أضيفي إليها الدقيق، والعسل وحركي المزيج بأكمله جيداً حتى الحصول على مزيج ذي قوام سميك.
- ضعي خليط العسل واللوز على جسمك، وذلك بعد حصولك على حمام دافئ، ولكي يكون جسمك رطباً، وذلك لسهولة التخلص من الخلايا الميتة.
- أفركي جسمك بالخليط جيداً على شكل حركات دائرية من الأسفل إلى الأعلى، وبالعكس، وذلك لتنشيط الدورة الدموية في المنطقة.
- اغسلي جسمك بالماء الدافئ، ثم جففيه وقومي بترطيبه بكريم الترطيب المعتاد.
- استعملي هذه الخلطة أسبوعياً.
- أخيراً يمكنك استعمال هذه الخلطة لتفتيح بشرة جسمك ووجهك أيضاً بشرط أن تبتعدي عن المنطقة المحيطة بالعينين.

Hair

أهم الخلطات المفيدة والمغذية للشعر

النار بسرعة ثم قومي بأخذ الخليط وضعيه على شعرك (بالنوم) ولفي شعرك بعد ذلك بغطاء خاص بالشعر أو بكيس، وتركه على شعرك مدة ثمانين ساعة وأغسله جيداً بعد ذلك.

خلطة للشعر التالف من الصبغات والسنشوار وغيره

والوصفة هي عبارة عن زيادي مخلوط مع حلبة مطحونة يوضع لمدة ساعتين ويغسل. تستخدم لمدة شهر ونصف الشهر أو حتى يستعيد الشعر عاقبته.

خلطة تغذية الشعر

المكونات:

- كوب ماء ساخن.
- ثلاث ملاعق من العسل.

الطريقة:

● تخلط وتترك حتى تكون دافئة وبعد الاستحمام ضعيه على شعرك ولا تغسليه بالماء اتركه على شعرك.

تعتبر العناية بالشعر من الأمور التي توليها المرأة اهتماماً ووقتاً كبيرين، ومن الأخطاء التي ترتكبها استخدام المواد الكيميائية، لذا سنقدم لكم أدناه بعض الخلطات المفيدة والمغذية للشعر:

خلطة لإزالة الشعر

المكونات:

- رأس نوم قشريه بنفسك (لا تستعملي المقشر الجاهز أو المفروم).
- مجموعة من الزيوت (زيت أملا، زيت جوز هندي، زيت زيتون، زيت لوز، زيت خروع، زيت جرجير).
- ملعقة كبيرة أو اثنتان من كل نوع من مجموعة الزيوت السابقة (حسب طول شعرك).

الطريقة:

● قومي بخلط مجموعة الزيوت على النار ثم ضعي الثوم على الخليط بعد فرمه ناعماً جداً وبمجرد أن يأخذ سخونة الزيت أطفئي

