



Healthy

قناع القهوة والكاكاو
لنضارة البشرة



جربت قناع القهوة والكاكاو لنضارة البشرة من قبل؟ وهل تبحثين عن وسيلة طبيعية لنضارة بشرتك؟ إليك بالشرح المفصل قناع القهوة والكاكاو لنضارة البشرة فهو قناع مفيدة لنضارة بشرتك بالإضافة إلى أنه يعيد في نعومة البشرة وحيويتها:

- ملعقتان من قهوة
- ملعقة من الكاكاو
- ملعقة من العسل الأبيض

الطريقة:
● امزجي القهوة مع الكاكاو ثم اضيفي العسل الأبيض وضعي المزيج على بشرتك لمدة 10 دقائق، ثم اغسلي بعدها وجهك بالماء الفاتر وضعي كريم مرطب، مع المداومة على القناع بشكل أسبوعي ستشعرين بالفرق في نضارة وجمال بشرتك.

For You

نصائح لعلاج تجاعيد اليدين
والحفاظ على نعومتها



مع التقدم بالعمر تفقد البشرة مادة «الكولاجين» الضرورية التي تحافظ على نضارتها ونعومتها، ولعل أكثر المناطق عرضة للتجاعيد هما اليدين بسبب التعرض المباشر للأشعة فوق بنفسجية من الشمس، وهنا تقدم لك عددا من الخلطات الطبيعية والوصفات الغنية والتي تكون في متناول أيدي الجميع لعلاج تجاعيد اليدين والحفاظ على نعومتها:

- تدليك بزيت جوز الهند يوميا قبل النوم.
- تحضير كل من: معجون الكركم مع عصير قصب السكر ودهن اليدين لفترة ومن ثم غسلهما.
- وضع مزيج من بيض البيض مع ملعقة عسل لمدة عشر دقائق ثم غسله بالماء الفاتر.
- فرك لب الأناناس بالمناطق المترهلة ثم غسلها.
- هرس حبة بطاطا مع ربع كوب حليب ووضعها على اليدين ثم غسلها.
- هرس ثمرة من الموز وخلطها مع 3 ملاعق من الحليب، ثم وضعها على اليدين لمدة 15 دقيقة ومن ثم غسلها بالماء.
- مزج ربع كوب من خل التفاح مع عصير ليمونة واحدة وربع كوب من زيت الزيتون، وخلط المقادير مع بعضها جيدا ثم وضعها في زجاجة. ودهن اليدين بالخلط ليلا وتركة حتى يجف.
- غلي كمية من الماء مع المرمية أو البابونج، من ثم ترك الخليط حتى يبرد. من بعدها انقعي يديك بالماء لمدة 15 دقيقة، ثم جففي يديك جيدا وضعي عليهما كريما مرطبا.
- دهن اليدين بزيت الخروع ليلا من شأنه أن يمنع ويؤخر ظهور التجاعيد.



Hair

خطوات العناية بالشعر الأسود



لا يزال رطبنا، لدكي الزيت في فروة الرأس ومشطي الشعر حتى الأطراف. ● احرصي على استخدام الكونديشنر بعد الشامبو، فهو يرطب الشعر ويمنحه الحماية والبريق ويقلل تطايره ميتلا. ● إذا صادفت تشابكا صعبا، استخدمي أصابعك لتفكيكه ثم اصلي تمشيط الشعر، مشطي شعرك بالمشط للتخلص من التشابك قبل تمشيطه بالفرشاة. استخدام الفرشاة لتفكيك تشابك الشعر يمدد الشعرة وقد يؤدي إلى تكسرها. ● ضعي علاجاً من الزيت الساخن على شعرك مرة في الشهر لإعادة ترطيب فروة الرأس والشعر، وتجنبني منتجات الشعر التي تحتوي على الكحول والتي تجفف الشعر.

ينصح بان تشطفي شعرك بالماء وتستخدمي الشامبو في بعض الأحيان فقط. إذا شعرت بالحاجة إلى استخدام الشامبو، اختاربه بتركيبة لطيفة تحتوي على نسبة حموضة منخفضة. ● لا تستخدمي الشامبو 2 في 1 أي شامبو وكونديشنر في نفس المستحضر، بل استخدمي شامبو منفصلا وكونديشنر منفصلا، فالمستحضرات أثنان في واحد لا تناسب الشعر الجاف. ● عند غسل الشعر، افركيه في اتجاه واحد فقط لتجنب التشابك. ● استحمي بالماء الدافئ، حيث إن الماء الساخن قد يجفف أو يهيج فروة الرأس. ● ضعي الزيت على فروة الرأس بعد غسل الشعر بالشامبو، حين يكون شعرك

Skin

عطري بشرتك بهذه الأقنعة الطبيعية



احصلي على الجسد النظيف المعطر بأزكى الروائح المنعشة، بأسهل الطرق وأسرعها، من خلال مجموعة من الأقنعة المعطرة للجسم والبشرة:

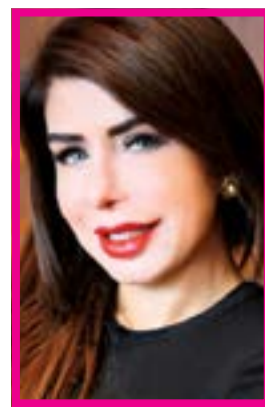
القناع الأول:
المقادير:
● 4 ملاعق كبيرة من الأرز المصري المطحون
● حجر عطري برائحة البرتقال أو العود أو الفانيلا متواجدة لدى محال العطارة
الطريقة:
● نقوم ببشر الحجر بالمبشرة من الجهة الناعمة، ونخلطه مع الأرز المطحون، بعد ذلك نضعه في علبه بودرة قديمة ونرشه على الجسم كله بعد الاستحمام لمدة ربع ساعة وبعد ذلك يفرك الجلد، ومع الاستخدام نحصل على بشرة ناعمة ذات رائحة جيدة، وهذا الماسك يستخدم بشكل يومي أو مرتين في الأسبوع.

القناع الثاني:
المقادير:
● زيت الفانيلا
● زيت الزهر الفرنسي
● ربع ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو

أكدت دراسة مصرية حديثة بالمركز القومي للبحوث أن مستخلص ورق الجوافة له دور فعال في الوقاية من المضاعفات الخطيرة لمرض السكر، وفي التخلص من الشقوق الحرة المدمرة لخلايا الكبد والكلية. ومن خلال الدراسة التي أجرتها د. منال رمضان الأستاذة بقسم كيمياء بالمركز القومي للبحوث فإن مكسبات الطعام والرائحة المستخلصة من ورق وفمار الجوافة تحتوي على العديد من العناصر والبروتينات الفعالة، والتي تلعب دورا مهما كمضادات الأكسدة، كما تحتوي على نسبة عالية من مركبات البولي فينولات والمعروفة بدورها الفعال كمضادات للأكسدة والتي تعمل على وقاية أعضاء الجسم المختلفة من الآثار السلبية، كما تساعد في التخلص من الشقوق الحرة المدمرة لخلايا الجسم والتي تنتج بنسب كبيرة في جسم مريض السكري. وأثبتت الدراسات العملية الهستولوجية من خلال البحث، أن ورق الجوافة لها دور وقائي مهم في حماية أنسجة وخلايا الكبد والكلية والبنكرياس من السموم. وأوضحت رمضان أن مستخلص ورق الجوافة يحمي كرات الدم الحمراء ويساعد على الحفاظ على مستوى الهيموجلوبين في الدم لدى مرضى السكري في المستوى الطبيعي، كذلك يحافظ مستخلص ورق الجوافة على الكلى من خلال الحفاظ على مستوى «اليوريا» و«إنزيم الكرياتينين» بالدم، كما يقي من حمول وتليف الكبد.

مع منيرة عاشور

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



للتواصل معنا:



Mj3-Fashion Mj3sign @Mj3sing

Mj3sing@hotmail.com Flickr-Mj3sign

Stop

تعرفني على فوائد
الجوافة للجسم



الجوافة من الفاكهة الشتوية التي تتميز بنكهتها اللذيذة ورائحتها النفاذة القوية، وفوائدها الصحية المتعددة تجعلها إحدى الأدوات المهمة في حماية أفراد الأسرة من نزلات برد الشتاء، ولا تقتصر فوائد الجوافة العلاجية على ثمارها فقط، فالأوراق أيضا تحتوي على مواد لها مكانتها في علاج الجروح والسعال وأوجاع الأسنان، أما جذورها فتستخلص منها مواد قابضة لعلاج إسهال الأطفال المزمن، حيث أفاد باحثون بأن الجوافة تعتبر من أنواع الغذاء المضاد للأكسدة التي تحمي الجسم من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب وغيرها.

فوائد الجوافة للمرأة الحامل:

وأشار الباحثون إلى أن الجوافة تحتوي على فيتامين «أ» وهي غنية أيضا بالألياف، لذلك ينصح بها للذين يعانون من الإمساك، وتحتوي على الليكوبين، كما أنها غنية جدا بفيتامين «ج»، والبوتاسيوم، والحديد، لذلك ينصح بتناولها في بداية سن البلوغ للمرأة الحامل.

الجوافة تقلل من مضاعفات السكري وأمراض الكبد والكلية:

أكدت دراسة مصرية حديثة بالمركز القومي للبحوث أن مستخلص ورق الجوافة له دور فعال في الوقاية من المضاعفات الخطيرة لمرض السكر، وفي التخلص من الشقوق الحرة المدمرة لخلايا الكبد والكلية. ومن خلال الدراسة التي أجرتها د. منال رمضان الأستاذة بقسم كيمياء بالمركز القومي للبحوث فإن مكسبات الطعام والرائحة المستخلصة من ورق وفمار الجوافة تحتوي على العديد من العناصر والبروتينات الفعالة، والتي تلعب دورا مهما كمضادات الأكسدة، كما تحتوي على نسبة عالية من مركبات البولي فينولات والمعروفة بدورها الفعال كمضادات للأكسدة والتي تعمل على وقاية أعضاء الجسم المختلفة من الآثار السلبية، كما تساعد في التخلص من الشقوق الحرة المدمرة لخلايا الجسم والتي تنتج بنسب كبيرة في جسم مريض السكري. وأثبتت الدراسات العملية الهستولوجية من خلال البحث، أن ورق الجوافة لها دور وقائي مهم في حماية أنسجة وخلايا الكبد والكلية والبنكرياس من السموم. وأوضحت رمضان أن مستخلص ورق الجوافة يحمي كرات الدم الحمراء ويساعد على الحفاظ على مستوى الهيموجلوبين في الدم لدى مرضى السكري في المستوى الطبيعي، كذلك يحافظ مستخلص ورق الجوافة على الكلى من خلال الحفاظ على مستوى «اليوريا» و«إنزيم الكرياتينين» بالدم، كما يقي من حمول وتليف الكبد.

فوائد الجوافة في علاج للإسهال:

كشفت إحدى الدراسات الحديثة أن الجوافة علاج فعال للإسهال، فهي تحتوي على نسبة قليلة من المواد السكرية، وقليل من المواد الدهنية والبروتينية، وكميات كبيرة من فيتامين «ج»، وفيتامين «ج»، بالإضافة إلى احتوائها على الأملاح المعدنية وأهمها: الكالسيوم والحديد والفسفور.

فوائد الجوافة للحد من خطر الإصابة بالسرطان:

تعتبر الجوافة أغنى الفواكه بفيتامين «ج» فهي تحتوي على أكثر من 4 أضعاف ما يحتويه البرتقال، كما تحتوي أيضا على مادة «الليكوبين» وهي مادة مضادة للسرطان، فهناك أبحاث تشير إلى فائدة التفاح والجوافة في خفض الكوليسترول وضغط الدم.

