



Spot

لتحسني على كونسيلر ثابت اتبعي هذه النصائح

● اتركي الكونسيلر من 5 إلى 10 دقائق لتتشربه البشرة، وتتبخر منه المواد المرطبة، وحتى يستقر فوق الجلد ولا يختفي سريعا.
● ضعي بودرة شفافة مضيئة، أو البودرة التي تستعملينها فوق الكونسيلر، واختاري بودرة من نفس ماركة الكونسيلر، واعلمي أنك لن تحتاجي لكريم الأساس مع الكونسيلر والبودرة.
باتباعك لهذه الخطوات البسيطة لوضع الكونسيلر ستكونين حصلت على بشرة مشرقة خالصة من العيوب الظاهرة، لكن لا تنسي أن علاج البثور والمسامات المتسعة والهالات السوداء أفضل بكثير من إخفائها.



يعتبر الكونسيلر «خافي العيوب» ضروري كأساس لمكياجك، حيث أنه يخفي عيوب البشرة والبثور وأي بقع وصبغات تحتوي عليها بشرتك. ولتحسني على كونسيلر ثابت اتبعي النصائح التالية:
● ابدي بتنظيف بشرتك أولا، واستعملي غسولا رقيقا للوجه وبعده تونر منظف للمسام.
● ضعي مرطبا للبشرة واحرصي على أن يكون خاليا من الزيوت، كما يمكنك وضع كريم الحماية من الشمس أيضا قبل الكونسيلر.
● ضعي الكونسيلر مباشرة فوق البثور أو الحبوب أو المنطقة المراد تغطيتها ثم وزعيه جيدا بأسفنجة المكياج أو بأصابعك.

مع منيرة عاشور

نالقى 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-Mj3sign



حيل فعالة للتخلص من زيادة الوزن من دون حرمان

مشتقات الحليب:

استبدلي البوظة (مؤشر جلايسيمي متوسط) باللبن المجمد أو الذي يحتوي على الفاكهة (الصناعي أو الطبيعي).
ملاحظة: لا يوجد مشتقات حليب ذات مؤشر جلايسيمي مرتفع وهي جزء مهم من الغذاء السليم والمتوازن، إذا كنت تريدين تدليل نفسك اختاري البوظة أو الحليب بالشوكولاتة ولكن بكمية معقولة.

البقول:

استبدلي الفاصوليا المحمص (مؤشر جلايسيمي متوسط) بالعدس (الأخضر أو الأحمر) أو الفاصوليا المعلبة أو زبدة الفول أو الحمص (مؤشر جلايسيمي منخفض).
ملاحظة: لا يوجد أي بقول لديها مؤشر جلايسيمي مرتفع وهي إضافة جيدة لوجبات الغذاء أو العشاء.
الجميع يعرف أن التحكم في عدد الحصص وكمية السرعات الحرارية فيها، ليس بالأمر السهل ولكن مع التجربة والتكرار سيصبح لديك خبرة، وسوف تستطيعين حرق السرعات الحرارية والتحكم فيما تتناولين يوميا دون اكتساب أي سرعات حرارية جديدة.

FOR YOU

عند اتباع أي نظام غذائي، سواء بهدف تخفيض الوزن أو المحافظة عليه، لابد أن تكون على دراية كاملة بكمية السرعات الحرارية التي نتناولها يوميا، ولكي نحصل على أفضل النتائج، يجب أن نتبع حيلة تحرق من خلالها الكيلوغرامات الزائدة دون أن نشعر بالجوع والإرهاق.
وهذه الحيلة تتمثل في تناول أطعمة تشعرك بالشبع لوقت أطول، مما يساعد على تخفيض السرعات الحرارية بلا جوع، وتعرف هذه الأطعمة مقياس للأطعمة بقيس أثرها الشامل على مستوى الجلوكوز في الدم، فالأطعمة التي تتحلل ببطء لديها مؤشر جلايسيمي منخفض بينما الأطعمة التي تتحلل بسرعة فلديها مؤشر جلايسيمي مرتفع، لذا استبدلي الأطعمة التي لديها مؤشر جلايسيمي مرتفع بأطعمة لديها مؤشر جلايسيمي منخفض، وهي:

حبوب الفطور:

استبدلي رقائق الذرة (مؤشر جلايسيمي مرتفع) أو حبوب Special K (مؤشر جلايسيمي متوسط) بحبوب All Bran أو Natural Muesli (مؤشر جلايسيمي منخفض).

الخبز:

استبدلي الخبز الأبيض (مؤشر جلايسيمي مرتفع) أو الكرواسان (مؤشر جلايسيمي متوسط) بخبز القمح الكامل أو خبز الصويا وبذر الكتان (مؤشر جلايسيمي منخفض).

الخضار:

استبدلي الجزر الأبيض (مؤشر جلايسيمي مرتفع) أو الشمندر الأحمر (مؤشر جلايسيمي متوسط) بالباذنجان المجمد أو البروكولي (مؤشر جلايسيمي منخفض).

ملاحظة: معظم الخضار لديها مؤشر جلايسيمي منخفض من بينها الفطر والجزر والقرنبيط، امنحها القسم الأكبر من وجبتك.

الفاكهة:

استبدلي التمر (مؤشر جلايسيمي مرتفع) أو الموز (مؤشر جلايسيمي متوسط) بالخوخ أو التفاح (مؤشر جلايسيمي منخفض).
ملاحظة: العديد من فاكهة لديها مؤشر جلايسيمي منخفض مثل: العنب والفريز والبرتقال.

الوجبات الخفيفة والأطعمة الحلوة:

استبدلي كعكة الأرز (مؤشر جلايسيمي مرتفع) أو البسكويت المساعد على الهضم (مؤشر جلايسيمي متوسط) بالجوز ولوح مزيج البذور أو رقائق دقيق الشوفان (مؤشر جلايسيمي منخفض).
ملاحظة: هناك وجبات خفيفة لذيذة جدا يمكنك تناولها بين الوجبات والتي لن تزيد وزنك إن تناولتها بانتظام مثل الجوز (غير المملح) والزبيب والكعكة الإسفنجية وحليب الشوكولاتة ورقائق الذرة والمربي.

الأطعمة الأساسية:

استبدلي البطاطا المقلية (مؤشر جلايسيمي مرتفع) أو الأرز البسمتي (مؤشر جلايسيمي متوسط) بمعكرونة من القمح الكامل والأرز الأسمر أو إذا كان لابد لك من تناول الأرز احرصي على اختيار الأرز الأبيض الطويل (مؤشر جلايسيمي منخفض).



Skin

كيف يمكن إزالة البقع من على بشرتك بخلطات بسيطة؟

التقشير لأن الذين يعانون من الكلف الشديد لا يستجيبون لكريمات التبييض. هناك بعض العلاجات المنزلية البسيطة والفعالة التي يمكن تطبيقها بسهولة وهي ما يلي:
● **عصير الليمون:** يعمل عصير الليمون على تبييض البشرة لذلك احضري كميات متساوية من الماء وعصير الليمون، وأخلطيه مع بعضهم البعض وضعيه على البقع لمدة لا تقل عن 10 دقائق ثم قومي بغسل المنطقة بالماء الدافئ.
● **البطاطا:** نضع شرائح رقيقة من البطاطا على الجلد وتترك لمدة 30 دقيقة ثم تغسل المنطقة بالماء الدافئ.
● **الكركم والحليب:** أخلطي ملعقة كبيرة من الكركم مع ربع كوب من الحليب ثم ضعيه على المنطقة المصابة لمدة 7 دقائق ثم اغسليها جيدا بالماء الدافئ، والاستخدام المنتظم لهذه الخلطة يجعل الوجه لا تشوبه شائبة.



تصبغ البشرة هو الذي يستجيب للعلاج الذي يشمل وصفة طبية من الكريمات لتفتيح البشرة المحتوية على مزيج من الهيدروكينون، ويوجد بديل آخر بدلا من استخدام الكريمات وهي عملية أثناء الحمل أو بسبب تناول حبوب منع الحمل وغالبا تختفي هذه البقع تلقاء نفسها.
● **الكلف:** والذي يطلق عليه «قناع الحمل» وهو يكون ذو بقع بنية على الجلد نتيجة التغيرات الهرمونية للجسم مورثة أو تحدث بسبب التعرض لفترة طويلة تحت أشعة الشمس ويصعب علاجها.
● **العلاج:** أولا يجب أن يتأكد الطبيب إذا كان التصبغ في الجلد أو البشرة لأنه فقط

تتشكل البقع الداكنة على الجلد تبعا لتعرض البشرة إلى العديد من العوامل، ومن الأسباب المؤدية لهذه المشكلة بقاء بعض العلامات على الوجه بامكان كانت مصابة بحب الشباب، أو تلف الجلد بواسطة التصبغ، أو التعرض لأشعة الشمس، وعلاجها يعتمد على مدة الإصابة بها لأن البقع السوداء الجديدة علاجها أسهل وأسرع من البقع السوداء الموجودة منذ عدة سنوات، وفيما يلي نقدم لكم الأسباب والعلاج المناسب:
● **أشعة الشمس:** البقع الداكنة التي تكون على البشرة السمراء تحدث بسبب التعرض لأشعة الشمس على فترات طويلة، وتسمى أحيانا «بقع العمر»، لكن معظم الناس لا يدركون أنه حتى في الأيام الغائمة من الممكن أن يتعرضوا للأشعة فوق البنفسجية، ولتجنبني أضرار أشعة الشمس لا تخرجي من الساعة 10 صباحا حتى الساعة 5 عصرا أو ضعي كريما واقيا للشمس مع ارتداء النظارة الشمسية.
● **النوم:** غالبا ما تحدث الندب بعد حب الشباب وتصبح في مرحلة ما على شكل بقع مصطبغة، وحب الشباب هو اضطراب مزمن ويؤثر غالبا على البالغين والمراهقين والنهابة يعمل على حدوث خلل في طبقة البشرة مما يسبب ضررا في الخلايا ويعمل على إنتاج الميلانين من حبوب الشباب.
● **النمش:** النمش هي بقع داكنة

تصبغ البشرة هو الذي يستجيب للعلاج الذي يشمل وصفة طبية من الكريمات لتفتيح البشرة المحتوية على مزيج من الهيدروكينون، ويوجد بديل آخر بدلا من استخدام الكريمات وهي عملية