



For You

تعزير إنتاج الكولاجين ومحاربة علامات الشيخوخة دلكي وجهك بزيت جوز الهند قبل النوم

وكري هذه العملية يوميا. ما هي إلا بضعة أيام حتى تلاحظي الفرق على الفور. إن أردت تعزير دور زيت جوز الهند في محاربة التجاعيد، ما عليك سوى تناول 3 ملاعق صغيرة منه لتأمين العناصر الغذائية.

والبقع الداكنة الناتجة من أشعة الشمس ما فوق البنفسجية. ومن جهة أخرى، هناك طريقة محددة لتطبيق هذا الزيت. قبل الخلود إلى النوم قومي بتدليك بشرتك به واتركيه طيلة الليل. اغسلي وجهك في الصباح التالي

الخطوط الرفيعة والتجاعيد. يحتوي زيت جوز الهند على الفيتامين E و A بالإضافة إلى البروتينات الضرورية لتعزير إنتاج الكولاجين مما يحافظ على نضارة البشرة ويجدد خلايا البشرة. يحد من تكون التصبغات

على الفور، فلنتعرف عليها تباعا: هو غني بالمواد المضادة للأكسدة التي تحارب الأسباب المسببة بظهور الشيخوخة. يعمل بمثابة مرطب طبيعي فيمنع البشرة ويمنع تكون

هنالك بعض الزيوت الطبيعية التي تعالج هذه المشكلة المزجة وأبرزها زيت جوز الهند. إضافة إلى مذاق هذه الثمرة اللذيذ، يتمتع زيت جوز الهند بمناقص جمالية كثيرة تعيد الشباب إلى إطلالتك مما سيجعلك تهرعين إلى تطبيقه

عوامل كثيرة تؤدي إلى ظهور التجاعيد والعلامات الرفيعة على البشرة، أبرزها التقدم في السن بالإضافة إلى أسباب أخرى مثل التعرض إلى أشعة الشمس بانتظام، بعض العادات السيئة، إلى جانب كريمات العناية بالبشرة

مع منيرة عاشور

نالسي ونميري
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
f i t
Mj3sing@hotmail.com Flickr-Mj3sign

Secret

كيف تستخدم المرأة الكورية الضمادات القطنية للحفاظ على بشرة نضرة ومشدودة؟



من اللحظة الأولى التي برزت أقنعة الوجه الورقية كمنافس للعديد من المستحضرات الجمالية، تحولت المرأة الكورية بروعتها الجمالي إلى سيدة تتعلم منها حيلة صغيرة لمحاربة الشيخوخة. هي لا تكف عن مفاجئاتنا بخطوات بسيطة تعتمد على الحفاظ على بشرة نضرة ونقية. في حين نستخدم الضمادات القطنية لإزالة المكياج، المرأة الكورية وجدت لها استعمالاً آخر فحولتها إلى قناع تقسم بمدى فعاليته.

في كل مرة نجد أنها تمتلك القليل من الوقت، تقوم بتطبيق قناع منزلي بواسطة القطن الذي يزيد من فعالية المكونات المستخدمة، فيرطب بشرتها، يرطبها إشراقاً، ويحارب التجاعيد في 20 دقيقة بحسب المستحضر الذي تتفق الضمادات به:

- تقسم الضمادة القطنية إلى طبقات رقيقة.
- ترش هذه الطبقات بالقليل من الرذاذ (مثل ماء الورد أو المياه العادية) لتصبح مبللة وسهلة التطبيق على الوجه.
- يوضع أحد مستحضرات العناية بالبشرة على الضمادات القطنية بحسب، يفضل أن يكون مستحضراً سائلاً مثل التونر ليمتصها القطن ويسهل عملية تغلغلها داخل البشرة.
- تطبيق الضمادات على الوجه لمدة 20 دقيقة.
- لا داعي للغسل بعد إزالتها.
- ننصحك باختيار الضمادات القطنية الإسفنجية بدلا من تلك المضغوطة جدا، فهي تسمح للبشرة بامتصاص فوائد القناع بشكل أفضل.

Stop

نصائح وطرق منزلية لمعالجة بشرتك من حروق الشمس



من حدة الحروق ويسبب التهاباً جراثيميا للحرق. لا تقومي بحك الجلد أو ثقب الفقاعات الناتجة عنه، لأنها تشكل ضمانة طبيعية للجلد الجديد.

للآلام، استعمال خل التفاح بعد تخفيفه بالماء، أو تطبيق البطاطس النيئة المهروسة على الحرق كمعجون، ما لها من مفعول مضاد للالتهاب والاحتقان.

● ادھني مراهم الحروق، مثل البيافين والميبو أو مرهم العسل الطبي.

● الجنسي إلى الطرق المنزلية، مثل كمادات الماء الباردة، استخدام الشوفان المطحون والممزوج مع الماء أو الحليب، كمادات الشاي الباردة لما لديها من فوائد مضادة للأكسدة ومخففة

السوائل الذي خسرهما الجسم بسبب الحرق.

● تناولي دواء مضادا للحساسية وآخر مضادا للاحتقان، لكن ابتعدي عن الأدوية المضادة للالتهاب، لأن السائل الأصفر الناتج عن الحرق هو كتابة عن البلاسما، وهو جزء طبيعي من عملية التعافي من الحرق.

المزج الذي قد يبقى مدى الحياة.

● اشربي الكثير من المياه وتناولي الفاكهة الصفية المليئة بالعصير لتعويض

كلنا يعلم أن الوقاية من أشعة الشمس أمر أساسي في الفصل الحار، وبأن الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة قد يصابون بالحروق في غضون نصف ساعة فقط! في الواقع، حروق الشمس خطيرة لأنها قد تزيد نسبة الإصابة بسرطان الجلد، وتضاعف من ظهور النمش

Skin

تمارين منزلية لشد البشرة وتقوية عضلات الوجه



قدر المستطاع. يمكنك وضع إصبعك على ذقنك لمساعدتك على فتح فمك وإغلاقه بطريقة أسرع.

لشد الرقبة والذقن

- ضعي يدك على جبينك واضغطي برأسك نحو الأمام حتى تشعرني بعضلات رقبتك. تسمري لمدة 10 ثوان ثم ضعي يديك خلف رأسك وارجعيه إلى الخلف وحافظي على هذه الوضعية لمدة 10 ثوان أخرى.
- قفي أو اجلسي مستقيمة وارجعي رأسك إلى الخلف. الصقي لسانك جيدا في سقف حلقك حتى تشعرني بشد عضلات الرقبة، ثم احنى ذقنك نحو الأمام من دون أن ترخي لسانك.
- اجلسي بطريقة مستقيمة وانظري نحو السقف غائقة فمك. تظاهري أنك تمضغين العلكة حتى تشعرني بحركة واضحة في عضلات وجهك ورقبتك.

الأسفل من دون تحريك رأسك أو تغيير وضعيتك.

لشد الخدين

- أديري شفطيك إلى اليمين ثم إلى اليسار، وقومي بعد ذلك بإبرازهما إلى الأمام بشدة.
- ابتسمي قدر المستطاع وقومي برفع خدك نحو عينك بواسطة أصابعك. ستشعرين بالضغط على عضلات الخدين وهذا أمر جيد لمحاربة التجاعيد والخطوط الرفيعة.
- اخفي أسنانك بشفطيك وحاولي فتح فمك

حاجبيك قدر المستطاع.

- تمسدي على طرف السرير واتركي رأسك يتدلى نحو الأسفل، ثم قومي بفتح عينيك قدر المستطاع وشد حاجبيك نحو الأعلى.
- لشد العينين
- أغمضي عينيك وكأنك تركزين نظرك على شيء ما لمدة 5 ثوان ثم افتحيهما.
- ضعي أصبعين على الزاوية الخارجية لكل عين وشدي قليلا، ثم قومي بفتح عينيك وإغلاقهما بسرعة.
- قفي جالسة وانظري نحو الأعلى ثم نحو

ما لا شك فيه أن الكريمات والمستحضرات هي جزء لا يتجزأ من روتينك الجمالي، إذ أنها تحافظ على شبابك وجمال بشرتك كما تحميها من كل العوامل الخارجية المؤذية كالتلوث وأشعة الشمس.

كل سيدة تملك مجموعة من المستحضرات التي لا تتخلى عنها والتي تستخدمها للحد من الترهلات والتجاعيد والتخلص منها، لكن ما رأيك بالقيام بتمارين وجه منزلية تهدف إلى شد البشرة أكثر وتقوية العضلات في الوجه؟ نعدك أنها سهلة لا تتطلب أي مهارات ولن تستغرق أكثر من دقائق قليلة من وقتك. تعلميها فيما يلي وكري كل واحدة من بينها 10 مرات.

لشد الجبين

- ارقي حاجبيك إلى الأعلى بقدر المستطاع لمدة 5 ثوان.
- ضعي إصبعك على جبينك ثم قومي برفع