



Hair

وصفات طبيعية لتنعيم الشعر



خلطة البقدونس لنعومة الشعر

المكونات:

- ملعقة من أوراق البقدونس الطازجة.
- 2 ملعقة زيت جوز هند.
- ملعقة جلسرين.

الطريقة:

- قومي بغلي أوراق البقدونس لمدة 5 دقائق.
- اضيفي لأوراق البقدونس زيت جوز الهند والجلسرين ثم امزجي الخليط بأكمله جيّداً.
- ضعي المزيج على شعرك ثم قومي بشطفه بعدها بالماء الفاتر.

- زيت جوز الهند.
- اضيفي الجلسرين إلى المزيج واستخدمي المزيج كشامبو للشعر، فهو مفيد جداً لزيادة لمعان الشعر.

خلطة البيض لشعر أكثر نعومة:

المكونات:

- صفار بيضة.
- مقدار من زيت الخروع.
- مقدار من عصير الليمون.

الطريقة:

- امزجي صفار البيض مع زيت الخروع وضعي المزيج على شعرك، ثم اغسليه بالماء الساخن مضاف إليه عصير الليمون، مع مداومتك على هذا المزيج ستلاحظين أن شعرك أكثر لمعاناً.

- اخطلي المايونيز مع كريم البارشوت جيّداً.
- اضيفي حمام زيت الصبار إليهم، والعسل.
- امزجيهم بحبة البركة، وضعي المزيج بأكمله على فروة شعرك وذلك لمدة ساعتين على أن تقومي بغسل شعرك بعدها بالماء الفاتر.

خلطة الجلسرين لتنعيم الشعر:

المكونات:

- زهرة الليسان.
- زيت جوز الهند.
- جلسرين.
- الطريقة:
- استخدمي نقيع خفيف من زهر البليسان وضعيه في كوب من الماء مع إضافة

- هل سمعت عن أقوى 5 خلطات طبيعية لتنعيم الشعر؟، وهل تبحثين عن خلطات طبيعية لتنعيم الشعر؟ هل تريدين حلاً نهائياً يساعدك على تنعيم الشعر؟، إليك أقوى 5 خلطات طبيعية لتنعيم الشعر، جربيهما الآن ولا تنسي أن تخبرينا عن النتائج:

خلطة المايونيز لتنعيم الشعر:

المكونات:

- 5 ملاعق مايونيز.
- 2 ملعقة كريم بارشوت.
- 2 ملعقة حمام زيت الصبار.
- 1 ملعقة عسل.
- 1 ملعقة حبة البركة مطحونة.
- الطريقة:

خلطة الموز لشعر أكثر نعومة

المكونات:

- قشر موز + مايونيز + زيت خروع + زيتون.
- الطريقة:
- جففي قشر الموز، ثم قومي بطحنه حتى يصير كالحناء، ثم ضعي له المايونيز وزيت

- الخروع، وزيت الزيتون وقومي بمزجهم جيّداً ليكون الخليط أشبه بالحناء تماماً واتركيه على شعرك لمدة 30 دقيقة.
- قومي بتغطية شعرك بغطاء، ثم اغسلي شعرك بعدها واجعليه يجف منفرداً ولا تحظي الفرق مع تكرار استعمال الخلطة على شعرك.

Eyebrows

طرق طبيعية لتكثيف الحواجب وزيادة سمك الشعر

ينمو بشكل أبطأ من المعتاد، ولكن لحسن الحظ هناك حل طبيعي لهذه المشكلة، اقطعى ورقة من أوراق نبات الألوفيرا (الصبار) واستخلصي الجل الذي يحتويها وادهني به منطقة الحاجب، كرري هذه العملية مرتين في الأسبوع إلى أن تلاحظي نتيجة إيجابية.

قناع الحليب

لا أحد يستطيع أن ينكر فوائد الحليب الكثيرة، لكن هل تعلمين أنه يعتبر أحد المواد الطبيعية التي تساعد بشكل سحري على زيادة كثافة شعر الحاجبين سريعاً؟ اغمرى قطعة قطن في الحليب ثم ادھني منطقة الحاجب يومياً قبل الذهاب إلى النوم، سيقوم الحليب بتغذية البشرة وسوف تلاحظين بعد فترة قصيرة من تكرار استعماله أن الحواجب بدت أكثر سمكا وكثافة. بهذه الطرق البسيطة ستستطيعين زيادة كثافة الحواجب خلال شهر واحد فقط، طبقها لتحصلي على حاجبين جميلين يناسبان عينيك ويبرزان جمالهما.



- البرتقال.
- الليمون.
- الفراولة.
- اللوز.
- الجوز.
- الفول السوداني.
- الريحان.
- المشمش المجفف.
- السبانخ.
- الزيتون الأخضر المخلل.

الأطعمة الغنية بفيتامين E

- اللوز.
- الجوز.
- الفول السوداني.
- الريحان.
- المشمش المجفف.
- السبانخ.
- الزيتون الأخضر المخلل.

نامي جيّداً وتخلصي من التوتر

اضطرابات النوم والشعور بالتوتر والضغط النفسي يلعبان

دورا كبيرا في إبطاء نمو شعر الحاجبين، لذا احرصى على ألا تقل عدد ساعات نومك اليومية عن سبع ساعات، ومارسي التمارين الرياضية فهي تساعدك على التخلص من التوتر والضغط النفسية وسوف تشعر بالسعادة، وبعد فترة وجيزة من الانتظام بهذه الأمور ستلاحظين أن شعر الحاجب بدأ ينمو بشكل أسرع وأكثر كثافة مما كان عليه من قبل.

استخدمي جل الألوفيرا (الصبار)

هل كنت تحرصين على ترفيع شعر الحاجب بشكل دائم؟ ربما يكون هذا الأسباب التي جعلته

تعتبر موضة الحواجب السمكية سائدة بقوة هذا العام، ولأنك تهتمين بكثافة حواجبك تقدم لك بعض الوصفات الطبيعية التي سوف تساعدك على زيادة كثافة الحواجب:

دلكي حاجبك

تدليك منطقة الحاجب والأجزاء المحيطة به يساهم في تنشيط الدورة الدموية ومن ثم تحفيز نمو الشعر، لذا ضعي القليل من زيت الزيتون في أصابعك وقومي بتدليك حاجبك بلطف بحركات دائرية لمدة 5 دقائق يوميا، لكن تجنبي دحك البشرة بعنف حتى لا تتسببن في تساقط الشعر الأساسي للحاجب، ستلاحظين نتيجة رائعة بمرور أسابيع قليلة.

تناولي الفيتامينات

أكثرى من تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات A و C و E وتأكدي من إدخالها ضمن نظامك الغذائي

مع منيرة عاشور

كيف تحافظين على جمالك، كيفية المحافظة على الجمال، نصائح مهمة للمحافظة على جمالك. مع جمالك معلومات ونصائح عن الجمال والرشاقة والعناية بالبشرة وصيحات المكياج والجديد في عالم الأزياء والموضة وأحدث قصات الشعر وطرق العناية به.



جمال وشباب وصحة وكل ما هو جديد بالأسواق العالمية. تابعيني لأي استفسار عبر انستغرام وتويتر وفيسبوك وسناب شات. كوني مميزة دائما ونالقي. كوني أنت... أنت فقط... بتفردك... بتميزك.

للتواصل معنا:



صفحة شمس الشموس



@muneeraahour



@sol_soles



منيرة عاشور

Nails

خلطة زيت جوز الهند وفيتامين E للتخلص من تكسر الأظافر



تخيلي أظافرك مطلية بلون رائع، مرتبة، طويلة ولافتة من دون اللجوء إلى أظافر اصطناعية، وفجأة، بلمحة بصر ولسبب ما يتكسر أحدها! أمر مزعج للغاية، نراهن أنك اختبرته ولو مرة في حياتك! أسباب كثيرة تقف وراء تكسر الأظافر، أهمها نقص المواد الغذائية التي يحتاج إليها الجسم والتي تقوي العظام والأظافر وتمنعها من الترقق. هنا تكمن أهمية النظام الغذائي الصحي والمعتدل الذي يتضمن المأكولات الغنية بالمعادن والفيتامينات المفيدة للجسم. إلى جانب تناول هذه المأكولات الصحية، يمكنك أن تلجأي إلى خلطات طبيعية أيضا تدعم هدفك في التمتع بأظافر طويلة، صلبة وغير هشة. اليوم سنقدم لك واحدة من هذه الوصفات وهي خلطة جوز الهند وفيتامين E لإطالة الأظافر ومنع تكسرها.

المكونات:

- ملعقة من زيت جوز الهند: هو مرطب ممتاز للأظافر، يخترق المسام ليغذيها من الداخل.
- محلول كبريتات واحدة من فيتامين E: هو أحد مضادات الأكسدة التي تساعد على بناء الأنسجة، فيساعد في تطويل الأظافر.
- ملعقة من زيت الزيتون: هو مصدر مهم لمضادات الأكسدة، مثل حمض الأوليك الذي يساعد في حماية الأظافر من التكسر.
- نصف ملعقة من العسل: هو مقو طبيعي للأظافر، يحتوي على مضادات البكتيريا التي تنقي الأظافر، فهذه المنطقة معرضة لتراكم البكتيريا والفطريات.
- ملعقة من عصير البرتقال: هو مبيض للأظافر بشكل طبيعي بفضل احتوائه على فيتامين C الذي يزيل أيضا الخلايا الميتة من هذه المنطقة.

طريقة التحضير وكيفية تطبيق هذه الخلطة:

في وعاء نظيف، ضعي كل المكونات معا وامزجيهما جيّدا إلى أن تصبح كالمعجون. طبقي هذه الخلطة على أظافرك قبل النوم مباشرة، وقومي بتدليكها لمدة 5 دقائق، ثم غلفيها بواسطة قفازات من السيلون. في اليوم التالي عندما تستيقظين، اغسلي يديك جيّدا، وكرري هذه الخطوة يوميا لملاحظة الفرق بعد أيام.

