



Skin



لا تبالغي في غسيل بشرتك

كذلك قللي من مرات غسله خلال ساعات النهار حتى لا تجف بشرتك، وحاولي الابتعاد عن المستحضرات التي تحتوي على مواد كيميائية. وأخيرا اختاري منظف الوجه الذي يحتوي على زيوت طبيعية أو عناصر مرطبة للجلد، وأخرى لغلق المسامات حتى لا تتعرض للأوساخ والجراثيم.

وحامية للوجه فتكون نتيجة الحمام عكسية، أي أن بعد الانتهاء منه تترك المسام مفتوحة دون وضع قناع يسدها فتكون بذلك البشرة خصبه لاستقبال الأوساخ والجراثيم. لذلك لا ينبغي عليك أن تبالغي في غسل وجهك بشكل متكرر، لكن هذا لا يعني أنه بإمكانك أن تتخلي عن غسيله ليلا قبل النوم لإزالة بقايا المكياج.

البشرة، ويقلل من ترطيبها وينظفها فتصبح أكثر جفافا. ويشير الخبراء إلى أن هذه العادات تفقد البشرة الإفرازات الطبيعية التي تحميها، كما تتسبب أيضا في تكاثر الحبوب كحب الشباب بدلا من القضاء عليها، إضافة إلى أن المرأة التي تقوم بحمام بخار لبشرتها وتتوقف عند ذلك الحد ولا تتبعه بماسكات أو أقنعة صحية،

تشكل البشرة ونضارتها مصدر الجمال لدى السيدات، وطرق المحافظة عليها تختلف من واحدة إلى أخرى ولكن قد تميل بعض السيدات إلى المبالغة في تنظيف البشرة باعتماد طرق غير طبية أو صحية يؤديان إلى الإضرار بها بدلا من نفعها. حيث تقوم بغسل وجهها أكثر من مرتين في اليوم بالصابون، خاصة إن كانت لديها بشرة دهنية، إلا أن ذلك يضر



ما تأثير العطور على نفسيتك ومزاجك؟

على تهديئة النفس وتذكرنا بالأيام المشرقة أو الليلي الجميلة، أو بالذكريات السيئة أيضا. ومن الناحية الفسيولوجية ينشط استنشاق العطر جزءا من الدماغ، حيث يتم تحليلها وتأثير الذكريات العاطفية المخزنة، كما أنه يربط المناطق التي تتعامل مع معدل ضربات القلب، وضغط الدم، والتنفس، ومستويات الاجهاد، والتوازن الهرموني، وترتبط حاسة الشم ارتباطا مباشرا بـ «مركز السيطرة العاطفية» حيث يوجد القلق والخوف والإكتئاب والغضب والفرح. إذن فالعطور حالها كحال الصور والأصوات، تستقر في ذاكرتنا وتعيد لنا مواقف الماضي التي مررنا بها، وبالتأكيد تمنحنا العطور الراحة النفسية إذا ناسبت ذوقنا أو على خلاف ذلك تشعرونا بالإزعاج والتوتر.

ظهر ولع الإنسان بالعطور منذ القدم، فقد كان يحرق بعض أنواع النباتات ذات الروائح الفواحة والقوية، حتى تكون بمزلة بخور أو لاستخدامها في الطقوس الدينية.. واستخدم الفراعنة العطر منذ خمسة آلاف سنة، إلا أن العرب هم من استخدموا تاج الزهرة الاستخراج ماء الزهور وذلك منذ عام 1300، واستعملوه دواء أيضا، ويعتبر عطر الورد أقدم أنواع العطور في العالم حيث كان رائجا جدا لدى القبائل العربية.

تأثير العطر على الإنسان.. أثبتت الدراسات أن العطر له تأثيرات أكبر بكثير من رائحته الجميلة، تشبه تماما التأثيرات النفسية كالغضب والهدوء، حيث ترتبط حاسة الشم القوية والعصبية بالذوق والذاكرة، فتعمل



hair

وصفات طبيعية لعلاج الشعر وتكثيفه



الطبيعية لمنع تساقط الشعر والحصول على شعر ذي لون جذاب في الوقت ذاته. **ماسك البصل والفأكهة والعسل والزيت الطبيعية:** كوني مبتكرة ومتجددة دوما، لذلك احرصي على إضافة مكونات جديدة في كل مرة تتبعين فيها ماسك البصل، حيث يمكنك إضافة بعض من الفاكهة بجانب العسل والزيت الطبيعية للحصول على ماسك غني يعالج عيوب الشعر كافة بشكل طبيعي وآمن. وأخيرا، إذا كنت تعانين من تساقط الشعر فجربي أيضا من الوصفات السابق ذكرها والتي ستساعدك ليس فقط على نمو شعرك وإنما على التخلص أيضا من مشكلة القشرة، لكن إذا كنت تعانين من أمراض مزمنة أو تساقط مرضي لشعرك فلا بد من الاستعانة فورا بالطبيب وذلك للتوصل إلى سبب سقوط الشعر بهذا الكم.

الحصول على مزيج متجانس. ادهني شعرك بالمزيج واتركيه لمدة نصف ساعة على شعرك قبل غسله جيدا بالشامبو للتخلص من آثار البصل ورائحته. **ماسك البصل وشراب الشعير وجوز الهند:** يعد هذا الماسك من أفضل ما يمكنك اتباعه لعلاج مشكلة تساقط الشعر جذريا. امزجي عصارة البصل مع كوب من شراب الشعير وقليلًا من زيت جوز الهند، مع تكرار هذا الماسك من حين لآخر ستحصلين على شعر لامع وناعم بفضل شراب الشعير والبصل، أما جوز الهند فسيساعد على تغذية شعرك بشكل فعال. **ماسك البصل وزيت الخردل:** زيت الخردل من المكونات الطبيعية التي أثبتت مدى فاعليتها في الحفاظ على لون الشعر جذابا وغنيا، لذلك يمكنك الاستعانة به في أي من وصفات البصل

سريع يغنيهن عن اللجوء إلى مراكز التجميل ومستحضرات العناية بالشعر الباهظة، التالي مجموعة من أفضل وصفات الشعر التي تعتمد على البصل، وننصحك باتباع ما يناسبك منها: **عصير البصل المركز:** من الطرق السهلة والبسيطة للحصول على ماسك البصل هو تقطيعه إلى مكعبات صغيرة ثم طحنه في المفرمة للحصول على قدر كاف من عصارة البصل، أضيفي عصارة البصل لقليل من زيت الشعر المفضل لديك مع مراعاة تدفئتها قليلا. اغسلي شعرك جيدا بالشامبو ثم غطيه لمدة نصف ساعة بمنشفة ساخنة قبل دهنه بمزيج البصل لتسهيل امتصاص الشعر للماسك. **البصل والعسل:** يمكنك تجربة ماسك البصل والعسل إذا كنت ترغبين في التقليل من حدة رائحة البصل، فكل ما عليك فعله هو مزج عصارة البصل مع قليل من العسل جيدا لحين

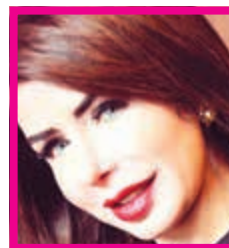
الوصفات الطبيعية لا تعد ولا تحصى إلا أنه ليس جميعها مفيدا، لذلك لا بد من تجربة العديد من الوصفات حتى الوصول إلى المكونات الطبيعية التي تتماشى مع طبيعة شعرك وذلك إذا كنت ترغبين في الحصول على نتائج مضمونة تدوم لفترة طويلة وبأقل التكاليف الممكنة.

من بين المكونات الطبيعية التي أثبتت الأبحاث فاعليتها على الشعر، البصل الذي كثيرا ما تستعين به السيدات في علاج مشكلة تساقط الشعر المزمن، وذلك لاحتوائه على عنصر الكبريت الذي يعد أحد العناصر الغذائية الضرورية لنمو الشعر بشكل طبيعي وصحي. وعلمي أنه بالرغم من أن رائحة البصل نفاذة فإن الكثيرات ما زلن يواظبن على هذه الوصفات إيمانا منهن بفاعليتها في منع تساقط الشعر ورغبة منهن في حل

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 ونشاط 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



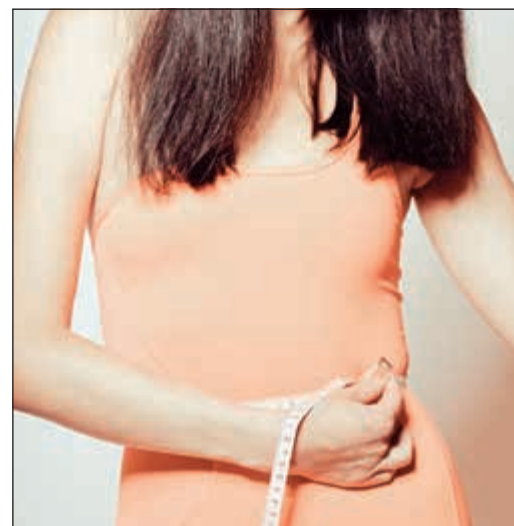
@sol_soles



منيرة عاشور

Secret

للتخلص من دهون البطن



تعتبر دهون البطن أكثر ما يزعج السيدات، لأنها تقف عائقا أمام تحقيق أحلامهن بالجسد المتناسق والجميل، إضافة إلى أن هذه الدهون تسبب العديد من المضار الصحية، فإذا أردت أن تتخلصي من هذه الدهون وتحصلي على القوام الذي ترغبين فيه، فعليك أن تتناولي أحد هذه المشروبات، فلتتعلمي تحضيرها:

مشروب الشاي الأخضر الصيني والتعناع الطازج والزنجبيل وقشر الرمان:



طريقة تحضيرها: اغلي ما يعادل ملعقتين من الشاي الأخضر والتعناع والزنجبيل وقشر الرمان، في كمية مناسبة من الماء، ثم صفي المزيج واتركيه ليبرد، بعد ذلك اشربي منه يوميا بعد كل وجبة.



مشروب الشاي الأخضر والمريمية والبابونج والقرفة:



طريقة تحضيرها: انقعي كمية متساوية من الشاي الأخضر والمريمية والبابونج والقرفة في ماء مغلي، بعد ذلك اتركيها لتبرد ثم اشربي منها يوميا صباحا ومساء.



مشروب بذور الشمر:



طريقة تحضيرها: اغلي ملعقة متوسطة من بذور الشمر، ثم صفي السائل واتركيه ليبرد واشربي منه مرتين يوميا.

مشروب الشاي الأخضر والكمن والبابونج:

طريقة تحضيرها: امزجي ملعقة صغيرة من الشاي الأخضر والكمن والبابونج مع الماء، ثم ضعي المزيج على النار حتى يغلي، بعد ذلك صفيه واشربي كوبا يوميا.

