

خلطات منزلية

لشعر صحي

جميل

شعر صحي جميل مفعم بالحيوية، هذا ماتحلم به كل سيدة.. ولتحقيقه لا بد من الإعتناء الدائم بالشعر وهناك العديد من الوصفات المنزلية التي يمكنك استخدامها للمحافظة على حيوية شعرك ومنع تساقطه او تعرضه للتقصف ومنها:

الخلطة الأولى :

اخلطي صفار بيضتين مع قليل من زيت الزيتون وضعيهما على شكل ماسك للشعر، ثم غطي الرأس بقبعة من النايلون وفوقها منشفة ساخنة وتركيه بين نصف ساعة وساعة على شعرك.. بعدها اغسلي شعرك جيدا بالماء الفاتر، ثم اغسليه بالشامبو الخاص بنوعية شعرك . وكرري هذه الطريقة مرتين في الأسبوع لمدة شهرين متواصلين على الأقل..

ولتنشيط الدورة الدموية في الرأس يسرح الشعر من الأسفل (أي من عند الرقبة) إلى الأعلى وهذا من شأنه إيقاف تساقط الشعر ايضا .

الخلطة الثانية:

اخلطي كمية متساوية من زيت الخروع وزيت اللوز وضعيه على شعرك ويلف بقبعة نايلون ويترك بين نصف ساعة

مرتين في الأسبوع بوضعها على اطراف الشعر وتركه دون غسله ..

ويمكنك إستخدام مجفف الشعر مباشرة عليه وهذه المستحضرات تعطي الشعر لمعانا وحيوية، وحجما جميلا .

ولعلاج قشرة الشعر :

ينصح بفرك فروة الرأس بالخل المضاف إليه القليل من زيت الزيتون لتخفيف حدته ..

ولاتنسي نظافة الشعر أمر ضروري فتركه دون غسل يسبب في تساقطه وظهور القشرة.

وساعة على الشعر ويغسل بماء فاتر جيدا ثم بالشامبو..

ولعلاج الشعر الدهني :

يفضل غسل الشعر بماء فاتر وذلك دون فرك فروة الرأس، لأنها إذا فركت بخشونة تزيد من الإفرازات الدهنية، ثم يجب استعمال الشامبو الخاص بنوعية الشعر..

اما للشعر المقصف والجاف:

ينصح بإستعمال المستحضرات المحتوية على الفيتامينات المتوافر على شكل سيروم، لدى مختلف الشركات العالمية ويستخدم

فول الصويا يخفض خطر سرطان الثدي

٥٩٧ امرأة يعانين من سرطان الثدي و٩٦٦ امرأة لا يعانين من الأمراض وبعدها تبين أن أمهاتهن كنّ يعشن في أميركا طلب هؤلاء مقابلهن أيضاً لمعرفة ما إذا كنّ يتناولن فول الصويا باستمرار خلال طفولتهن.

وتوصل الباحثون إلى أن أكل فول الصويا يخفض معدلات الإصابة بسرطان الثدي بـ ٥٨٪، كما أن تناول هذه المادة بشكل كبير خلال مرحلة المراهقة والبلوغ مرتبط بانخفاض حالات الإصابة بالمرض بنسبة تتراوح ما بين ٢٠٪ و ٢٥٪.

اليابان“.

وأضافت ”عندما تهاجر النساء الآسيويات إلى الولايات المتحدة يزداد خطر إصابتهن بسرطان الثدي خلال عدة أجيال ويصل معدل إصابتهن بالمرض -كذلك الذي للنساء البيض- ما يشير إلى أن عوامل تتعلق بأسلوب الحياة أو البيئة وغير جينية هي وراء ذلك“.

وركزت الدراسة على نساء صينيات ويابانيات أو من أصل فيليبيني يعشن في سان فرانسيسكو وأوكلاه و كاليفورنيا ولوس أنجلوس وهاواي. وقابل الباحثون

(العرب أونلاين- وكالات): وجدت دراسة جديدة أن الأميريكيات من أصل أفريقي اللواتي يأكلن كميات كبيرة من فول الصويا خلال الطفولة ينخفض لديهن خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٥٨٪.

وفي هذا الإطار قالت الباحثة في المعهد الوطني للسرطان وعلم الأوبئة والجينات في أميركا ريغينا زيغلر ”من الناحية التاريخية كانت معدلات إصابة النساء البيض بسرطان الثدي أربع أو خمس مرات أكثر من نظيرتهن في الصين أو

الملابس الحريرية

.. كيف نعتني بها؟



سيدتي للحرير خواص مختلفة عن غيره ولا بد لنا من وقفة معه لتتعرف إلى خواصه وكيفية الاعتناء به..
الحرير نوعان طبيعي وصناعي وفيما يلي خواص كل منهما:
خواص الحرير الطبيعي
يتميز الحرير الطبيعي بالمرونة العالية والمتانة ونعومة الملمس، ممتص يقاوم التجعد والعفن الفطري، يتبقع بالماء بسهولة، ومن الأشياء التي تؤدي إلى تلفه: العرق ومبيض الكلور.

كيفية غسله

غالباً ما يمكن الاكتفاء باستخدام النظافة الجافة للملابس الحريرية إذا دلت البطاقة الإرشادية على ذلك، أما إذا دلت على الغسيل، فيغسل باليد بالماء الدافئ مع استخدام منظف مناسب خالي من القلوية مع الشطف بنفس درجة الحرارة السابقة، ويمكن وضع سبرتو في ماء الشطف للأبيض منه لإعطائه لمعة، أما الأسود فيستعمل نشادر في ماء الشطف لإعطائه السواد الحالك، أما الملون فتوضع ملعقة خل صغيرة لكل رطل ماء في ماء الشطف ويقوى بماء الصمغ ملعقة صغيرة إلى كبيرة لكل رطل ماء ويتخلص من مائه بالضغط.

كيفية غسله

يمكن أن تغسل الملابس المصنوعة من الحرير الصناعي باستخدام النظافة الجافة إذا وجدت عليها بطاقة ذكر فيها: قابل للغسيل الجاف، أما إن لم يكتب شيء من هذا القبيل فيمكن أن تغسل بالغسالة، ولكن في الدورة الرقيقة بالماء الدافئ، باستخدام أي منظف.

كما يمكن تجفيف هذه الملابس باستخدام الطرد المركزي بالغسالة على الدورة الهادئة.

كيفية كيه

يستحسن كي الملابس المصنوعة من الحرير الصناعي عند الوضع البارد.

إلى استعمالها قامت التجارب المختلفة لإيجاد أنسجة صناعية تشبه أنسجة الحرير، ولكن بأثمان تقل عنها بكثير، وفعلاً نجحت هذه التجارب، وأمكن إيجاد أقمشة تشابه الحرير تمام الشبه في شكلها وملمسها، وأمكن صبغها ونقشها بأشكال جميلة تفوق ما يمكن إنتاجه من الحرير الطبيعي، وأحسن أصناف الحرير الصناعي ما كان مصنوعاً من القطن، وهو أكثرها شيوعاً، ويليه المصنوع من لب الأخشاب، الحرير الصناعي ضعيف وهو رطب، ناعم ممتص ينكمش، مطاط، ويتجعد بسهولة ما لم يعالج، يتلف بواسطة العفن الفطري والعرق ومبيض الكلور.

كيفية كيه

يكوى الحرير وهو قريب إلى الجفاف بحرارة هادئة، أما الملابس الحريرية الملونة فتكوى على الظهر حتى لا تترك أثراً أو لمعانا.

أما إذا كانت الملابس الحريرية جافة فيفضل تنديتها بالتساوي عن طريق استخدام فوطة حتى لا تتبقع، حيث أن الحرير خالي من الشعيرات التي تمنع انتشار الماء بالتساوي.

خواص الحرير الصناعي

نظراً لغلأ الأنسجة الحريرية والميل