

50

X

ONLINE

Issue 29
October 2023

***Face of Glamour
How to enter.***

MEDIA HOUSE PROJECT FOR 2023

INDEX

CONTENT

50+

MAGAZINE / TYDSKRIF

COMMENTS:

Please send us an e-mail to admin@topvibe.co.za to share your opinion, ideas and comments.

COPYRIGHT:

Content of 50 + Magazine / Tydskrif is protected by copyright. NO part of this publication may be reproduced or used in any form whatsoever without prior settlement with the Editor.

DISCLAIMER:

The Editor or the publisher cannot be held responsible for damages or consequences of any errors or omissions neither do they stand warranty for the performance of any article, letter and / or advertisement. The view of other writers or articles in this Magazine is not necessarily the view of the Editor.

EDITOR:

Charmaine Britz

CONTACT DETAIL:

Cell: 072 768 8582

WEBSITE:

www.topvibe.co.za

1.

50+ AMBASSADORS:

A message from our lovely Ambassadors they will bring you something new every month.



Photographer: Charmaine Janse van Rensburg
Venue: Photo Dairy & Venue

2.

ADVERTISING:

Advertise your business, products and more with us at affordable prices. For more info call 072 768 8582

3.

MEDIA HOUSE PROJECTS '23:

Please support our Media House projects for 2023. We give back to our community.

4.

VOEL JY OF JY IN 'N GAT IS ?:

REGULARS

1. COVER PAGE 01

Cover page Breast Cancer awareness month

2. 50+ AMBASSADORS 04

Our 50+ Ambassadors is two beautiful ladies Fredricka Storm and Cemón Snyman.

3. ADVERTS 08

Find our adverts here and please support them.

4. FACE OF THE MAGAZINE: 05

The surch is on for the Face of Glamour Talk Magazine.

5. BACK PAGE 20

Back page - our next issue is our November Issue

Redakteur
aan die woord

Liewe leser,

Kan julle glo die jaar is amper verby.

Oktober maand is bors kanker maand. Dra jou pienk strukkie om te wys jy ondersteun bors kanker maand.

Dames gaan vir 'n mammogram en maak seker dat als nog goed gaan.

Het jy nou al dit reg gekry om die tydskrif af te laai?

As jy nog nie weet hoe nie stuur vir my 'n WhatsApp en ek stuur die tydskrif vir jou en jy kan dit op jou foon lees.

Ons WhatsApp nommer is 072 768 8582

"Chat" gerus met my.

Ons wil graag van jou hoor!

Neem deel aan ons liefdadigheids projekte vir 2023, ons maak 'n verskil in ons gemeenskap.

Drink baie water en probeer bietjie vrugte eet. Maak tyd vir jou vriende en familie.

Liefde tot volgende keer..

Charms xox

50+ Ambassadors

Liewe vriend/ vriendin

**OKTOBER..... DIE MOOISTE MOOISTE
MAAND**

Die een dag was alles **kleurloos** en die bome blaarloos en nou is daar **bloeisels** en **groen blare**,
Kom ons kyk deur "gekleurde" oe na ons lewens.

Laat die nuwe bloeisels vir ons wys dat daar altyd iets mooi kan gebeur na n "slegte kleurlose" fase in ons lewens.

Sien vandag die mooi in dinge en mense raak want dit maak n mens positief en "lus" om dinge aan te pak en te doen.

Skuif die negatief uit jou geheue.

Stuur 'n een sinnetjie geskrewe boodskap aan een persoon 'n per dag, n familielid, vriend, vriendin of kollega en ons sal verbaas staan hoe hul dit sal waardeer.

Spreek positiewe dinge uit en positiewe dinge sal gebeur.

Ons almal raak soms mismoedig en juis dan moet ons positief wees.

Ons is gefrustreerd met Eskom en die krag wat baie af is, maar kom ons dink aan die ure wat die krag wel aan is en ons normal kan funksioneer.

Ons is geseend en moet nederig voor God wees en deur positief te wees wys ons dat ons dankbaar is vir alles wat Hy vir ons doen.

Wees die "kleur" in iemand se lewe en jou eie lewe sal ophelder.

Mag elke dag vol kleur wees!

Fredricka



**FREDRICKA
STORM**

Liewe Leser,

Ek weet nie van julle nie, maar die tyd van die jaar is ek geneig om te voel dat ek in 'n "gat" is? en daarom het ek gevoel om dié met julle te deel.

Een van die gevaarlikste geestelike mites wat ons geërf het, is dat genesing veronderstel is om "goed te voel".

Nee. Soms verskerp ons ongemak eintlik, soos donkerte na lig tevore kom, soos onbewuste materiaal sy weg na huidige bewustheid maak, soos ons ou illusies verbrand in 'n koors van genesing.

Miskien is ons ongemak nie verkeerd, 'n fout of 'n teken dat ons ons genesingspad verloor het nie. Onthou, die teenwoordigheid van pyn vandag kan eintlik aandui dat ons ons genesingsproses verskerp, nie stilstaan nie; dat ons nou eintlik meer wakker en sensitief is as ooit, minder gevoelloos, minder gewillig om weg te draai, meer in voeling met ons heilige kwesbaarheid.

Lees op bl 10 en 11 verder

Groete Cemón



**CEMÓN
SNYMAN**

MEDIA HOUSE PROJECT FOR 2023

CHARITY SKYDIVE

MEDIA HOUSE PROJECT
072 768 8582

HENNETTE JUMP FOR BORN2CARE CHARITY

SEPTEMBER DATE WILL BE ANNOUNCED VIA MEDIA / RADIO

PLEASE DONATE R100

Born 2 Care
VEREENIGING
CRISIS PREGNANCY CENTRE

CLOTHING SHOP: 082 419 3779
FUNDRAISING: 082 419 3779
COUNSELLING: 072 299 9025

Made with PosterMyWall.com

MEDIA HOUSE

COLLECT FOR BORN2CARE

Born 2 Care
VEREENIGING
CRISIS PREGNANCY CENTRE
082 419 3779


Call for more information
Charmaine 072 768 8582
Carin 082 827 6556

Baby oil, Baby shampoo,
New Born Nappies, Bum cream,
Wetwipes, Baby wash and lotion.
Blankets, toys anything would be welcome!

BABY

Baby love colors and clothing
is nothing without colors

"Advertising your business"



We will Manage your business
Facebook page
Call 072 768 8582 for more
information



The Vaal Triangle's
Preferred Choice!

STAY HEALTHY,
STAY SAFE,
STAY TUNED IN!

SMS: 41022 (R1.50 per sms)
Studio: 014 887 4000
Office: 014 847 2014
Marketing: 014 887 4304 / 4404 / 3488

WhatsApp: 082 851 8870 | www.ifmradio.co.za

ORDER YOUR
COPPERBRITE TODAY



Copperbrite
COPPER & BRASS
CLEANER
CLEANS QUICKLY AND EFFECTIVELY

Sole agent in the Vaal
Charmaine 072 768 8582

CompMed Medical Aid
Services



Jan Bekker 082 881 8307

Tel: 016 932 2061
Tel: 016 932 2917
Fax: 016 932 2597
Email: bekker@compmed.co.za

148 Louis Trichardt Boulevard, SE 2, Vanderbijlpark

Voel dit of JY in 'n gat is?.

Deur: Cemón Strydom

Ek weet nie van julle nie, maar die tyd van die jaar is ek geneig om te voel dat ek in 'n "gat" is? en daarom het ek gevoel om díé met julle te deel.

Een van die gevaarlikste geestelike mites wat ons geërf het, is dat genesing veronderstel is om "goed te voel".

Nee. Soms verskerp ons ongemak eintlik, soos donkerte na lig tevore kom, soos onbewuste materiaal sy weg na huidige bewustheid maak, soos ons ou illusies verbrand in 'n koors van genesing.

Miskien is ons ongemak nie verkeerd, 'n fout of 'n teken dat ons ons genesingspad verloor het nie. Onthou, die teenwoordigheid van pyn vandag kan eintlik aandui dat ons ons genesingsproses verskerp, nie stilstaan nie; dat ons nou eintlik meer wakker en sensitief is as ooit, minder gevoelloos, minder gewillig om weg te draai, meer in voeling met ons heilige kwesbaarheid.

Daar is so 'n neiging in ons kultuur om ongemak van enige aard te vermy, onself daarvan af te lei, dit as 'verkeerd' of 'negatief' of selfs 'ongeestelik' te bestempel, dit te mediteer of weg te medisyneer. Baie van ons Westerse medisyne is gerig op die verwydering van simptome, die stilmaak van ontwrigting, die verdoving van chaos en die reis na een of ander sosiaal aanvaarbare 'normaliteit'.

Maar soms, vriende, stel ons nie meer belang in 'terug na normaal' nie. Die 'normale' was die probleem, nie die oplossing nie. Die status quo moes verander. Dit was onstabiel en vals. Ons ou opvatting van die werklikheid het ons vasgevang gehou en ons moes losbreek. Soms moet 'n dodelike en sielododende 'normaliteit' verpletter in chaos en krisis; ons pyn en hartseer, frustrasie, uitputting, vrees en twyfel moet meer volledig gevoel word as ooit tevore, en die hart moet meer heeltemaal oopbreek.

So laat die winde waai, laat die storms woed, laat alles wat vals is gesuiwer word, laat alles wat dood is dood bly, laat die lewe ontplof waar jy is! Jy word nou eers uitgenooi na 'n dieper genesing, al voel dit of jy 'erger' word, al is die hartseer en rou, al kan jy nog nie jou môres voel nie!



Deur: Cemón Strydom

Face of Glamour.

Do you think you have what it takes to be the Face of Glamour Talk Magazine.?

Yes, I think so!

What to expect?

Should you become the Face of the magazine you have the following duties to perform.

1. Be part of all our charity events.
2. Write an monthly artical for the magazine.

You will be on the Cover page of the magazine with an artical in the magazine.

Good luck looking forward to have you onboard.

Enter today!!!

Call me on 072 768 8582



Entries Close
31 Oct 2023



Face of Glamour Talk Magazine 2023. Photogenic & Cover Model Competition.

Entry Fee:
R150 (main)

R30 per Extra
category

Photo/ Name/Surname.....
Age:..... Contact Nr:.....
Email:.....
Parents/Guardian:.....
POPI Act: I,.....give the magazine permission to use my/
childs photo. Signature:.....
Male & Female age groups: 2-3..... 4-5.....6-7.....8-10.....11-13.....
14-16.....17-18.....19+..... Mrs..... Mr.....
Categories: Pose..... Fashion.....Black & White.....

All entries must be completed with payment to reach us before the closing date / NO late entries. Panel of Judges. Judges decision is final.



072 768 8582



admin@topvibe.co.za
Mail your entry form, proof of payment and photo to us..

Bank details:
C.T. Smuts
Capitec Sav acc
Acc: 1355 32 8487
Ref : F of Glamour

Die oomblik wat jy sterf - gebeur die volgende

Die oomblik wat jy sterf gebeur die volgende op aarde:

Dag 1:
Jou naaste huil en voel oorval met verlies en skok.

Ook dag 1:
Vir 8,015 miljard ander mense is dit 'n doodgewone Donderdag.

Dag 2 tot 5:
Jou begrafnis word beplan, mooi dinge word oor jou geskryf en gesê deur die wat jou liefhet.

Ook dag 2 tot 5:
Die wat jou nie kon hanteer nie praat en skryf ook mooi van jou, maar uit respek vir die dood, gestrooi met n knippie skynheiligheid, nie uit respek vir jou nie.

Dag 6 tot 10:
Jou begrafnis word gehou deur n klein groepie mense en daar is baie trane, die trane en die groepie word minder en kleiner teen die tyd wat die 4de koeksister geëet word.

Ook dag 6 tot 10:
Die wat weg gebreek het van die naaste aan jou groep af, is in die kar oppad huistoe al reeds besig om te skinder oor jou naaste se doen en late by jou begrafnis.

Dag 30 tot 60:
Jou man of vrou en jou kinders het vir die eerste keer weer hardop vir n grap gelag, hul onthou jou maar die seer voel al minder as die maand einde verantwoordlikhede.

Ook dag 30 tot 60:
Jou baas het jou pos gevul, die kantoor praat nie regtig meer veel van jou nie behalwe as dit kom by die oornam van jou werks pligte.

Dag 100 tot 200:
Jou man, vrou of lewensmaat is gereed om aan te beweeg, jou kinders mis jou maar huil nie meer regtig nie. Jou fotos kry waarde maar word nie meer so hartseer na gekyk nie.

Ook dag 100 tot 200:
Vir 8,015 miljard mense is dit 'n gewone Vrydag.

En tog leef 99% van ons om ander se respek en hoë agting te bekom... Ons maak ons self siels ongelukkig om aansien te kry of te behou... Ons stel ons drome uit, breek ons waardes af en gee ons geluk prys vir n glimlag op n gesig wat dit tien teen een nie eers tot by jou begrafnis se koeksister tafel sal maak nie.

Dit gee mens 'n ander perspektief op die manier wat jy jou lewe leef (of nie leef nie) né?



Breast Cancer Awareness

What are the 5 warning signs of breast cancer?

What Are the Symptoms of Breast Cancer?

New lump in the breast or underarm (armpit).

Thickening or swelling of part of the breast.

Irritation or dimpling of breast skin.

Redness or flaky skin in the nipple area or the breast.

Pulling in of the nipple or pain in the nipple area.

What age does breast cancer start?

The risk for breast cancer increases with age. Most breast cancers are diagnosed after age 50. Genetic mutations. Women who have inherited changes (mutations) to certain genes, such as BRCA1 and BRCA2, are at higher risk of breast and ovarian cancer.

How does breast cancer start?

Doctors know that breast cancer occurs when some breast cells begin to grow abnormally. These cells divide more rapidly than healthy cells do and continue to accumulate, forming a lump or mass. Cells may spread (metastasize) through your breast to your lymph nodes or to other parts of your body.

What are the 4 stages of breast cancer?

T1 (includes T1a, T1b, and T1c): Tumor is 2 cm (3/4 of an inch) or less across. T2: Tumor is more than 2 cm but not more than 5 cm (2 inches) across. T3: Tumor is more than 5 cm across. T4 (includes T4a, T4b, T4c, and T4d): Tumor of any size growing into the chest wall or skin.

How long can you live with breast cancer untreated?

For the amalgamated 1,022 patients, median survival time was 2.3 years. Actuarial 5- and (partially fitted) 10-year survival rates for these patients with untreated breast cancer was 19.8% and 3.7%, respectively. Historical data of untreated breast cancer patients reveal a potential for long survival in some cases.

Can stress cause breast cancer?

No, being stressed doesn't directly increase the risk of cancer. The best quality studies have followed up many people for several years. They have found no evidence that those who are more stressed are more likely to get cancer. Some people wonder whether stress causes breast cancer.

How long can you live after being diagnosed with breast cancer?

This means 90 out of 100 women are alive 5 years after they've been diagnosed with breast cancer. The 10-year breast cancer relative survival rate is 84% (84 out of 100 women are alive after 10 years). The invasive 15-year breast cancer relative survival rate is 80% (80 out of 100 women are alive after 15 years).

How to avoid breast cancer?

8 Ways to Prevent Breast Cancer | Siteman Cancer Center

What's on this page

Keep Weight in Check.

Be Physically Active.

Eat Your Fruits & Vegetables - and Limit Alcohol (Zero is Best)

Don't Smoke.

Breastfeed, If Possible.

Avoid Birth Control Pills, Particularly After Age 35 or If You Smoke.

Avoid Hormone Therapy for Menopause.

Tamoxifen and Raloxifene for Women at High Risk.

How can I check myself for breast cancer?

Breast Self-Exam - National Breast Cancer Foundation

With the pads/flats of your 3 middle fingers, check the entire breast and armpit area, pressing down with light, medium, and firm pressure. Check both breasts each month, feeling for any new lumps, thickenings, hardened knots, or any other breast changes.

How does breast cancer look like?

A breast lump or mass is the most obvious and well-known potential indicator of breast cancer. A lump in the breast may be visible to the eye or felt with your hands during a self-breast exam. But lumps or areas of swelling around the breast, under the armpit or near the collar bone may also be signs of cancer.

Make sure that you go for a mammogram and look after your breasts.

For those who have breast cancer our praise are with you.

Wear a pink ribbon the month of October.

Raad om jou hare te laat groei..

HARE TE LAAT GROEI

Meng 1 x 100 ml Bayrum, 1 x 20ml Bergamond essence met 1 x Placenta Ampulle in 'n spuitbottel. Spuit aan na elke was en los dit aan. (Skerp reuk verdwyn heeltemal wanneer hare droog is) Bevestig dat dit werk!

- Bergamot essence kan ook direk by jou sjampoe gegooi word. Skud net goed voor gebruik.
- Meng gelyke hoeveelhede amandel olie en olyf olie. Masseer in kopvel in, los aan vir twee ure en was dan uit.
- Drink Folien Suur (Folic Acid) tablette daaglik.

HARE WAT UITVAL (KAAL KOLLE OP KOPVEL)

Jy verloor elke dag sowat 100 hare – en die gemiddelde haar groei net sowat 13 mm per maand. Dus: Hoe ouer jy word, hoe minder hare het jy. Jou gene speel ook 'n rol. Maar baie ander dinge kan jou hare laat uitval:

- Stres, insluitende fisieke spanning soos chirurgie, siekte of koors.
- 'n Swak dieet, veral te min yster en proteïene.
- 'n Oor- of onderaktiewe skildklier.
- Hormonale veranderinge. Jou hare is dood. Hoekom het siekte en stres dan 'n uitwerking daarop? (Dit kan jou hare bv. dun en futloos laat lyk). Hoe jou hare lyk, word bepaal deur afskeidings van die vetkliere aan die onderkant van die haarfollikel. Te min, en jou hare word droog, breek maklik en lyk beskadig. Te veel, en dit word vetterig en leweloos. Die afskeidings word beïnvloed deur jou ouderdom, algemene gesondheid, hormone en selfs emosionele toestand.

BEHANDELING:

-Hannon se pille- by apteke verkrygbaar
- Meng 1 x 100 ml Bayrum, 1 x 20ml Bergamot essence met 1 x 10ml Placenta Ampulle in 'n spuitbottel. Spuit aan haarwortels na elke was en los dit aan. (Skerp reuk verdwyn heeltemal wanneer hare droog is) Skud elke keer goed voor gebruik.
-Voeg Bergamotessens by Vigro shampoo en was hare daarmee. Gebruik ook die Vigro pille.
-Drink Folien Suur (Folic Acid) tablette daaglik.
-Meng: 50 ml kasterolie, 50 ml olyfolie, 50ml soetolie, 50 ml klapperolie, 50 ml brandewyn - meng als saam. Smeer saans aan kop, en bedek met plastiese sakkie.

DOWWE, DROE & GEBREEKTE HARE:

- Groot Dawn Hande room (Musk geur). Smeer aan droë hare, bedek met plastiek sakkie, en laat staan dit vir so 3 ure. Was dan jou hare met Colgate APPLE sjampoe en gebruik ook hul conditioner. Laat droog word, en jy het 'n sagte blink kroon!. Herhaal Dawn behandeling so 3x per maand.
- Asyn kan die natuurlike glans van jou hare na vore bring. Meng een koppie asyn en twee koppies water. Wend aan jou hare nadat dit gewas is en laat op vir 5 minute voor jy dit afspoel. Gebruik wit asyn indien jy blond is en 'n balsemagtige asyn indien jou hare swart of bruin is. Rooikoppe moet asyn gebruik wat gemaak is van framboos.
- Bier verskaf volume en glans aan jou hare. Meng 1 koppie bier met 3 koppies water en gooi oor jou hare nadat jy dit gewas het. Kam deur en spoel af na 3 minute.
- Indien jy jou hare tydelik wil bruin kleur of jou natuurlike bruin na vore te bring kan jy die volgende spotgoedkoop metode probeer: Voeg twee eetlepels kitskoffie by jou hoeveelheid opknapper wat jy normaalweg sal gebruik. Los die mengsel op jou hare vir sowat 2 minute en spoel af.

- Meng een eiergeel met gelyke dele olyfolie (die regte soort) en heuning saam. Wend aan jou hare deur by die punte te begin. Bind jou hare toe met 'n plastieksak en draai 'n warm handdoek daarom. Los aan vir 30 minute voor jy dit uitwas met jou gewone sjampoe. Gebruik een keer per week vir die beste resultate vir droeë en gebreekte hare.
- Wanneer jy hare was moet die laaste afspoelwater altyd yskoue water uit die kraan wees! Dit voorkom dat jou hare so gou olierig word en gee glans aan jou hare.
- Redken se Argan oil baie goed vir gesplete en droë punte.

DROE KOPVEL & SKILFERS:

- Was hare met Johnson en Johnson Baba cream. Die pienk enetjie. Dit bevogtig die kopvel en vat al die droogheid en jeuk weg.
- Verander sjampoe. Panthene sjampoe droog kopvel uit!
- Niz shampoo (by apteke verkrygbaar) baie goed vir droe kopvel.
- Tea Tree shampoo (ook vir psoriase) - te koop by Dischem (wit botteljie met goud geskrif, ek dink) dit werk!
- Head & Shoulders sjampoe baie goed vir droe kopvel en skilfers.
- Vir skilfers vryf drie eetlepel Engelse sout in jou droë hare of effens aangeklamde hare in, masseer saggies vir twee minute in

kopvel in. Sjampoe dadelik soos gewoonlik na behandeling.

- Asyn! Meng halwe koppie warm water met halwe koppie appelsyn of wit asyn. (hoeveelheid sal afhang van hoeveelheid hare wat jy het) Gooi mengsel oor hare en vryf saggies in kopvel en hare in vir 'n paar minute. Spoel nou af met water (slegs water, geen conditioner) Wag ten minste 8-12 ure voordat hare weer gewas word. Herhaal elke week of twee, afhangende van die graad van skilfers.
- Koeksoda! 1 eetl koeksoda, 1 koppie warm water en 'n paar druppels Rosemary Oil (optioneel) Meng een eetlepel koeksoda met elke een koppie warm water. Gooi in 'n ou sjampoehouer, skud goed voor gebruik en wend 'n goeie hoeveelheid aan. Doen hierdie ipv sjampoe elke dag indien moontlik. Hare kan bietjie droog voel in die begin, maar die natuurlike olie van die hare sal homself binnekort herstel, en sal baie meer geballanseerd wees as gewone sjampoos. Indien jy voel dat jy regtig nie sonder sjampoe kan gaan nie, en die koeksoda wel vir 'n paar dae probeer het, kan jy 'n teelepel koeksoda by 'n handvol sjampoe voeg en dit dan gebruik. Die Rosemary olie is opsioneel, maar baie glo dat die Rosemary olie help vir skilfers en ruik ook heerlik.
- Listerien mondspoel! Verkieslik deurskynende Listerien, groen en blou kan hare verkleur. Meng 2 dele water met 1 deel Listerien in spuitbottel. Nadat jy gesjampoe het, spreid mengsel aan kopvel, en masseer liggies in, en laat vir 30 min aan voordat afgespoel word.
- Asperien! Maak twee Asperien tablette fyn tot 'n poeier, voeg by jou gewone sjampoe voor gebruik, masseer saggies in kopvel in en laat staan vir omtrent 2-5 min aan voordat afgespoel word.
- Tea Tree Olie! Meng 1 eetl Tee Trea Olie met 1 koppie warm water in 'n spuitbottel en skud goed. Nadat hare gesjampoe is spuit mengsel aan kopvel, masseer liggies in en laat aan vir 5 minute. Druk oortollige water aan hare net droog, moenie mengsel afspoel nie.

OLIERIGE HARE:

- Moenie hare te gereeld was nie, dit stimuleer die kopvel om meer olierig te raak. Een keer per week is ideaal. Tresseme het 'n "droë shampoo" wat jy aanspuit, en sodoende 'n was of twee kan oorslaan.
- Gooi bietjie Sunlight seep by jou shampoo, dit sal voorkom dat jou hare so gou olierig word.
- Meng suurlemoensap of asyn met laaste afspoelwater.
- Wanneer jy hare was, moet die laaste afspoel met yskoue water uit die kraan wees, dit voorkom dat jou hare so gou olierig word!

DUN HARE WAT PLATVAL:

- Ek het 'n wonderlike raad vir kroes/fly away/Droe hare op youtube ondek, ek het dit beproef, en dit werk fantasties! Dit gee ook VOLUME!
Meng 1 blik Kokosneutmelk (R12) met 4 lemmetjies se sap. Voeg 2e olyfolie by, en meng deeglik. Sit dit op droe hare, draai jou kop met glad wrap toe en bedek met 'n warm handdoek. Los vir 2 ure aan, en was af soos gewoonlik. Dit help ook om jou hare te laat groei. My hare is dun en yl, en na 'n maand se gebruik (2 maal per week), kan ek die verskil sien. Hou die haarmasker wat oorbly in die yskas. Dit hang af hoe lank jou hare is, maar ek gebruik een aanmaaksel tot ses keer!
• Vir 'n natuurlike haar "volumizer" meng een deel conditioner met een deel Engelse sout, en werk deur hare. Los aan vir 20min, spoel en stilleer.



MAGAZINE

MEDIA HOUSE



NEXT ISSUE NOVEMBER 2023

TO DOWNLOAD GO TO WWW.TOPVIBE.CO.ZA