

أطعمة تعمل كمنتجات جمالية للعناية بالبشرة

هناك العديد من الأطعمة التي تعمل كمنتجات جمالية للعناية بالبشرة لأنها غنية بالفيتامينات والمواد الغذائية . فهي خالية من المواد الحافظة وتعد أقنعة طبيعية مثالية للمحافظة على جمالك.

أطعمة تعمل كمنتجات جمالية للعناية بالبشرة

البابايا

تحتوي البابايا على الفيتامينات والمعادن الضرورية لعلاج حب الشباب وعلى حامض بيتا هيدروكسي والبوتاسيوم التي تضي النضارة على البشرة وتفتح لونها وتقشرها .



- قومي بهرس 3-5 ملاعق بابايا .
- أضيفي ملعقة كبيرة من العسل.
- طبقي القناع على وجهك واتركيه لمدة 15 دقيقة .
- اغسلي وجهك باستخدام الماء الدافئ.

التفاح

يعد التفاح غني بالفيتامين C ، والفيتامين A ، والنحاس. يعمل قناع التفاح على إصلاح التلف بالبشرة ويحميها ويغذيها .

المقادير :

- 2 تفاح مبشور ومقطع
- 1 ملعقة صغيرة من اللبن
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون

طريقة التحضير:

1. اخلطي التفاح مع اللبن وعصير الليمون للحصول على مزيج شبه بالعجينة .
2. طبقي القناع على وجهك واتركيه لمدة 15 دقيقة .

الفراولة

يمكن أن تستخدم الفراولة لتعزيز الجمال و محاربة التجاعيد والخصائص مثل الفيتامينات وحمض الفوليك ومضادات الأكسدة في الفراولة تفيد البشرة الدهنية وتعالج حب الشباب.

- قومي بهرس 3 فراولة
- أضيفي ملعقة كبيرة من العسل
- طبقي المزيج على وجهك النظيف واتركيه لمدة 15 دقيقة.



الأفوكادو

تحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من مضادات الأكسدة مما يجعلها منتج للعناية بالبشرة فعال لمكافحة الشيخوخة كما انها ترطب البشرة وتضفي عليها النعومة.

- اهرسي مكون 1 ثمرة أفوكادو.
- اضيفي 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون.
- طبقي القناع على بشرتك لمدة 20 دقيقة.
- اغسلي وجهك.

زيت جوز الهند

يعرف زيت جوز الهند بخصائصه المضادة للبكتيريا والفطريات والبكتيريا ، فهو مثالي لعلاج حب الشباب . كما انها غني بالاحماض الدهنية .

يمكن استخدام زيت جوز الهند لترطيب البشرة وكمنظف ومزيل للماكياج.



العسل

العسل هو مضاد للالتهاب وللبيكتيريا فيمنع ويكافح البثور وحب الشباب . انه مناسب جد لتنظيف البشرة وإصلاح الخلايا التالفة .

- طبقي العسل على وجهك.
- اتركه لمدة 20 دقيقة.
- اشطفيه بالماء الدافئ.

دقيق الشوفان

- امزجي 2 ملعقة كبيرة دقيق شوفان مع القليل من الحليب السائل للحصول على معجون.
- طبقي القناع على وجهك مع التدليك بلطف.
- اغسلي وجهك بالماء البارد.



الكاكاو

الكاكاو هو منتج رائع لتهدئة البشرة ويعمل على منع الجلد من الشيخوخة ويجدد الخلايا يزيل الميتة ويقضي على الشوائب.

- امزجي ملعقة زيت جوز الهند مع ملعقة صغيرة عسل و 1.5 ملعقة صغيرة مسحوق الكاكاو.
- طبقي القناع على وجهك وافركي في حركات دائرية.

الشوكولاته الداكنة



- ذوبي 2 قطعة من الشوكولاته الداكنة.
- أضيفي ملعقة كبيرة من العسل.
- أضيفي 2 ملعقة صغيرة دقيق الشوفان.
- أضيفي 1 ملعقة كبيرة زبادي.
- اخلطي المكونات جيداً مع بعضها.
- طبقي المزيج على وجهك لمدة 20 دقيقة.

عصير الليمون

يحتوي الليمون على نسبة عالية من الفيتامين ج ، لذا هو ضروري لتفتيح لون البشرة . كل ما عليك القيام به هو الحصول على عصير الليمون وتطبيقه على بشرتك . خلال وضعه لا تتعرضي للشمس على الإطلاق.

الموز

يعمل الموز على تجديد خلايا الجلد وجعلها ناعمة ومغذية بسبب محتواه العالي بالفيتامينات والمعادن . يمكن استخدام الموز كعلاج طبيعي للجلد ، فهو غني بالعديد من ، الفيتامينات مثل A و B و E وأيضا بالبوتاسيوم.



- اهرسي ثمرة موز ناضجة متوسطة الحجم للحصول على معجون.

- طبقي الهريس على وجهك وعنقك.
- اتركي القناع لمدة 20 دقيقة ثم اغسلي وجهك جيداً بالماء الدافئ.