

أقنعة من الحليب لجمال ونضارة البشرة

يعتبر الحليب عنصر مهم لجمال البشرة ومثالي لإدراجه في عاداتك الجمالية اليومية للحصول على بشرة نضرة وخالية من الشوائب. يحتوي الحليب على العديد من العناصر الغذائية الضرورية لصحة البشرة من فيتامينات، أحماض أمينية، حمض اللاكتيك، بوتاسيوم، صوديوم، كالسيوم، بروتين والعديد غيرها.

يعمل الحليب بشكل خاص على إضافة النضارة والاشراق والنعومة الى البشرة، يحميها من اشعة الشمس الضارة، يرطبها، يقشر البشرة الجافة، يجدد الخلايا، يقضي على كافة الشوائب، يساعد على الحد من التجاعيد والخطوط الرفيعة، يقضي على جفاف البشرة، يرطب الشفاه، يقضي على مشكلة حب الشباب والبثور، يفتح لون البشرة، يزيل البقع الداكنة، يشد البشرة، ويصغر حجم المسامات.

يمكن شرب يومياً كوبين من الحليب للحصول على كافة منافعه الصحية والجمالية ومن جهة أخرى فهو عنصر يدخل في العديد من المستحضرات للعناية بالبشرة ويمكن استعماله لإزالة المكياج كما يمكن استخدامه في العديد من الوصفات الطبيعية في عادات العناية الجمالية، أهم الأقنعة من الحليب:

قناع الحليب: عليك تطبيق الحليب السائل على وجهك بواسطة القطن وذلك بعد تنظيفه بالماء الفاتر ثم ترك الحليب على البشرة حتى يجف ثم غسل الوجه جيداً. تكرر هذه الوصفة يومياً قبل النوم.

وصفة الحليب والموز: يجب مزج موزة مهروسة مع الحليب السائل وتطبيق هذه الوصفة على الوجه وتركها لمدة 30 دقيقة ثم يغسل الوجه جيداً. تكرر هذه الوصفة مرتين في الاسبوع.

قناع الحليب والعسل والشوفان: لتحضير هذا القناع عليك خلط 2 ملعقة كبيرة من الحليب مع ملعقة عسل و2 ملعقة شوفان و $\frac{1}{2}$ ملعقة بودرة اللوز ثم تطبيق هذا القناع على البشرة مع التدليك بلطف وتركه لمدة 15 دقيقة. تكرر هذه العملية ثلاث مرات في الاسبوع.

قناع الحليب مع اللوز: لتحضير هذا القناع عليك خلط 4 حبات لوز مطحونة مع كمية مناسبة من الحليب السائل وعصير البرتقال ثم تطبيق

هذه الوصفة على الوجه وتركها لمدة 50 دقيقة ثم يغسل الوجه جيدا .
يكرر هذا القناع مرتين في الاسبوع.