

الزبادي للتخلص من حب الشباب

إن أهم شيء لحل مشكلة حب الشباب هو تجنب العرق والنظافة الدائمة والسليمة 100%؛ نظرا لأن العرق يخرج معه البكتيريا وسموم الجسم التي تخرج مع العرق وبقاؤها على الجلد لفترات طويلة وعدم تعرضها للنظافة المستمرة تؤثر تأثيرًا سلبيًا في ظهور الحبوب وتركها للآثار.

أولاً: يجب المحافظة على نظافة البشرة لذلك يجب غسل الوجه 3 مرات في اليوم بصابون طبي للتخلص من التأثيرات السلبية للبشرة الدهنية والحفاظ على البشرة خالية من البثور.

ثانياً: تناول الكثير من الفواكه الطازجة والخضراوات فهي مفيدة جداً للبشرة وتحافظ على شبابيتها وطراوتها.

ثالثاً: شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء يومياً لتصفية البشرة.

رابعاً: تناول الفيتامينات لزيادة مقاومة البشرة وحب الشباب، فأحياناً كثيرة يكون السبب في انتشار حب الشباب نقص فيتامين ما في الجسم.

خامساً: المواظبة على وضع الأقنعة الطبيعية التي تساعد في معالجة حب الشباب وهي:

الزبادي

يدخل الزبادي في تحضير العديد من مستحضرات العناية بالبشرة خاصة الأقنعة لمفعوله المرطب والمغذي للبشرة، كما يمتاز بمفعول يساعد على زوال بقع وحبوب الوجه. ويستخدم الزبادي كمنظف جيد للبشرة الدهنية وذلك بدهان الزبادي على الوجه، ثم شطف الوجه بالماء الدافئ بعد 20 دقيقة. كما يستخدم لتنظيف فروة الرأس، وتقوية بصيلات الشعر، ولمساعدة نمو الشعر، وذلك بدهان الزبادي بفروة الرأس قبل غسل الشعر بالشامبو.

البقدونس

يستخدم منقوع البقدونس في تنظيف البشرة الدهنية أو المصحوبة بظهور حب الشباب، لما له من أثر فعال في تخليص المسام من الدهون الزائدة والقاذورات المترسبة بها.

أوراق الفراولة

ضع أوراق الفراولة على حبوب الشباب لتخفيف الانتفاخ والاحمرار.

الليمون

امزج ليمونة (حامضة) مع القليل من ماء الورد، وضع المزيج على الوجه لمدة نصف ساعة. اغسل وجهك بالماء الدافئ استمر بالبرنامج لمدة 15 يوم.

عصير النعناع

اغسل وجهك بعصير النعناع الطازج كل ليلة للتخلص من البثور، وحب الشباب، والاكزيما والجرب والكثير من مشاكل البشرة.