

زيت الليمون للعناية بالبشرة والشعر

يتمتع الليمون بفوائد صحية وجمالية عديدة ، فبالإضافة إلى أنه غني بالفيتامين C ويعد منشط جيد للكبد ، فهو يعرف بفوائده الكثيرة للبشرة ، إذ إنه يجدد شبابها ويعزز صحتها ويعتبر قابض لمسام البشرة ، وللشعر ، حيث يعمل على تعزيز نموه واطالته وقوية الجذور ومنع تساقط الشعر.

يحتوي زيت الليمون على عناصر طبيعية فعالة ومفيدة لصحة ونضارة البشرة كما يتمتع بالعديد من المนาفع للبشرة ، تعرفي على أبرزها :

- يساهم زيت الليمون في تغذية الجلد ، إذ إنّه يرطبّه ويخفّف من ظهور حب الشباب .
- يحد من تلف الأنسجة الجلدية والخلايا ، نتيجة نشاط مضادات الأكسدة لزيت الليمون.
- يتمتع زيت الليمون بتأثير كبير على مكافحة علامات الشيخوخة.
- يحارب مشاكل الجلد مثل البثور والجروح ولدغات الحشرات والسيولوليت والبشرة الدهنية والعدوى الفيروسية مثل القرود والثآليل.
- يعد مصدر غني بالمواد المضادة للأكسدة والتي تمنع بدورها ضرر الجذور الحرة.
- يساهم زيت الليمون في مرونة الجلد وإضافة الحيوية والنعومة لمنع تكون التجاعيد والحد من الشوائب في الجلد.
- يساهم في إنعاش البشرة ويعيد النضارة إليها ويخلصها من الشوائب والبثور والحبوب والرؤوس السوداء .

من أجل الاستفادة من فوائد زيت الليمون العديدة للبشرة ينصح بتطبيقه على الجلد وتركه لمدة ساعة على الأقل ثم غسل البشرة كالمعتاد ومن بعدها شطف البشرة بالماء .

خلطة زيت الليمون لترطيب وتنقية البشرة من مختلف الشوائب
المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة زيت ليمون
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

طريقة التحضير والاستخدام:

1. يخلط زيت الليمون مع زيت الزيتون جيداً.
2. يطبق المزيج على البشرة مع التدليك ويترك لمدة 30 دقيقة.
3. تغسل البشرة جيداً بالماء.

بعد تطبيق هذه الخلطة ينصح الإبتعاد عن التعرض إلى أشعة الشمس مباشرة ، لتفادي ظهور البقع الداكنة ، لذلك من الأفضل تطبيقه قبل النوم . للحصول على وجه حيوي ومشرق وخالي من الشوائب والبقع الداكنة ، يمكنك أيضاً تطبيق زيت الليمون لوحده ليلاً على الوجه مع تدليك البشرة بأصابع اليد في شكل دائري.



خلطة زيت الليمون وزيت شجرة الشاي وزيت اللافندر

المكونات:

- 30 قطرة من زيت الليمون
- 30 قطرة من زيت شجرة الشاي
- 30 قطرة من زيت اللافندر
- 3 ملعقة صغيرة عسل
- 2 ملعقة صغيرة لبن زبادي

طريقة التحضير والاستخدام:

1. يوضع زيت الليمون في زجاجة وتغطى بقطارة أخرى.
2. يضاف زيت شجرة الشاي و زيت اللافندر للزجاجة.
3. يخلط المزيج جيداً لتمتنج الزيوت.
4. في وعاء ، يخلط العسل مع الزبادي جيداً.
5. يضاف 5 قطرات من مزيج الزيت إلى الوعاء وتحلط المكونات جيداً لمدة 30 ثانية.
6. تدلك البشرة جيداً بالمزيج مع التشدید على المناطق التي تحتوي على البثور و ندوب حب الشباب ، مع الحرص على تجنب منطقة حول العينين والشفتين.



تعرف على فوائد زيت الليمون للشعر:

- يساعد على تعزيز اطالة الشعر بصورة صحية.

- يقوى زيت الليمون الشعر وجذوره ويعين تسامي قطه.
- يمنح الشعر اللمعان والحيوية ويخلصه من القشرة بالإضافة إلى أنه يخلص فروة الرأس من الالتهابات.

للاستفادة من فوائد زيت الليمون للشعر ، فكل ما عليك فعله هو دهن الشعر بهذا الزيت وتركه لمدة ساعتين ، بعدها يغسل الشعر جيداً بالشامبو وستحصلين على نتيجة مرضية. للتخلص من القشرة في الشعر ، فعليك دهن الشعر وفروة الرأس بزيت الليمون وتركه منقوع لمدة ثلاثة ساعات قبل الاستحمام.