

# شدّ الوجه بالخميرة خلال 15 دقيقة

تسعى كل سيدة أنيقة ومتألقة الى الحفاظ على جمال ونضارة وشباب بشرتها منذ الصبي وأكثر ما تحاول تحقيقه هو تأخير ظهور علامات التقدم في السنّ وشدّ البشرة.

ولكل شيء بديله الطبيعي، فيمكن استبدال البوتكس والكولاجين لشدّ الوجه بخميرة البيرة، التي تحفز انتاج الكولاجين وتعمل على الحصول على جلد ناعم ومشدود وخالي من البثور، خلال 15 دقيقة فقط.

## قناع الخميرة واللبن

### المكونات:

- 1 ▪ قطعة صغيرة خميرة بيرة، غير فورية
- 1 ▪ ملعقة صغيرة لبن

### طريقة التحضير والإستخدام:

1. عليك فرك الخميرة ثم اضافة اللبن اليها.
2. قومي بتطبيق القناع على وجهك، وتركه ليحف لمدة 15 دقيقة.
3. اغسلي وجهك بالماء الدافئ مع الحرص على تقشير القناع بلطف، من بعدها اشطفي بالماء البارد من اجل غلق المسام.
4. تكرر هذه العملية مرة في الأسبوع.

يعمل اللبن على اضافة النضارة الى البشرة ويقاوم علامات التقدم في السن ويزيل الرؤوس السوداء كما انه يرطب وينعم البشرة.

## مسك الخميرة والعسل

### المكونات:

- 1 ▪ قطعة صغيرة خميرة بيرة، غير فورية
- 1 ▪ ملعقة صغيرة عسل
- 1 ▪ ملعقة صغيرة ماء دافئ

### طريقة التحضير والإستخدام:

1. تخلط المكونات جيداً للحصول على خليط متجانس.
2. قومي بتطبيق الماسك على وجهه واتركيه لمدة 15 دقيقة لكي يجف ثم دلكي بشرتك بالماء الفاتر لإزالة المزيج ومن بعدها اغسلي وجهك بالماء البارد.
3. تكرر هذه العملية مرة في الأسبوع.

### التغذية الداخلية للبشرة

تعد التغذية الداخلية للبشرة ضرورية ولا يمكن الاستغناء عنها، وحيث عليك تناول كوب ماء دافئ مع ملعقة من خميرة البيرة مرتين في الأسبوع.

تحتوي خميرة البيرة على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن مثل الحديد، الزنك، الفوسفور والبوتاسيوم، وهي تقاوم جفاف البشرة وتساعد على شدّها وتمنحها النضارة واللمعان.