

طرق طبيعية للتخلص من تجاعيد الجبين

لم تعد الخطوط الدقيقة على الجبين، التي تُسمى بخطوط التجهم أيضًا، مقتصرة فقط على عامل السن والشيخوخة. يولد الإجهاد والإرهاق اليومي هذه الخطوط حتى بسن مبكرة.

إن ملاحظة العلامات الأولى للشيخوخة على الوجه قد لا تكون تجربة ممتعة، خاصة أن لم تكوني مستعدة نفسيًا لها. هناك طرق طبيعية منزلية عديدة يمكنها أن تساعدك على التخلص من تجاعيد الجبين تعرفي عليها.

1- زيت جوز الهند

أنت بحاجة الى:

▪ زيت جوز الهند العضوي

ما يجب القيام به:

1. قومي بتدليك بضع قطرات زيت جوز الهند على الجبين لبضع دقائق.

2. كرري هذه العملية كل ليلة قبل النوم.

يرطب زيت جوز الهند البشرة ويحافظ على صحتها. كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة التي تزيل الجذور الحرة مما يحد من عملية ظهور التجاعيد.



2- زيت الخروع

أنت بحاجة الى:

▪ زيت الخروع

ما يجب القيام به:

1. ضعي قطرتين من زيت الخروع على جبينك بحركة تنقر لطيفة.

2. اتركي الزيت طوال الليل واغسلي وجهك في الصباح.

3. كرري هذه الطريقة يوميًا .

حمض الريسينوليك في زيت الخروج هو عامل لترطيب الجلد. يحتوي زيت الخروج على مضادات الأكسدة التي تحافظ على الجلد على الجبهة صحية.



3- الفواكه الحمضية

أنت بحاجة الى:

- عصير الليمون الطازج
- كرة قطن

ما يجب القيام به :

1. قومي بتغمسي قطعة القطن في عصير الليمون وطبقي الزيت على جبينك.

2. دعي العصير يجف، ثم اشطفي بالماء.

3. طبقي العصير مرة في اليوم.

الفاكهة الحمضية مثل البرتقال والليمون هي غنية بالفيتامينات C و E الأساسية لصحة الجلد. تحافظ هذه الفيتامينات جيدة على نعومة البشرة. تقوي الفلافونيدات الموجودة بهذه الفواكه الشعيرات الدموية وتحافظ على الكولاجين والإيلاستين.



4- زيت بذور الكتان

أنت بحاجة الى:

- زيت بذور الكتان

ما يجب القيام به :

1. تناولي ملعقة كبيرة من زيت بذور الكتان مرتين- أربع مرات في اليوم لمدة أسبوعين.

يحتوي زيت بذور الكتان على الأحماض الدهنية الأوميغا 3 ومضادات الأكسدة. عند تناول هذا الزيت فتعمل هذه المواد على إضافة الزيوت الى الجلد والطبقات الخارجية ، بالتالي تخفف الخطوط الدقيقة

والتجاعيد في الجبين.



5- قناع جل الألوفيرا مع بياض البيض

أنت بحاجة الى :

- 2 ملعقة كبيرة من هلام الألوفيرا
- 1 بياض بيضة

ما يجب القيام به :

1. يمزج بياض البيض مع هلام الصبار ويوضع المزيج على جبينك وحيث يمكنك تطبيقه على بقية وجهك.
 2. اتركي القناع على بشرتك لمدة 10 إلى 15 دقيقة ثم اشطفيه بالماء الفاتر.
 3. كرري هذه العملية مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.
- يعتبر كل من بياض البيض وجل الألوفيرا مصادر غنية بالفيتامين E والذي يعد فيتامين الشباب . تحافظ الألوفيرا على الجلد وتغذيه وتضفي اليه النضارة وعلى حمض الماليك ، الذي يخفف الخطوط الدقيقة. بينما يشد بياض البيض البشرة ويحافظ على شبابها .



6- زيت الجوجوبا

أنت بحاجة الى :

بضع قطرات زيت الجوجوبا

ما يجب القيام به :

1. قومي بتدليك هذا الزيت بأطراف أصابعك على جبينك بحركات صعودية وذلك لمدة دقيقة الى دقيقتين.
 2. اتركي الزيت على بشرتك لمدة 20 دقيقة.
 3. اغسلي وجهك بالماء الفاتر.
 4. كرري هذه العملية كل يوم خلال الليل لمدة شهر.
- يعرف زيت الجوجوبا بأنه يحتوي على نسبة عالية من الفيتامين E ، الذي يستخدم للتخلص من التجاعيد الجبين . بالإضافة الى محتواه

الكثيف بهذا الفيتامين ، يحتوي زيت الجوجوبا على الاسترات ، التي بدورها تبطئ عملية شيخوخة البشرة وتحافظ على شبابها ونضارتها.

