

# علاجات طبيعية لتقشير البشرة

ان تقشير بشرة الوجه باستمرار أمر اأساسي لجمال البشرة وللحافظة على نضارتها وحيويتها .

فإن اهمال العناية بالبشرة وخصوصا عدم تقشيرها كل فترة يؤدي إلى مرض الاكزيما الجلدي، أي جفاف البشرة واحمرارها والحكة، والى تشقق البشرة وزيادة التجاعيد والخطوط الرفيعة.

نقدم لك من خلال موضوعنا أهم الخلطات الطبيعية السهلة والسريعة لتقشير البشرة في المنزل:

**خلطة ملح البحر وعصير الليمون والبيض:** لتحضير هذه الخلطة يلزمك ملعقتان من ملح البحر وبياض بيضة ونصف ملعقة عصير الليمون والقليل من العسل. عليك خلط المكونات جيدا وفي الأخير أضيفي العسل، طبقي الخلطة على وجهك ودلكي البشرة لمدة 5 دقائق ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر.

**خلطة الشوفان واللوز:** امزجي ملعقة من الماء الدافئ مع ملعقتين من الشوفان أو مع اللوز المطحون، حتى يصبح المزيج عجينة متماسكة، ثم دلكي وجهك بهذه العجينة لمدة 10 دقائق ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر. ينصح تطبيق الكريم المرطب بعد هذه الخلطة.

**السكر:** هذا النوع من العلاج ليس مناسب للبشرة الحساسة. اخلطي ملعقة كبيرة من السكر الأبيض أو الأسمر مع نصف عصير ليمونة، ثم بللي وجهك بالماء كي يثبت السكر عليه ومن بعدها دلكي بلف بحركة دائيرية لحوالي 5 دقائق. اغسلي وجهك جيدا بالماء الفاتر.

**الأرز المطحون:** ان علاج الأرز الطبيعي مناسب لكافة أنواع البشرة. انها خلطة سهلة جدا ولا تتطلب الوقت، عليك منج القليل من بودرة الأرز المطحون مع الكريم المرطب الخاص به ودلكي وجهك بالكريمة لمدة 5 دقائق.

**جذور الفطر:** استعملني جذور الفطر كأداة لتدليك الوجه. هذه الطريقة البسيطة والسهلة تساعده على تخفيف حروق الشمس و تعالج البثور وتزيل آثارها، بما أن جذور الفطر تحتوي على نسبة كبيرة من مضادات للألتهابات التي تساعده في علاج الاكزيما ومشكلة انتفاخ البشرة.

**صودا الخبز:** لتحضير هذه الخلطة الطبيعية يلزمك ملعقتين من صودا

الخبز والماء. اخلطي المكونين جيدا حتى تحصلی على معجون سهل التطبيق على الوجه، ثم طبقي الخلطة وبحركة دائرة دلكي بشرتك بلطف لمدة 5 دقائق ومن بعدها اغسلی وجهك جيدا بالماء الفاتر.