فوائد الخضار لعلاج حبوب الوجه

يعاني الكثير من الأشخاص من ظهور حبوب في منطقة الوجه، ومن المعلوم أن النظام الغذائي يسبب بظهروها. إلا أن علاج هذه الحبوب يمكن أن يكون أيضا بالخضار.

وفي ما يلي نورد الخضار التي تعالج هذه الحبوب:

- الخس: يحتوي الخس على مواد دهنية وبروتينية ومعادن ويستخدم كقناع للوجه، وفيما يلي المكونات وطريقة تطبيقه:

المكونات:

- اوراق خس خضراء ويفضل الخس الأفرنجي.
- حليب قليل الدسم .

الطريقة:

تؤخذ اوراق الخس الخضراء الطازجة ثم يضاف اليها قليل من الحليب قليل الدسم ويتم غلي ورق الخس مع الحليب على نار هادئة لمدة دقيقة ويقطع ورق الخس إلى أربعة أقسام تؤخذ أوراق الخس المقطعة من الحليب وتوضع على الوجه او مكان حب الشباب وهي دافئة ككمادات, يراعى ان يكون المريض مستلقياً على ظهره ووجهه لأعلى وليس مائلا ثم تثبت الكمادات على الوجه لمدة 20إلى 30 دقيقة، ثم يغسل الوجه بماء فاتر من دون استخدام الصابون لكي تستفيد بشرة الوجه من زيت الخس الناتج من الغلي وبقايا اللبن الموجودة على الوجه.

- الكرنب (الملفوف): يعتبر الملفوف غنياً بالفيتامينات ويستخدم الملفوف البنفسجي كعلاج فعال لحبوب الوجه، حيث يتم فرم الكرنب ثم يوضع ككمادات لمدة نصف ساعة على البشرة.
- الحبة السوداء والخل وقشر الرمان: تستعمل خلطة من هذه المواد لعلاج حبوب الوجه وذلك بأخذ كميات متساوية من الحبة السوداء وقشر الرمان الخارجي، ثم يمزج الخليط جيدا في مطحنة لكي يتكون مسحوق من هاتين المادتين ثم يوضعان في كوب ماء ويضاف له ملعقة كبيرة من الخل ويوضع هذا الخليط على النار حتى يسخن وتدهن بهذا المزيج حبوب الوجه برفق ثم يغسل بماء بارد بعد ساعة وتكرر العملية يوميا لمدة شهر حتى تزول الحبوب.

- العسل والليمون والغلسرين: يستخدم خليط مكون من 6 ملاعق كبيرة عسل وملعقة كبيرة غلسرين وملعقة عصير ليمون ويدهن الوجه والجلد المصاب بالبقع والحبوب بهذا المزيج ولمدة ساعة ثم يزال ويغسل بالماء.