

فوائد ثمرة الأفوكادو الجمالية

مما لا شك به أنه كل ما نجده في احضان الطبيعة يشكل مصدراً صحياً من جهة وجمالياً من جهة أخرى، كلاً حسب نوعه. إن المرأة قد تكون من أكثر المستفيدين من هذه المعلومات، علماً أنه متى ما اكتشفت كيفية الحصول على الفوائد من كل ثمرة، دعمت جمالها بالنضارة واللوك الشاب بكلفة رخيصة جداً. فبدلاً من تبذير أموالك على العمليات التجميلية التي لا تخبي الجمال المزيف، ينصح بإستعمال كل ما هو طبيعي. كل ما عليك فعله هو التعرف على فوائدها الصحية والجمالية العظيمة. لذلك اليوم، اخترنا لك من موقع "إلا" ثمرة الأفوكادو، للتحدث عن فوائدها:

من الشائع أن ثمرة الأفوكادو كثيراً ما تعرف لفوائدها الصحية لغناها بالزيوت والفيتامينات الكثيرة، ذلك إلى جانب أنها مضادة للفطريات والجراثيم، حيث أنها عادةً ما تستخدم في علاج الإصابات الجلدية الطفيفة كخدوش الجلد والحروق الناتجة عن أشعة الشمس القوية. في الجانب الآخر، ثمرة الأفوكادو تستعمل أيضاً للإعتناء بالشعر والبشرة؛ فعلى أساسها يمكن تحضير أقنعة متعددة.

لتحضير قناع الأفوكادو المرطب، يتم استعمال نصف ثمرة أفوكادو، مغلي زهرة الكاموميل، وملعقة عسل نحل. يوضع هذا الماسك على البشرة لمدة ساعة تقريباً، ثم يغسل بالماء الفاترة. كما وأنه لمعالجة البثور، ينصح بالماسك المكون من البيض، العسل ولبن الزبادي الطبيعي، علماً أن هذا المزيج يعمل جيداً على ردع البكتيريا، وبالتالي مكافحة ظهور البثور.

يمكن إستعمال الأفوكادو مع مزجه بملعقة عسل أبيض، مغلي الكاموميل، وكريم يناسب نوع الشاعر لعلاج التلف والجفاف. كما ويمكن مزجه مع المكونات نفسها وإضافة زيت السمسم أو الجرجير المغذية للشعر لإستعماله في حمام زيت الشعر.

للحصول على نعومة ولمعان الشاعر، امزجي نصف ثمرة أفوكادو مع ملعقة صغيرة من زيت الأفوكادو وصفار بيضتين. يقام بالتدليك لمدة خمس دقائق تقريباً مع التركيز على الأطراف الجافة والمقصفة، ثم يترك المستحضر لمدة 10 دقيقة قبل غسله بالماء الفاترة.

إلى جانب فوائده الجمّة، يجدر الإشارة إلى أنه يساعد في إزالة الجلد الميت من القدمين، وذلك عبر التدليك بثمره الأفوكادو

الناضجة، بحركة دائرية مرة واحدة في الأسبوع