فوائد الخيار للبشرة لا تعد ولا تحصى

يستعمل الخيار خاصةً لترطيب البشرة وجعلها أكثر نعومة ورقة، كما ويمكن تحضير من الخيار قناع يتم مرغه على الجسم كله ،ينصح به كثيراً لما له من فوائد جمالية جمة:

إن ثمرة الخيار تعرف باحتوائها على عدد كبير من الفيتامينات والمعادن والأملاح وعناصر غذائية كثيرة الجسم بحاجة إليها . كما وأنا هذه الثمرة الصغيرة الخضراء تحتوي على كمية هائلة من الماء التي تنعش الجسد وترطبه ، وبتالي يعزز نضارة البشرة. يعتبر ماسك الخيار من المسكات المعروفة المهمات جداً ، حيث أنها تعالج البسهرات من عدة مشاكل منها : إزالة حب الشباب والتعاليم، معالجة مشكلة النمش، ترطيب البشرة ومدها بالحيوية.

ويجدر الاشارة إلى أن ماسك الخيار يمكن تحضيره بعدة طرق، حسب الغايات منه :

لإستعمال قناع الماسك لمعالجة مشكلة النمش: قومي بتقطيع الخيار إلى عدة قطع صغيرة ثم غمسيها بالحليب لمدة خمس ساعات تقريباً ، حتى يتشرب المزيج من محتويات الخيار لما له من فوائد. نظفي وجهك ثم إعمدي على غسله بهذا المزيج.

لإستعمال قناع الخيار للحصول على بشرة نضرة ومرطبة: قومي بتقطيع الخيار على شكل شرائح صغيرة جداً تكون رفيعة، بعدها رصيها على وجهك وأتركيها لمدة نصف ساعة تقريباً . أخيراً ، يتم غسل الوجه بالماء الفاترة، حيث تشعرين بملمس وجهٍ ناعمٍ.

لإستعمال قناع الخيار من أجل التخلص من حب الشباب وتعاليمها: إهرسي خيارة واحدة أو إثنتين مع ملعقة واحدة من الغليسرين ، بعدها أضيفي ملعقةٍ صغيرة من الدقيق الصافي . ومن ثمة ، تخلط جميع المكونات سوياً حتى يتكون نوعٍ من الخليط، يدهن به الوجه ويترك لمدة نصف ساعة تقريباً . أخيراً ، يغسل الوجه بالماء الفاتر. كريري هذا الإستعمال مرتين في الأسبوع ، وستحصلين على نتائج مذهلة بظرف شهرٍ واحدٍ.

إلى جانب كل منافعه الجمالية، إن الخيار يحتوي على عدد قليل من

السعرات الحرارية لغناه بنسبة عالية من الألياف وبالبوتاسيوم. لذا فهو يعتبر من الأغذية المهمة جداً للذين يتبعون حمية غذائية صحية للتخسيس.