

ماسكات طبيعية لإزالة التجاعيد

من المؤكد أن جميع النساء يحلمن ببشرة شابة ومفعمة بالحياة، إلا أن التقدم في السن قد لا يكون أمر سهل، فعلى الرغم من اتباع روتين العناية الدائم بالبشرة، إلا أن المرأة قد تتعرض إلى علامات الشيخوخة المبكرة من التجاعيد، الخطوط الدقيقة وترهلات الجلد.

لذلك، كل ما تحتاجينه فقط هو بعض الماسكات الطبيعية المعززة لإنتاج الكولاجين داخل خلايا البشرة. لأن الكولاجين هو البروتين المسؤول عن شد الترهل، إخفاء التجاعيد ومكافحة آثار التقدم في العمر ليعيد إلى بشرتك النضارة والحياة من جديد.

ماسك البيض

يعتبر البيض من المواد الغذائية التي تحتوي على كمية كميات هائلة من البروتينات، التي تساعد على تصغير حجم المسام، وتقوم بتحفيز إنتاج الكولاجين، وشد البشرة وتنعيمها.

لتحضير ماسك البيض: اخفقي بياض بيضة واحدة في وعاء صغير، حتى تصبح ناعمة مثل الكريم، ثم وزعي طبقة رقيقة من الخليط على بشرة الوجه والرقبة، اتركيها حتى تجف تمامًا، ثم غسليها جيدًا بالماء الفاتر.

ماسك الأفوكادو والجزر

يعمل فيتامين E الموجود في الأفوكادو، والبيتا كاروتين من الجزر والكالسيوم الموجود في الحليب على شد البشرة، وتفتيح لون البشرة، وتحسين ملمسها.

لتحضير ماسك الأفوكادو والجزر: اخلطي نصف حبة من الأفوكادو مع 10 قطرات من زيت الجزر وملعقة كبيرة من الحليب. وزعي الخليط على الوجه والرقبة لمدة 20 دقيقة، ون بعدها اغسليهما جيدًا. طبقّي هذا الماسك مرتين أسبوعيًا للحصول على النتيجة المطلوبة.

ماسك الرمان والفراولة والكوي

هذه الأنواع من الفاكهة مفيدة صحيًا لأنها تحتوي على نسب هائلة من مضادات الأكسدة، والتي تساعد على تحسين مظهر البشرة، وشد

ترهلاتها .

لتحضير ماسك الرمان والفراولة والكيوي: قومي بخلط ملعقة كبيرة من عصير الرمان، وملعقة كبيرة من الفراولة المهروسة، مع ملعقة كبيرة من الكيوي المهروس. وزعي الخليط الناتج على بشرة الوجه لمدة 30 دقيقة. بعدها، افركي البشرة جيداً في حركات دائرية، ومن بعدها اشطفيها بالماء البارد. طبقي هذا الماسك مرتين خلال الأسبوع من أن تحصلي على أفضل النتائج.

كريمة الحليب

تظهر الخطوط الدقيقة على البشرة نتيجة للتعرض إلى الجفاف الشديد، الأمر الذي يعني أنكِ بحاجة إلى العناصر المرطبة والمغذية. وبالطبع، تحتوي كريمة الحليب على كميات كبيرة من الدهون الصحية، البروتينات، والكالسيوم، وهي ما تحتاجينه كي تعيدي إلى بشرتك الرطوبة المفقودة من أجل أن تصبح أكثر نعومة وحيوية.

لتحضير كريمة الحليب: اخلطي ملعقة كبيرة من كريمة الحليب جيداً للحصول على مزيج خفيف وناعم. ثمّ وزعي طبقة رقيقة من الخليط على بشرة الوجه والرقبة لمدة ساعة كاملة قبل أن تغسليهما جيداً.