

ما هي فوائد التين لبشرتك؟

يُعد التين من الفواكه المفيدة سواء بالأكل أو حتى الإستعمال الخارجي، فهو من أكثر الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة كما أنه يساعد على الحفاظ على بشرتك بحالة صحية جيدة حيث يمدّها بالمكونات الغذائية الضرورية.

التين غني بفيتامين (ب) المركب وفيتامين (أ) و(ج)، مما يكسب الجسم مناعة ضد بعض الأمراض. هذا إضافة إلى ما يحتويه من النحاس والكالسيوم، وهي مواد مولدة للطاقة وضرورية لبناء العظام والأسنان، كما يحتوي على نسبة عالية من المواد السكرية، لذا فهو في مقدمة الفواكه إنتاجاً للطاقة، فالمئة غرام منه تعطي 246 سعرة حرارية.

إليك سيدتي بعض الاستعمالات التين لجمالك:

- التخلص من الحبوب وصفاء البشرة: قشري التين أولاً ثم اهرسيه جيداً وضعي طبقةً منه على وجهك واتركيها حوالي 20 دقيقة ثم اشطفي وجهك بعد ذلك بالماء الفاتر.
- إزالة الثآليل: يساعد حليب التين على تآكل اللحم الميت في الجسم مثل الثؤلول، فيوضع على اللحم القاسي فيصبح طرياً ويزيله.
- ترطيب البشرة ونعومتها: امزجي في إناء صغير 1 ملعقة من زيت الزيتون مع ثمرة أو ثمرتين من التين المهروس، ضعي القناع على وجهك بعيداً عن منطقتي العين والشفاه، انتظري 10 دقائق حتى يقوم الزيت والتين بإمداد البشرة بعناصرهما الغذائية ثم اشطفي بشرتك بالماء الفاتر.
- يعالج التين تشقق الشفاه وذلك بوضعه على الأماكن المتشققة من الشفاه.
- يساعد على شد الوجه ويقلل التجاعيد.
- يمنع علامات الشيخوخة: يحتوي التين على فيتامين (C)، هذا الفيتامين يعمل كمضاد للسموم من خلال قتال الجذور الحرة التي تتلف الجلد، وبالتالي يمنع علامات الشيخوخة. يمكنك تحضير عصير التين وشربه كل يوم بانتظام.
- يخفف من إصابات الجلد والالتهابات: يساعد على علاج الأمراض الجلدية مثل الالتهابات، الدامل، الخراج وفعال أيضاً في علاج البثور، ببساطة تطبيق معجون التين على البشرة لتخلص من المشاكل الجلدية.