

# وصفات من الخل الأبيض لتفتيح لون البشرة

تتعدد إستخدامات الخل الأبيض الصحية والجمالية فهو يستعمل كمطهر وعلاج للعديد من الحالات الصحية وهو بالتأكيد عنصر لا يخلو من أي منزل ويمكن استخدامه لعلاج العديد من المشاكل الجلدية والامراض الجسدية.

يتمتع الخل الأبيض بالعديد من المนาفع فيما يتعلق بإستخدامه للبشرة وللشعر وللحصبة عامةً فهو عنصر غذائي وجمالي غنيٌ بالفيتا민ات مثل الفيتامين B1 والأملاح المعدنية والريبو فلافين وغيرها. فيعمل الخل الأبيض على تطهير البشرة وتنقيتها من الشوائب، يزيل الجراثيم المتراكمة بها، يفتح لونها ويبيضها، يصفى اليها النضارة، يمنع ظهور البثور، يرطبها، يساعد على تخفيف آثار حروق الشمس كما انه يعالج كافة التهابات الجلدية بالإضافة الى انه يخفف من مشكلة الحكة الجلدية.

في يمكنك شرب الخل الأبيض من خلال مزج ملعقة منه في كوب من الماء الدافئ وشربه يومياً للحصول على كافة منافعه الجمالية المتعلقة بالبشرة والعمل على تطهيرها وتنقيتها والمحافظة على جمالها.

تعرف على أهم الخلطات الطبيعية من الخل الأبيض للبشرة:

**خلطة الخل الأبيض مع الماء:** لتحضير هذه الخلطة عليك مزج  $\frac{1}{2}$  كوب من الخل الأبيض مع كوب من الماء ثم تطبيق المزيج على وجهك بواسطة قطعة قطن وتركه لمدة 10 دقائق ثم غسل الوجه جيداً بالماء الفاتر ثم تطبيق مرطب للوجه بعد الانتهاء من هذه العملية. تكرر هذه الوصفة ثلاث مرات في الأسبوع للحصول على بشرة مثالية خالية من الشوائب.

**الاستحمام بالخل الأبيض:** يجب خلط ملعقتين خل أبيض في ماء الاستحمام به. هذه الطريقة تساعده على القضاء على مشكلة جفاف البشرة والحكة.

**الخل الأبيض:** عليك تطبيق الخل الأبيض على وجهك، عند المنطقة الداكنة والتي يوجد فيها التهابات وحروق من الشمس، بواسطة غمس قطعة قماش في الخل وتطبيقاتها على البشرة المتضررة وتركها لمدة 15 دقيقة. تكرر هذه العملية يومياً للحصول على النتيجة المرجوة.