

أسرار جمال الحصول على بشرة صافية

تعتبر البشرة الصافية من مكملات جمال كل سيدة، خاصة السيدة العربية، التي تعاني من مشكلة البشرة الداكنة وتغير لونها وظهور الشوائب. يمكن أن تتبع كل سيدة عدد من النصائح الجمالية البسيطة للحصول على بشرة صافية. فما هي أسرار جمال الحصول على بشرة صافية ؟

ينصح بإتباع الطرق المناسبة لإزالة الشعر ، التي تساعد أيضًا على الحصول على بشرة ناعمة ونضرة وبيضاء ، التخلص من الشوائب في البشرة مع أفضل تقنيات التقشير بالإضافة إلى جميع أساليب التنظيف ، لتتألقي ببشرة ناعمة مشرقة. كما عليك تطبيق خلطات طبيعية معينة لتبييض البشرة وإزالة الشوائب. تعرفي عليها :

وصفة الليمون

يعتبر عصير الليمون أفضل مكون يصفى البشرة لأنه يحتوي على حامض الستريك ، الذي يزيل خلايا البشرة الميتة وعلى الفيتامين C ، الذي يعزز بدوره إنتاج خلايا جديدة وتخفيف البقع الداكنة.

خطوات تطبيق الليمون:

1. طبقي كمية مناسبة من عصير الليمون على وجهك.
2. اتركيه لمدة 15 دقيقة.
3. اغسلي وجهك بالماء الدافئ.
4. دلكي بشرتك بالخيار.
5. كرري هذه العملية يوميًا.



وصفة خل التفاح

يعد خل التفاح عنصر غني بحمض الخليك واللاكتيك والستريك والسكسينيك ، أحماض تعمل على القضاء على حب الشباب والتخفيف من ظهورها وأثارها . يعمل استخدامه بشكل مستمر على قتل البكتيريا المسببة للبثور بالإضافة إلى إزالة البقع الناتجة عنه ، فهو يعمل كمقشر كيميائي للبشرة.



خطوات تطبيق خل التفاح لبشرة صافية:

1. اخلطي كمية مناسبة من خل التفاح مع المياه.
2. طبقي المزيج على بشرتك.
3. اتركيه لمدة 10 دقائق حتى يجف.
4. اشربي يوميًا 2 ملعقة صغيرة من خل التفاح مع كوب من المياه.

وصفة زيت الزيتون

المكونات:

- 1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من العسل
- 1 ملعقة صغيرة من البيكينج صودا

خطوات التحضير والإستخدام:

1. في وعاء، اخلطي زيت الزيتون مع العسل وصودا الخبز للحصول على عجينة.
2. اغسلي وجهك واطرقيه رطب قليلاً.
3. طبقي الخليط على وجهك وعنقك واطرقيه لمدة 10 دقائق.
4. اغسلي بشرتك بالماء الفاتر.



وصفة البرتقال

المكونات:

- قشر 3 حبات برتقال، مجففة ومطحونة
- 2 كلعقة كبيرة من لبن الزبادي
- 1 ملعقة صغيرة من العسل



خطوات التحضير والإستخدام:

1. اخلطي ملعقتين من بودرة قشر البرتقال مع اللبن والعسل.
2. طبقي المزيج على وجهك وعنقك ودلكي بلطف بحركة دائرية.
3. اتركي الماسك لمدة 20 دقيقة على بشرتك.
4. اغسلي جيداً بالماء البارد.
5. كرري هذه العملية 3 مرات بالأسبوع.

نصائح للحصول على بشرة صافية

يوجد الكثير من العادات اليومية التي تؤثر على نقاوة البشرة ودرجة صفائها ، لذلك يجب اتباع عدد من النصائح السهلة للحصول على بشرة صافية ، ومن أبرزها :

- عدم غسل الوجه بالماء الساخن فهو يخفف من رطوبتها .
- الحرص على حماية البشرة من أشعة الشمس وتطبيق كريم واقى الشمس يوميًا .
- النوم لمدة ثماني ساعات في الليل .
- غسل أغطية الوسائد بانتظام .
- الحرص على عدم لمس الوجه باليدين المتسختين .
- استخدام الثلج لتهدئة إحمرار البشرة .
- الحرص على تناول الطعام الصحي واتباع نظام غذائي صحي وسليم .
- المحافظة على ترطيب الجسم .
- تناول الخضار والفواكه ، لأنها تحتوي على الفيتامينات المفيدة لصحة البشرة .
- ممارسة الرياضة بانتظام والمحافظة على النشاط البدني ، مما يؤدي الى تعرق البشرة وتنظيف المسام وتوازن هرمونات الجسم .
- إزالة المكياج كليًا قبل النوم .
- تناول الأسماك بانتظام والأوميغا 3 ، المهمة لنضارة البشرة .
- عدم العبث بالبثور والحبوب التي تظهر على البشرة .