أسهل الحلول للتخلص من إسوداد الكوع والركبة

تعاني بعض النساء من إسوداد في منطقة الكوع والركبة، ويعود السبب الى عدم العناية الكافية بهذه المناطق ما أدى الى تراكم الخلايا الميتة. ولكن لا تشغلي بالك سيدتي فعلاج هذه الحالة ليس أمرا صعبا.

ما عليك فعله؟

أولا: إحرصي على تقشير منطقة الكوع والركبة بصورة منتظمة حتى تتخلصي من تراكم الخلايا الميتة وخشونة الملمس. إستعملي فرشاة صغيرة ناعمة ولا تبالغي في دعك المنطقة كي لا تتسببي بإلتهاب للجلد وجفافه لذا حاولي التقشير برفق وبحركات دائرية خفيفة.

ثانيا: قشّري مرة أو مرتين في الأسبوع على أقصى تقدير حسب سوء الحالة. استعملي أحد الزيوت المفضلة لديك مع القليل من الملح وافركي بها هذه المناطق برفق ثم اغسلي بالماء الفاتر.

ثالثا: منطقة الكوع والركبة من أشد المناطق جفافا في البشرة، لذا هما في حاجة إلى الحفاظ على نسبة من الترطيب حتى لا تشتد حدة جفافهما. إحرصي على ترطيب جسمك وخصوصا هذه المناطق في فترة لا تتجاوز 3 دقائق من الإنتهاء من الإستحمام حتى تختزن البشرة شيئاً من الرطوبة.

رابعا: إستخدمي كريمات مرطبة أو مستحضر إزالة المكياج، كما يمكنك إستعمال قناع العسل وزبدة الكاكاو فهو مفيد جداً في منح هذه المنطقة الكثير من النعومة.

خامسا: يعمل الليمون على تفتيح البشرة لذا افركي المناطق بنصف ليمونة ثم ضعي فوقها قطعة من القطن الناعم مغموسة في القليل من زيت الزيتون الفاتر، وستلاحظين الفرق. أو تستطيعين مزج ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند مع قطرات من الليمون وتدليك المكان.

سادسا: تجنبي احتكاك هذه المناطق لوقت طويل بالأسطح الصلبة مثل الجلوس على الركبتين أرضاً أو الإتكاء على أحد الكوعين عند مشاهدة التلفاز أو إستعمال الكمبيوتر.