

# أطعمة تعمل كمنتجات جمالية للعناية بالبشرة

هناك العديد من الأطعمة التي تعمل كمنتجات جمالية للعناية بالبشرة لأنها غنية بالفيتامينات والمواد الغذائية . فهي خالية من المواد الحافظة وتعد أقنعة طبيعية مثالية للمحافظة على جمالك.

أطعمة تعمل كمنتجات جمالية للعناية بالبشرة

## البابايا

تحتوي البابايا على الفيتامينات والمعادن الضرورية لعلاج حب الشباب وعلى حامض بيتا هيدروكسي والبوتاسيوم التي تضي النضارة على البشرة وتفتح لونها وتقشرها.



- قومي بهرس 3-5 ملاعق بابايا .
- أضيفي ملعقة كبيرة من العسل.
- طبقي القناع على وجهك واتركيه لمدة 15 دقيقة .
- اغسلي وجهك باستخدام الماء الدافئ.

## التفاح

يعد التفاح غني بالفيتامين C ، والفيتامين A ، والنحاس. يعمل قناع التفاح على إصلاح التلف بالبشرة ويحميها ويغذيها .

## المقادير :

- 2 تفاح مبشور ومقطع
- 1 ملعقة صغيرة من اللبن
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون

## طريقة التحضير:

1. اخلطي التفاح مع اللبن وعصير الليمون للحصول على مزيج شبه بالعجينة .
2. طبقي القناع على وجهك واتركيه لمدة 15 دقيقة .

## الفراولة

يمكن أن تستخدم الفراولة لتعزيز الجمال و محاربة التجاعيد والخصائص مثل الفيتامينات وحمض الفوليك ومضادات الأكسدة في الفراولة تفيد البشرة الدهنية وتعالج حب الشباب.

- قومي بهرس 3 فراولة
- أضيفي ملعقة كبيرة من العسل
- طبقي المزيج على وجهك النظيف واتركيه لمدة 15 دقيقة.



## الأفوكادو

تحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من مضادات الأكسدة مما يجعلها منتج للعناية بالبشرة فعال لمكافحة الشيخوخة كما انها ترطب البشرة وتضفي عليها النعومة.

- اهرسي مكون 1 ثمرة أفوكادو.
- اضيفي 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون.
- طبقي القناع على بشرتك لمدة 20 دقيقة.
- اغسلي وجهك.

## زيت جوز الهند

يعرف زيت جوز الهند بخصائصه المضادة للبكتيريا والفطريات والبكتيريا ، فهو مثالي لعلاج حب الشباب . كما انها غني بالاحماض الدهنية.

يمكن استخدام زيت جوز الهند لترطيب البشرة وكمنظف ومزيل للماكياج.



## العسل

العسل هو مضاد للالتهاب وللبكتيريا فيمنع ويكافح البثور وحب الشباب . انه مناسب جد لتنظيف البشرة وإصلاح الخلايا التالفة .

- طبقي العسل على وجهك.
- اتركه لمدة 20 دقيقة.
- اشطفيه بالماء الدافئ.

## دقيق الشوفان

- امزجي 2 ملعقة كبيرة دقيق شوفان مع القليل من الحليب السائل للحصول على معجون.
- طبقي القناع على وجهك مع التدليك بلطف.
- اغسلي وجهك بالماء البارد.



## الكاكاو

الكاكاو هو منتج رائع لتهدئة البشرة ويعمل على منع الجلد من الشيخوخة ويجدد الخلايا يزيل الميتة ويقضي على الشوائب.

- امزجي ملعقة زيت جوز الهند مع ملعقة صغيرة عسل و 1.5 ملعقة صغيرة مسحوق الكاكاو.
- طبقي القناع على وجهك وافركي في حركات دائرية.

## الشوكولاته الداكنة



- ذوبي 2 قطعة من الشوكولاته الداكنة.
- أضيفي ملعقة كبيرة من العسل.
- أضيفي 2 ملعقة صغيرة دقيق الشوفان.
- أضيفي 1 ملعقة كبيرة زبادي.
- اخلطي المكونات جيداً مع بعضها.
- طبقي المزيج على وجهك لمدة 20 دقيقة.

## عصير الليمون

يحتوي الليمون على نسبة عالية من الفيتامين ج ، لذا هو ضروري لتفتيح لون البشرة . كل ما عليك القيام به هو الحصول على عصير الليمون وتطبيقه على بشرتك . خلال وضعه لا تتعرضي للشمس على الإطلاق.

## الموز

يعمل الموز على تجديد خلايا الجلد وجعلها ناعمة ومغذية بسبب محتواه العالي بالفيتامينات والمعادن . يمكن استخدام الموز كعلاج طبيعي للجلد ، فهو غني بالعديد من الفيتامينات مثل A و B و E وأيضا بالبوتاسيوم.



- اهرسي ثمرة موز ناضجة متوسطة الحجم للحصول على معجون.

- طبقي الهريس على وجهك وعنقك.
- اتركي القناع لمدة 20 دقيقة ثم اغسلي وجهك جيداً بالماء الدافئ.