

# أقنعة مغذية للبشرة في شهر رمضان المبارك

في بداية شهر رمضان المبارك، من الممكن أن تساعدك المكملات الغذائية والفيتامينات التي تتناولينها بتحسين البشرة والأظافر وملمس الشعر، ولكن بسبب الطقس الحار والجفاف وعدم شرب المياه والسوائل طوال اليوم وتغيّر النظام الغذائي فمن الطبيعي أن تعاني البشرة من الجفاف والتشقق والتعب والبهتان.

لذلك من الضروري اللجوء الى تطبيق أقنعة طبيعية مغذية للبشرة، خلال الشهر الكريم، للحفاظ على نضارة وترطيب البشرة، تعرفي على هذه الأقنعة:

## سكرب الجسم

إن كنت تهملين تقشير البشرة في الأوقات العادية فعليك خلال هذا الشهر الكريم القيام بهذه العملية، لمنع جفاف البشرة والمساعدة على ترطيبها.

## المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من الشوفان
- 5 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 5 ملعقة كبيرة من اللبن
- 3 ملعقة كبيرة من السكر
- 1 ملعقة كبيرة من القرفة

## طريقة التحضير:

1. اخلطي كل المكونات مع بعضها جيداً.
2. طبقي الخلطة على جسمك ثم افركيها.

## العسل لحماية البشرة من الجفاف

يعد العسل الطبيعي الحل السحري لمشكلة الجفاف. يحتوي العسل على خصائص طبيعية مضادة للجراثيم، وهو يعالج البقع والتهالوات السوداء وينظف المسام من الجراثيم بالإضافة الى ذلك فهو يرطب البشرة ترطيباً عميقاً.

كل ما عليك فعله هو وضع كمية مناسبة من العسل على كامل وجهك وتركه لتتشربه المسام جيداً .

ان كنت تعاني من البثور والحبوب والبقع، عليك وضع العسل على بشرتك قبل النوم وتركه طوال الليل ليعمل على علاجها .

تذكري أن البشرة تحتاج لعناية خاصة خلال هذا الشهر الفضيل، فلا تهمل نفسك!