اعتني ببشرتك بماسكات طبيعية من الفراولة

تتميز الفراولة انها من بين الفواكه اللذيذة التي يعشقها الكثيرون ، كما انها تحتوي على عدد كبير العناصر الغذائية المهمة، مثل المعادن، كالكالسيوم والحديد، وعلى الفيتامينات، كالفيتامين A، و B، و C، التي تعمل كلها على تغذية البشرة ومنح البشرة الشباب.

إليك أهم الفوائد الصحية والجمالية للفراولة:

- تنظم الفراولة ضغط الدم.
- تحمي الكلى.
- تعالج مشكلة الإسهال.
- تعد مفيدة في أنظمة الحمية الغذائية.
- تعزز صحة العين.
- تقاوم التجاعيد في البشرة .
- تقوي العظام.
- تفيد مرضى السكر.
- تبيض طبيعي للأسنان.
- تعد عنصر مضاد للأكسدة قوي.

فوائد الفراولة للبشرة :

الجلد الميت

يمكن إزالة الجلد الميت من القدمين و تنعيمها ، عن طريق خلط 8 حبات من الفراولة مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون وملعقة ملح . تخلط المكونات جيدا مع بعضها للحصول على عجينة . تدهن القدمين بالخليط و يترك لبعض الوقت ثم يغسل القدمين .

تفتيح البشرة

تحتوي الفراولة على حامض الألفا هيدروكسي ، الذي يساعد على التخلص من الجلد الميت ، من خلال تقطيع حبة الفراولة الى نصفين ثم تدليك الوجه بها لبضع دقائق ومن بعدها غسل البشرة كالمعتاد.

أعراض الشيخوخة

تمنع الفراولة ظهور عوارض الشيخوخة المبكرة على البشرة مثل الخطوط الدقيقة والتجاعيد . فكل ما عليك فعله هو هرس كمية صغيرة من الفراولة وخلطها مع نصف ملعقة صغيرة من العسل والقليل من الكريمة السائلة. يطبق المزيج على الوجه ويترك لمدة 15 دقيقة ومن بعدها تغسل البشرة كالمعتاد.

اعتني ببشرتك بماسكات طبيعية من الفراولة للحصول على بشرة صحية ونضرة:

- **وصفة الفراولة والحليب لمعالجة مشكلة حب الشباب**

المكونات:

- 8 حبات فراولة
- 1 ملعقة كبيرة حليب

طريقة التحضير والإستخدام:

1. تهرس حبات الفراولة ثم يضاف اليها الحليب.
2. يطبق المزيج على الوجه ويترك لمدة 12 دقيقة.
3. يغسل الوجه كالمعتاد.
4. تكرر هذه العملية مرتين في الأسبوع.

- **وصفة الفراولة المهروسة لإزالة البقع الداكنة**

المكونات:

- كمية مناسبة من الفراولة الطازجة

طريقة التحضير والإستخدام:

1. تهرس حبات الفراولة.
2. يطبق خليط الفراولة المهروسة على الوجه.
3. يترك الخليط لمدة 15 دقيقة.
4. يغسل الوجه بالماء الفاتر.
5. تكرر هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

- **وصفة الفراولة مع زيت الزيتون لترطيب البشرة**

المكونات:

- 3 حبات فراولة
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون

طريقة التحضير والإستخدام:

1. تهرس حبات الفراولة جيدًا.
2. تخلط الفراولة المهروسة مع زيت الزيتون.
3. يطبق المزيج على الوجه ويترك لمدة 10 دقائق.
4. يغسل الوجه جيدا بالماء.
5. تكرر هذه العملية مرتين في الأسبوع.

- **وصفة الفراولة مع الحليب لتوحيد لون البشرة**

المكونات:

- 3 حبة فراولة
- 1 ملعقة صغيرة حليب سائل

طريقة التحضير والإستخدام:

1. تهرس الفراولة جيدًا.
2. يمزج خليط الفراولة المهروس مع الحليب السائل.
3. يطبق المزيج على البشرة ويترك لمدة 20 دقيقة.
4. يغسل الوجه جيدا بالغسول والماء.
5. تكرر هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

- **الفراولة مع زيت جوز الهند لبشرة نضرة**

المكونات:

- 2 حبة فراولة
- 1 ملعقة زيت جوز الهند

طريقة التحضير والإستخدام:

1. تهرس الفوالة ثم تمزج مع زيت جوز الهند جيدًا.
2. يطبق الماسك عل الوجه ويترك حتى يجف لحوالي 20 دقيقة.

3. يغسل الوجه جيدًا بالماء وغسول الوجه المناسب لنوعية بشرتك.
4. تكرر هذه العملية مرتين في الأسبوع.