زيت الليمون للعناية بالبشرة والشعر

يتمتع الليمون بفوائد صحية وجمالية عديدة ، فبالإضافة الى أنه غني بالفيتامين C ويعد منشط جيد للكبد ، فهو يعرف بفوائده الكثيرة للبشرة ، إذ إنه يجدد شبابها ويعزز صحتها ويعتبر قابض لمسام البشرة ، وللشعر ، حيث يعمل على تعزيز نموه واطالته وتقوية الجذور ومنع تساقط الشعر.

يحتوي زيت الليمون على عناصر طبيعية فعالة ومفيدة لصحة ونضارة البشرة كما يتمتع بالعديد من المنافع للبشرة ، تعرفي على أبرزها:

- يساهم زيت الليمون في تغذية الجلد ، إذ إنّه يرطّبه ويخفّف من ظهور حب الشباب .
- يحد من تلف الأنسجة الجلدية والخلايا ، نتيجة نشاط مضادات الأكسدة لزيت الليمون.
- يتمتع زيت الليمون بتأثير كبير على مكافحة علامات الشيخوخة.
- يحارب مشاكل الجلد مثل البثور والجروح ولدغات الحشرات والسيلوليت والبشرة الدهنيةوالعدوى الفيروسية مثل القروح والثآليل.
- يعد مصدر غني بالمواد المضادة للأكسدة والتي تمنع بدورها ضرر الجذور الحرة.
- يساهم زيت الليمون في مرونة الجلد واضافة الحيوية والنعومة لمنع تكوّن التجاعيد والحد من الشوائب في الجلد.
- يساهم في إنعاش البشرة ويعيد النضارة إليها ويخلصها من الشوائب والبثور والحبوب والرؤوس السوداء.

من اجل الاستفادة من فوائد زيت الليمون العديدة للبشرة ينصح بتطبيقه على الجلد وتركه لمدة ساعة على الأقل ثم غسل البشرة كالمعتاد ومن بعدها شطف البشرة بالماء.

خلطة زيت الليمون لترطيب وتنقية البشرة من مختلف الشوائب

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة زيت ليمون
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

طريقة التحضير والاستخدام:

1. يخلط زيت الليمون مع زيت الزيتون جيدًا.
2. يطبق المزيج على البشرة مع التدليك ويترك لمدة 30 دقيقة.
3. تغسل البشرة جيدًا بالماء.

بعد تطبيق هذه الخلطة ينصح الإبتعاد عن التعرض الى اشعة الشمس مباشرة ، لتفادي ظهور البقع الداكنة ، لذلك من الأفضل تطبيقه قبل النوم . للحصول على وجه حيوي ومشرق وخالي من الشوائب والبقع الداكنة ، يمكنك أيضاً تطبيق زيت الليمون لوحده ليلاً على الوجه مع تدليك البشرة بأصابع اليد في شكل دائري.

خلطة زيت الليمون وزيت شجرة الشاي وزيت اللافندر

المكونات:

- 30 قطرة من زيت الليمون
- 30 قطرة من زيت شجرة الشاي
- 30 قطرة من زيت اللافندر
- 3 ملعقة صغيرة عسل
- 2 ملعقة صغيرة لبن زبادي

طريقة التحضير والإستخدام:

1. يوضع زيت الليمون في زجاجة وتغطى بقطارة اخرى.
2. يضاف زيت شجرة الشاي و زيت اللافندر للزجاجة.
3. يخلط المزيج جيدًا لتمتزج الزيوت.
4. في وعاء ، يخلط العسل مع الزبادي جيدًا.
5. يضاف 5 قطرات من مزيج الزيت إلى الوعاء وتخلط المكونات جيدًا لمدة 30 ثانية.
6. تدلك البشرة جيدًا بالمزيج مع التشديد على المناطق التي تحتوي على البثور و ندوب حب الشباب ، مع الحرص على تجنب منطقة حول العينين والشفتين.

تعرفي على فوائد زيت الليمون للشعر:

- يساعد على تعزيز اطالة الشعر بصورة صحية.

- يقوي زيت الليمون الشعر وجذوره ويمنع تساقطه.
- يمنح الشعر اللمعان والحيوية ويخلصه من القشرة بالإضافة الى انه يخلص فروة الرأس من الالتهابات.

للإستفادة من فوائد زيت الليمون للشعر ، فكل ما عليك فعله هو دهن الشعر بهذا الزيت وتركه لمدة ساعتين ، بعدها يغسل الشعر جيداً بالشامبو وستحصلين على نتيجة مرضية. للتخلص من القشرة في الشعر ، فعليك دهن الشعر وفروة الرأس بزيت الليمون وتركه منقوع لمدة ثلاث ساعات قبل الإستحمام.