

نصائح لبشرة صافية في الشتاء

الليك هذه النصائح لأجمل بشرة صافية وخالية من العيوب في الشتاء.

تتألف الوصفات التالية من عناصر طبيعية، جميعها في متناول يديك، أو بالأحرى في مطبخك، وسوف تنقلك من قلب بيتك إلى أجمل منتجع صحي، تتغذى فيه بشرتك على الحليب وشعرك على العسل، فماذا تنتظرين؟

لوشن مرطب للبشرة الجافة الحساسة:

انقعي كوباً من الكاموميل الجاف في كوب من الحليب لعدة ساعات (للحصول على أفضل النتائج، اتركيه طوال الليل)، صفيه ثم أضيفي إلى مزيج الحليب بالكاموميل 4 ملاعق كبيرة من العسل و8 ملاعق صغيرة من جنين القمح. أخفقي المزيج جيداً حتى يتجانس، واحفظيه في زجاجة في الثلاجة. مدة صلاحية هذا اللوشن لا تزيد على أسبوع واحد. وزعيه على البشرة، وبعد جفافه اشطفيه لتنعمي بملمس الحرير.

ماسك لتنشيط البشرة الخاملة:

امزجي نصف كوب من الخيار المقطع شرائح، ومثله من الأفوكادو وبياض بيضة مع ملعقتين كبيرتين من الحليب الذي يأتي على هيئة بودرة في الخلط، وزعي القناع على وجهك وعنقك، واتركيه 30 دقيقة أو حتى يجف، ثم اشطفي بشرتك بالماء الدافئ ثم بالماء البارد.

ماسك مضاد للتجاعيد:

امزجي نصف ثمرة خيار بالقشرة مع بياض بيضة وملعقتين كبيرتين من المايونيز ونصف كوب من زيت الزيتون في الخلط، وزعي القليل منه على البشرة مرتين يومياً واسطفيه بالماء الدافئ.

صنفراة لتقشير البشرة:

اطحني ملعقتين كبيرتين من الشوفان حتى يصبح بودرة ناعمة، وأضيفي إليهما ملعقتين كبيرتين من السكر البني ومثلهما من الألوافيرا (صبار) وملعقة صغيرة من عصير الليمون، ثم اخلطي المكونات كافة مع بعضها بعضاً للحصول على عجينة ذات قوام > بُيبي، دلكي بها البشرة المنداء ثم اشطفيها بالماء الدافئ.

مرطب للشفاه المتشققة:

سخني ملء ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون ونصف ملعقة عسل أبيض وملعقة من شمع النحل المبشور ونصف ملعقة من زبد الكاكاو الصافي، على نار هادئة حتى تذوب معاً . ارفعي المزيج عن النار واتركيه ثلاث دقائق ليبرد. أضيفي زيتك العطري المفضل لإضفاء النكهة المحببة إليك، ثم أفرغي محتويات كبسولة فيتامين "هـ". وانعمي بشفتين كالحرير طوال الشتاء.