

وصفات للتخلص من حب الشباب في الظهر

إذا كنت تعاني من حب الشباب في الظهر عليك معرفة اسباب ظهورها قبل معالجتها .

وعادة يعود ظهورها الى زيادة الإفرازات الدهنية، بالإضافة الى حدوث خلل في الهرمونات، التوتر وطبيعة الغذاء .

عليك اللجوء الى طبيب جلد لمعرفة نوع الحبوب وفي أي منطقة ظاهرة، فالحبوب في أعلى الظهر تكون معالجتها أسهل وتختفي من خلال استخدام غسول يحتوي على 10% أو أكثر من ضمن محتوياته على حمض الألفا هيدروكس. إليك بعض النصائح للقضاء على حب الشباب في الظهر:

أولاً: لا تستعملي المنشفة لتجفيف بشرتك الرطبة.

ثانياً: قزمي بحمامات باردة وساخنة لمدة 10 دقائق يومياً على منطقة الظهر.

ثالثاً: تجنبني الغذاء الدهني والوجبات السريعة.

رابعاً: أكثرني من شرب الماء والمشروبات المفيدة مثل الزنجبيل أو القرفة.

خامساً: تجنبني التوتر الشديد والجئي الى وسائل الترفيه مثل الرقص، سماع الموسيقى وممارسة الرياضة.

ونقدم إليك خلطة طبيعية لتقضي على حب الشباب ويمكنك استخدامها على كامل جسمك ووجهك:

- ملعقة صغيرة من البرتقال
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- 3 ملاعق صغيرة من الصابون البلدي
- 3 ملاعق صغيرة من الحناء
- قومي بخلط هذه المكونات وادهنيها على ظهرك ولمدة 15 دقيقة، ثم اشطفي جسمك بالماء وستلاحظين الفرق واختفاء هذه الحبوب بعد فترة.