# وصفات للتخلص من حب الشباب في الظهر

اذا كنت تعانين 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: تجنبي الغذاء الدهني والوجبات السريعة.

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

خامساً: تجنبي 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، ثمّ اشطفي جسمك بالماء وستلاحظين الفرق واختفاء هذه الحبوب بعد فترة.