

# خلطات تبييض البشرة في أسبوع فقط

يعتبر تفتيح البشرة هاجساً مشتركاً بين العديد من النساء وتحديدًا في العالم العربي ، فالحصول على نتيجة سريعة هو طلب الجميع بهذا المجال.

يوجد الكثير من الطرق والمستحضرات، التي تساعد من خلالها على تبييض البشرة ، مثل الكريما والليزر وغيرها ، كما يوجد من جهة أخرى خلطات تبييض البشرة طبيعيًا والتي تعد حل أكثر صحّي وسريع المفعول . لا تتمتع خلطات تبييض البشرة الطبيعية بأي تأثيرات سلبية أو آثار جانبية على البشرة.

إقرئي أيضًا الحناء البيضاء ، سرّ تبييض الوجه وتوحيد لونه على الرابط: <https://bit.ly/2sK5zad>

لذلك، سوف نعرفك على أهم نصائح تبييض البشرة وأبرز خلطات تبييض البشرة في أسبوع فقط:

## 1. نصائح تبييض البشرة:

- تجنّب التعرّض لأشعة الشمس مباشرةً .
- استخدام كريم وجه فعّال واقية للشمس.
- شرب كمية كبيرة من المياه أثناء اليوم.
- غسل الوجه بصابون البابايا .
- تناول الفواكه والخضار بكثرة .
- غسل الوجه بانتظام والمحافظة على نظافة البشرة .
- تناول المكملات الغذائية كالفيتامينات وزيت السمك الأوميغا 3 وغيرها الكثير.
- الحرص على تقشير البشرة بانتظام لإزالة الجلد الميت.
- الحرص على استهلاك الفيتامينات التي تفتح لون البشرة مثل الفيتامين A و C و K و E.



تابعي معنا أهمية الكريم الواقي من الشمس خاصة خلال فصل الصيف!  
<https://bit.ly/2sM4kHw>

## 2. خلطات تبييض البشرة في أسبوع فقط :

## خلطة الحليب والنعناع للبشرة الجافة



يعمل الحليب على ترطيب البشرة الجافة، بينما يتمتع النعناع بمفعول مبيض ومطهر للبشرة.

تحضير وإستخدام هذه الخلطة :

- أضيفي حفنة من أوراق النعناع الطازجة والقليل من الزعفران لنصف كوب من الماء الغالي.
- اتركي المزيج ليبرد ثم صفّيه.
- أضيفي إليه 3 ملعقة كبيرة من بودرة الحليب مع تحريكها حتى تذوب.
- طبّقي هذا الخليط على وجهك وعنقك بواسطة قطعة من القطن واتركيه حتى يجفّ.
- اغسلي بشرتكِ جيداً بالماء البارد.

## خلطة عصير الأناناس وحليب جوز الهند للبشرة العادية



يعرف حليب جوز الهند بأنه يتمتع بفعالية كبيرة في تفتيح البشرة ، في حين يتميز الأناناس بغناه بالفيتامين C والذي يساهم في تبييض البشرة وتجديد الخلايا .

تحضير وإستخدام هذه الخلطة :

- اخلطي كمية مناسبة من حليب جوز الهند مع عصير الأناناس للحصول على مزيج سائل.
- اغمسي قطعة من القطن في المزيج وامسحي بها وجهك وعنقك.
- اتركي هذا السائل على بشرتك ليجفّ تماماً ثم اغسلي بالماء البارد.

## خلطة قشر البرتقال وعصير الطماطم للبشرة الدهنية



تلعب الطماطم دوراً في التخفيف من إفرازات البشرة الدهنية، كما أن احتواءها على الفيتامين C يساهم في تجديد البشرة وتفتيح لونها.

طريقة التحضير والإستخدام :

- استعيني بالخلاط الكهربائي لخلط حبة من الطماطم الناضجة مع برش قشر البرتقال وملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- طبقي المزيج على بشرة وجهك وعنقك.
- اتركيه لحوالي 30 دقيقة ثم اغسلي وجهك بالماء البارد.

### خلطة الموز والعسل للبشرة الحساسة



يتميّز الموز بغناه بالفيتامينات والعناصر المعدنية الغذائية من ماغنسيوم وبوتاسيوم التي تساعد على تفتيح لون البشرة وتعيد إليها حيويتها.

طريقة التحضير والإستخدام :

- اخلطي ثمرة موز ناضجة مهروسة مع ملعقة كبيرة من الكريما الحامضة وملعقة صغيرة من العسل.
- طبقي الخليط على وجهك و اتركيه لمدة 30 دقيقة.
- اغسلي بشرتك بالماء البارد.

### خلطة البطاطا واللبن للبشرة الفاقدة الحيوية



تعمل البطاطا على تجديد خلايا البشرة وتفتيحها بسرعة، بينما اللبن فهو عنصر غنيّ بالمواد المغذية التي تحتاج لها البشرة الفاقدة الحيوية.

طريقة التحضير والإستخدام :

- ابشري حبة صغيرة من البطاطا النيئة.
- اخلطي البطاطا مع ملعقتين كبيرتين من اللبن.
- وزعي المزيج على بشرتك و اتركيه حتى يجفّ .
- دلكي بشرتك جيداً بهذا الخليط.
- اغسلي وجهك بعد ذلك بالماء البارد.