6 نصائح للتخلص من الندوب وشوائب البشرة

يعاني أغلبية الأشخاص من مشكلة حب الشباب بمرحلة ما من حياتهم . يمكن أن تحصل حبوب الشباب وغيرها من الشوائب بسبب العديد من الأسباب والتي تأتي من العادات الغذائية ومنتجات العناية بالبشرة.

تترك هذه المشاكل ورائها ندوب على الجلد لذا فهي تؤثر على جمال البشرة . لكن حتى الآن ، لم يتم اكتشاف علاج شامل لشفاء البشرة للأبد. لكن يوجد بعض العلاجات الطبيعية الفعالة التي تساعد على الحصول على بشرة صحية ومتوهجة.

- **الهالات السوداء : قناع الكركم وعصير الأناناس**

يساعد الكركم على تخفيف الهالات السوداء من خلال إنتاج تأثيرات مضادة للأكسدة والالتهابات. قناع الكركم وعصير الأناناس:

1. اخلطي 2 ملعقة صغيرة مسحوق الكركم مع 2 ملعقة صغيرة عصير أناناس للحصول على عجينة.
2. طبقي القناع تحت عينيك واتركيه لمدة 10 دقائق.
3. امسحيه بقطعة قماش ناعمة.
4. كرري هذه العملية كل يوم لتلاحظي النتائج.

- **حروق الشمس والالتهابات : قناع الأفوكادو**

تعرف ثمرة الأفوكادو انها تحتوي على الفيتامينات A و D و E التي تلطف وتنعم البشرة وتعالجها من حروق الشمس والإلتهاب الجلدي وتزيد إنتاج الكولاجين. قناع الأفوكادو للوجه:

1. قومي بهرس نصف ثمرة أفوكادو بالشوكة.
2. أضيفي 2 ملعقة كبيرة ماء ساخن للأفوكادو وامزجي.
3. طبقي المزيج على المناطق المصابة واتركيه لمدة 15 دقيقة.
4. اغسلي بشرتك بالماء الفاتر.

- **التصبغ : قناع البطاطس وعصير الليمون**

يمكنك تحضير قناع منزلي مثالي لإشراق بشرتك وتوحيد لونها من خلال الخطوات التالية:

1. اخفقي البطاطس المقطعة في الخلاط الكهربائي.
2. صفي لب البطاطس في المصفاة واستخلصي العصير.
3. احصلي على عصير الليمون من حبة ليمون.
4. اخلطي 4 ملعقة صغيرة عصير بطاطس مع 2 ملعقة صغيرة عصير ليمون.
5. طبقي الخليط على المناطق المصابة واتركيه ليجف.
6. اتركي القناع طوال الليل.
7. كرري هذه العملية يوميًا لمدة أسبوع.

- **حب الشباب : خل التفاح**

لمعالجة مشكلة حب الشباب فعليك استخدام خل التفاح ، الغني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم، لذلك يزيل السموم من البشرة ويعد مضاد للفطريات والبكتيريا.

1. اخلطي 1 ملعقة كبيرة خل التفاح مع 3 ملعقة كبيرة ماء.
2. ضعي الخليط على بشرتك واتركيه حتى يجف.
3. كرري هذه العملية مرتين في اليوم بعد غسل وجهك وتنظيفه جيدًا.

- **ندبات حب الشباب : الشاي الأخضر**

يحتوي الشاي الأخضر على الفينول ، الذي يعمل كخصائص مضادة للأكسدة وللالتهابات ومعالجة الأنسجة الندبية. قناع الشاي الأخضر:

1. ضعي كيسين من الشاي الأخضر في وعاء.
2. اغلي 500 مل من الماء واسكبيه فوق الشاي.
3. عندما يتخمر ، أزيلي أكياس الشاي.
4. خذي قطعة قماش نظيفة وضعيها بالوعاء واتركيها لتتشبع بالشاي الأخضر.
5. ضعي قطعة القماش المبللة على وجهك واتركيها لمدة 10 دقائق.
6. كرري هذه العملية عدة مرات في اليوم .

- **محارب التجاعيد : زيت الزيتون**

يحتوي زيت الزيتون على نسبة عالية من الفيتامينات A و E . تعمل هذه الفيتامينات على محاربة الجذور الحرة الضارة في الجلد وتساعد على تجديد الخلايا . لمحاربة شيخوخة البشرة ، يمكن تدليكها بزيت الزيتون لوحده أو استخدام القناع التالي :

1. اخلطي بضع قطرات من زيت الزيتون مع القليل من العسل والجلسرين.
2. دلكي بشرتك بهذا المزيج مرتين في اليوم .

من جهة أخرى، يمكن اللجوء الى تدليك وجهك بزيت جوز الهند أو زيت الفيتامين E أو زيت اللوز لمنع وتقليل التجاعيد.