

7 وصفات طبيعية للعناية بالبشرة بالحمص المطحون

يتمتع الحمص المطحون بالعديد من الفوائد الجمالية للبشرة ويعد من بين المكونات الطبيعية الأكثر فاعلية بوصفات العناية بالبشرة . يساعد الحمص على القضاء على التجاعيد، معالجة الجلد التالف، علاج آثار التعرض المفرط للشمس، التخفيف من الإحمرار وتوحيد لون البشرة وتفتيحها .

كما يتميز الحمص بأنه يحتوى على المواد المضادة للأكسدة، الأمر الذي يجعله يقاوم التجاعيد وعلامات التقدم بالسن. لذلك نقدم لك وصفات طبيعية للعناية بالبشرة بالحمص المطحون :

▪ وصفة الحمص المطحون وزيت الورد للسنفرة

المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة حمص مطحون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة زيت ورد
- ماء ساخن

طريقة التحضير والإستخدام:

1. في وعاء، اخلطي الحمص مع زيت الورد، ثم أضيفي مقدار مناسب من الماء الساخن، للحصول على عجينة متماسكة.
2. طبقي الماسك على بشرتكِ واتركيه لمدة 10 دقائق حتى يجف تمامًا.
3. نظفي وجهكِ بالماء الفاتر.
4. كرري هذه الوصفة مرتين إسبوعيًا لتحصلي على النتائج المرغوبة.



▪ وصفة الحمص المطحون والفول

المكونات:

- مسحوق الحمص المطحون
- حبات فول مطحون

▪ قليل من الماء

طريقة التحضير والإستخدام:

1. امزجي الحمص مع الفول المطحون والماء .
2. طبقي الخليط على بشرتكِ واتركيه لمدة 15 دقيقة .
3. أزيلي الماسك عن وجهك بالماء الفاتر.

▪ وصفة الحمص المطحون والزبادي

المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة حمص مطحون
- 1 ملعقة كبيرة زبادي

طريقة التحضير:

1. اخلطي الحمص المطحون مع الزبادي جيداً للحصول على مزيج متماسك.
2. طبقي الوصفة على وجهك وعنقك واتركيها لمدة 30 دقيقة .
3. اغسلي وجهك بالماء البارد .
4. كرري هذه العملية مرتين في الأسبوع .

▪ وصفة الحمص المطحون والخيار

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من الحمص المطحون
- 2 ملعقة كبيرة من مسحوق خشب الصندل
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الخيار
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الطماطم
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- القليل من اللبن
- مار الورد

طريقة التحضير والإستخدام:

1. في وعاء ، اخلطي الحمص مع مسحوق خشب الصندل وعصير الخيار وعصير الطماطم وعصير الليمون واللبن وماء الورد حتى تمتزج المكونات جيداً .

2. طبقي الخليط على وجهك وعنقك بفرشاة نظيفة أو بأصابعك.
3. اتركي الوصفة على بشرتك لمدة 20 دقيقة.
4. اغسلي وجهك بالماء البارد.
5. كرري هذه الوصفة مرة في الأسبوع.



• وصفة الحمص المطحون واللبن

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من الحمص المطحون
- 2 ملعقة كبيرة من الحليب
- 2 ملعقة كبيرة من مسحوق خشب الصندل
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الخيار
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الطماطم
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- القليل من الكركم

طريقة التحضير والإستخدام:

1. اخلطي جميع المكونات جيداً مع بعضها للحصول على عجينة متماسكة.
2. طبقي المزيج على وجهك واطركيه لمدة 20 دقيقة.
3. اغسلي الماسك بالماء البارد.
4. كرري هذه العملية مرتين في الأسبوع.

• وصفة الحمص المطحون والبيض والفيتامين E

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من الحمص المطحون
- 2 ملعقة كبيرة من اللبن
- 1 بياض بيضة
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الخيار
- 1 كبسولة من الفيتامين E
- 2 ملعقة صغيرة من زيت اللوز
- 2 ملعقة من الحليب

طريقة التحضير والإستخدام:

1. اخلطي جميع المكونات معًا للحصول على كزيح متجانس.
2. طبقي الماسك على وجهك وعنقك واتركيه لمدة 20 دقيقة.
3. اغسلي بشرتك جيدًا كالمعتاد.
4. كرري هذه العملية مرة في الأسبوع.

• وصفة الحمص المطحون وعصير الليمون

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من الحمص المطحون
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 2 ملعقة كبيرة من مسحوق النيم
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الخيار
- 2 ملعقة كبيرة زبادي

طريقة التحضير والإستخدام:

1. في وعاء، اخلطي المكونات كلها مع بعضها جيدًا.
2. طبقي الوصفة على وجهك لمدة 20 دقيقة.
3. اغسلي وجهك بلطف.
4. كرري هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

