

نصائح لبشرة صافية في الشتاء

اليك هذه النصائح لأجل بشرة صافية وخالية من العيوب في الشتاء.

تتألف الوصفات التالية من عناصر طبيعية، جميعها في متناول يديك، أو بالأحرى في مطبخك، وسوف تنقلك من قلب بيتك إلى أجمل منتج صحي، تتغذى فيه بشرتك على الحليب وشعرك على العسل، فماذا تنتظرين؟

لوشن مرطب للبشرة الجافة الحساسة:

انقعي كوباً من الكاموميل الجاف في كوب من الحليب لعدة ساعات (للحصول على أفضل النتائج، اتركيه طوال الليل)، صفيه ثم أضيفي إلى مزيج الحليب بالكاموميل 4 ملاعق كبيرة من العسل و8 ملاعق صغيرة من جنين القمح. أخفقي المزيج جيداً حتى يتجانس، واحفظيه في زجاجة في الثلاجة. مدة صلاحية هذا اللوشن لا تزيد على أسبوع واحد. وزعيه على البشرة، وبعد جفافه اشطفيه لتنعمي بلمس الحرير.

ماسك لتنشيط البشرة الخاملة:

امزجي نصف كوب من الخيار المقطع شرائح، ومثله من الأفوكادو وبياض بيضة مع ملعقتين كبيرتين من الحليب الذي يأتي على هيئة بودرة في الخلاط، وزعي القناع على وجهك وعنقك، واطركيه 30 دقيقة أو حتى يجف، ثم اشطفي بشرتك بالماء الدافئ ثم بالماء البارد.

ماسك مضاد للتجاعيد:

امزجي نصف ثمرة خيار بالقشرة مع بياض بيضة وملعقتين كبيرتين من المايونيز ونصف كوب من زيت الزيتون في الخلاط، وزعي القليل منه على البشرة مرتين يومياً واشطفيه بالماء الدافئ.

صنفرة لتقشير البشرة:

اطحني ملعقتين كبيرتين من الشوفان حتى يصبح بودرة ناعمة، وأضيفي إليهما ملعقتين كبيرتين من السكر البني ومثلهما من الألوفيرا (صبار) وملعقة صغيرة من عصير الليمون، ثم اخلطي المكونات كافة مع بعضها بعضاً للحصول على عجينة ذات قوام حُببي، دلّكي بها البشرة المنداة ثم اشطفيها بالماء الدافئ.

مرطب للشفاة المتشققة:

سخني ملء ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون ونصف ملعقة عسل أبيض وملعقة من شمع النحل المبشور ونصف ملعقة من زبد الكاكاو الصافي، على نار هادئة حتى تذوب معا . ارفعي المزيج عن النار واتركيه ثلاث دقائق ليبرد. أضيفي زيتك العطري المفضل لإضفاء النكهة المحببة إليك، ثم أفرغي محتويات كبسولة فيتامين "هـ". وانعمي بشفتين كالحرير طوال الشتاء.