

## علاج الكلف بالكركم والفازلين



تعتبر خلطة الكركم والفازلين من أكثر الوصفات الطبيعية فائدة في روتين العناية بالبشرة، إذ يتم استخدامها لعلاج الكلف والتخلص من شوائب بشرة الوجه، ويكثر الإقبال على هذه الوصفة نظراً لضمان نتائجها التي تبدأ تتبلور منذ الأسبوع الأول فضلاً عن توفر مكوناتها في جميع المنازل.

إذاً يشكّل ثنائي الكركم والفازلين أقوى خلطة طبيعية لعلاج الكلف بنتائج مُرضية بعيداً عن المواد الكيميائية المركبة والتكاليف الباهظة، لكن حاذري عدم استخدام الكركم المخصّص للطبخ، وذلك لأنّه يحتوي على كمية مركزة من الصبغة الصفراء، والتي يصعب إزالتها عن البشرة، لذلك يجب استخدام الكركم الخاص بالبشرة والذي يتم شراؤه من العطارين.

خلطة الكركم والفازلين

المكونات:

ملعقتان من بودرة الكركم المخصّص للاستخدام على الجسم.

ملعقتان من الفازلين.

ثلاث ملاعق من زيت الزيتون.

الطريقة :

اضيفي الفازلين إلى بودرة الكركم وامزجي معهما زيت الزيتون.

اتركي هذا المزيج على الوجه لمدة أربعة ساعات.

اشطفي وجهك بالماء الفاتر.

فوائد الفازلين مع الكركم

تفتيح المناطق الداكنة من الوجه، سواء أكانت على كرسي الخدين، أو السواد تحت العينين، أو حول الفم وغيرها.

إعطاء بشرة الوجه لون واحد متجانس.

الحصول على بشرة لامعة وناعمة وخالية من الشوائب.

التخلّص من آثار حبوب الشباب في جميع مناطق الجسم.

نصائح للوقاية من الكلف

تجنّبي التعرّض لأشعة الشمس خصوصاً في وقت الذروة أي بين الساعة العاشرة صباحاً والثانية بعد الظهر، وبذلك يُمكن الوقاية من ظهور الكلف.

استخدمي واقيات الشمس التي تحمي البشرة بالحدّ الأدنى من الأشعة الصارّة التي تدخل إلى الجسم من الشمس.

تناولي فيتامين C فلايدّ من التزوّد بهذا الفيتامين بالكمّية الموصى بها بعد استشارة طبيبٍ بشرة ما يساعد في الوقاية من ظهور الكلف.

تفادي تناول حبوب منع الحمل إذ يرتبط ظهور الكلف ارتباطاً وثيقاً بالهرمونات الأنثوية مثل الإستروجين والبروجيستيرون ويُشار إلى أنّ بعض هذه الهرمونات تدخل في تركيب الأدوية الخاصّة بحبوب منع الحمل والحبوب البديلة التي توصف للمرأة عند بلوغها سنّ اليأس.