في المطبخ مكونات تعتني بالجمال

تحظى العناية الطبيعية بالبشرة بشعبية متزايدة نظراً للإقبال على المنتجات الطبيعية. وهي ليست كافية بمفردها ولكنها تشكّل مكمّلاً فعّالاً للكريمات التجميلية. اكتشفي معنا في ما يلي المواد المتوفّرة في مطبخك والتي من شأنها أن تساعدك في الحفاظ على نظافة وصحة وحيوية البشرة.

علاج للعينين:

يعرف الجميع تقريباً أن وضع شرائح الخيار على العينين لدقائق عدّة يلطّف البشرة ويخفّف الانتفاخ، ولكننا قد لا ندرك أن شرائح الكمثرى فعّالة أيضاً، وكذلك أكياس الشاي المستخدمة. وكذلك أكياس الشاي المستخدمة. وكفائدة إضافية، فإنّ التانين الموجود في الشاي يعمل أيضاً كعنصر طبيعي لشدّ الجلد.

أقنعة للوجه:

قد تأتي أقنعة الوجه من الأفوكادو والبيض والعسل واللبن الزبادي وغيرها. وتشكّل الأفوكادو المهروسة وحدها قناعاً مرطباً رائعاً. فمزج هذه الفاكهة مع اللبن الزبادي الطبيعي يضاعف منافعها كعلاج طبيعي لحب الشباب. يمكنك أيضاً إضافة القليل من العسل لردع البكتيريا أو علاج البثور المزعجة.

للعناية بالحروق:

العناية بالبشرة من المنزل مهمة أيضاً لعلاج الحروق البسيطة، مثل حروق الشمس. فصبّ الحليب في مياه الاستحمام الفاترة يهدّئ الحروق. والجلوس فيه لمدّة 10 دقائق على الأقل مفيد للبشرة المحروقة، حيث تصبح أكثر طراوةً وتخفّ حدّة التقرّحات.

ومن العلاجات الأخرى للعناية بالبشرة، وضع اللبن الزبادي العادي عليها بدل كريم حروق الشمس. فهو فعّال بنفس القدر ويوفّر عليك رحلة إلى الصيدلية. وإذا كانت لديك نبتة الصبّار في المنزل، اكسري أحد الأطراف واعصريه لإخراج عصير الصبار وضعيه على المناطق المصابة.

مشاكل جلدية أخرى:

زيت الزيتون ممتاز للعناية بالبشرة. إذا كانت البشرة جافة، فإن وضع القليل من زيت الزيتون في مياه الاستحمام أو مباشرة على الجلد يساعد في الحفاظ على الرطبة الطبيعية للجلد. ويمكن استخدام زيت الزيتون أيضاً كقابض، حين يتم مزجه مع خل التفاح، فهو يعالج البشرة الدهنية دون أن يعرّضها لفقدان الرطوبة، احرصي فقط على تجنّب المنطقة حول العينين.

ملطّف ومقشّر للبشرة:

اليقطين رائع كملطف للبشرة، فهو يحتوي على خصائص طبيعية تجدّد البشرة وتمحو عنها علامات السنين مما يجعلها متوهّجة جميلة.

يشكّل السكر مقشراً رائعاً للوجه، خاصة حين يتم مزجه مع مكونات أخرى. فهو يزيل الطبقة الخارجية من خلايا الجلد الميتة لتجديد البشرة تحتها. ضعي الشوفان أو القهوة مع السكر للحصول على فوائد طبيعية. يمكنك أيضاً إضافة الأفوكادو أو العسل أو اللبن الزبادي إلى المزيج للمساعدة على ترطيب البشرة.

وصفات منزلية ليدين رائعتين:

للحصول على يدين جميلتين، عليك أن تعتني بهما جيداً. ولتحقيق هذه النتيجة، ليس بالضرورة أن تشتري عدداً كبيراً من الكريمات، بل يمكنك استمداد الإلهام من جدّتك لتركيب الكريم المناسب لك في المنزل. انطلقي إذاً وجرّبي هذه الوصفات.

1- للمبتدئات:

لتصفية وتنعيم اليدين:

ما تحتاجين إليه: ليمون

طريقة الاستخدام: يزيل الليمون الروائح والبقع الناتجة عن التدخين ويقوّي الأظافر. بالإضافة إلى ذلك، فإن تدليك يديك بنصف ليمونة يجعل البشرة صافية وناعمة للغاية.

لصنع قناع لمكافحة احمرار اليدين:

ما تحتاجين إليه: بطاطس وزيت زيتون أو زيت اللوز الحلو

طريقة الاستخدام: اطهي البططس ثمّ اهرسيها وأضيفي إليها ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو. ضعي هذا المزيج على يديك واتركيه 15 دقيقة ثمّ اشطفيه بالماء.

لإزالة الروائح عن اليدين:

ما تحتاجين إليه: معجون أسنان

طريقة الاستخدام: دلّكي يديك بمعجون الأسنان للتخلص من الروائح القوية مثل السمك والثوم.

2- للمحترفات:

لتقوية يديك وأظافرك:

ما تحتاجين إليه:

- 10 سنتلترات من زيت الخروع
- 10 سنتلترات من زيت الزيتون
- عصير ليمونة

طريقة الاستخدام: دفّئي قليلاً زيت الخروج وزيت الزيتون ثمّ أضيفي عصير ليمونة. صبي المزيج في وعاء. انقعي يديك وأظافرك فيه لمدة 10 دقائق إلى 15 دقيقة ودلّكي يديك.

لتنعيم اليدين حتى في الشتاء:

ما تحتاجين إليه:

- نصف كوب من السكر البني
- مسحوق جوزة الطيب
- كوب من الحليب الساخن
- نقطتان أو ثلاث من زيت القرفة
- منشفتان صغيرتان لليدين، كيسان من البلاستيك

وعاء .

طريقة الاستخدام: اخلطي السكر البني وجوزة الطيب مع القليل من الماء في وعاء حتى تحصلي على مزيج متماسك لتقشير اليدين. املئي وعاء آخر بالحليب الساخن وزيت القرفة.

اغمسي يديك في الحليب لمدة دقيقتين أو ثلاث. افركي المزيج المقشر على يديك للتخلّص من الجلد الميت ثمّ اشطفيها بالماء الفاتر. بعد ذلك، بلّلي المنشفتين بالماء الساخن، جفّفي يديك وضعي كريماً مرطباً. ضعي يديك في الأكياس البلاستيكية وغلّفي كل يد بمنشفة. اتركيه لمدة 5 دقائق ثمّ أزيليه.