# 5 طرق لعلاج جفاف البشرة

◄جفاف البشرة مشكلة تتعرض لها معظم السيدات بسبب جفاف الجو فتتشقق البشرة وتزيد خشونتها.

إليك خمسة حلول طبيعية رائعة للحفاظ على نضارة وجمال البشرة وحمايتها من الجفاف

1- دقيق الشوفان: يعتبر الشوفان من العناصر اللطيفة على البشرة. فهو آمن على البشرة الحساسة؛ قومي بمزج (مطحون دقيق الشوفان + مطحون اللوز+ ملعقة عسل)، وضعيهم على بشرتك مع الفرك البطيء باستخدام منشفة ناعمة. فهذه الطريقة ستغذي بشرتك وتمنحها النضارة والإشراق

2- السكر: للسكر فوائد كثيرة للبشرة فهو مرطب وملين رائع له، كما أنّه يناسب جميع أنواع البشرة وجميع مناطقها كذلك، والدليل هو إمكانية استخدامه على الشفاه لتقشيرها وترطيبها، كما يمكنك استخدامه على فروة الرأس لتنشيط الدورة الدموية بها، فضلاً عن فوائده الكبيرة في منح بشرتك التألق والإشراق.

وللاستفادة منه على البشرة قومي بمزج ملعقة من السكر مع أخرى من زيت الزيتون مع فرك البشرة بها بلطف.

3- الجوز وبذور العنب: يعمل الجوز وبذور العنب على تخفيف خشونة البشرة كالركبتين والكاحلين والمرفقين، ولكنه غير مناسب للبشرة الحساسة فقد يعمل على التهابها. قومي بطحن بذور العنب واللوز إلى مسحوق ناعم ودلكي به بشرتك وبالأخص الأماكن الخشنة في الجسم للحصول على بشرة ناعمة ورطبة.

4- الأرز: الأرز ليس فقط مجرد وجبة طعام، ولكنه عنصر أساسي في العناية بالبشرة. فبمكان الأرز علاج الطفح الجلدي المزعج، والتخلص من التهاب الأكزيما وتغذية البشرة كذلك؛ قومي بطحن الأرز على شكل

مسحوق واخلطيه مع محلول خالٍ من العطر وامزجيهم جيّداً، ثم ضعيهم على بشرتكِ لمدة 20 دقيقة. وفي النهاية اغسلي بشرتك جيّداً بالماء وضعي عليها الكريم المرطب الخاص بك.

5- وأخيراً لا تنسي أن تشربي لترين من الماء على الأقل حتى تحافظي على نضاره ونقاء بشرتك.►