علاجات طبيعية للتخلّص من التشققات الجلدية

تعاني بعض النساء من تشققات جلدية مزعجة، ويلجأن إلى مستحضرات عدة لإخفائها أو القضاء عليها. في ما يأتي بعض الوصفات المنزلية التي تموّه التشققات وتخفيها قدر المستطاع.

زبدة الكاكاو وزبدة الكاريتيه:

تملك زبدة الكاكاو خصائص طبيعية مطرية ومضادة للتأكسد، مما يجعلها فعّالة جداً في ترطيب البشرة بسرعة وفاعلية وعمق لترميمها من الداخل والقضاء على التشققات الجلدية. أما الأحماض الدهنية في زبدة الكاريتيه فتساعد زبدة الكاكاو على ترميم البشرة على المدى الطويل. قد تمتص البشرة زبدة الكاريتيه بسرعة، لأنّها تذوب عند تعرضها لحرارة الجسم.

الطريقة:

حضّري خليطاً مؤلفاً من ملعقتين صغيرتين من زبدة الكاكاو. وملعقتين صغيرتين من زبدة الكاريتيه، وملعقة صغيرة من زيت الفيتامين E. ضعي هذا الخليط في البراد، وحين يبرد ابسطيه على التشققات، كرري هذه العملية مرتين يومياً بعد الاستحمام وسوف تلاحظين تحسناً ملحوظاً في التشققات أو جربي: Butter Body Butter Coco من The Body shop.

قناع المشمش:

إنّ تقشير البشرة بقناع المشمش يزيل فوراً التشققات الجلدية. شرط اعتماد التقشير كلّ يوم

طوال شهر كامل على الأقل.

الطريقة:

نظفي حبتين أو ثلاث حبات من المشمش من النوى ثم اهرسي المشمش للحصول على هريسة ناعمة. ابسطي هذه الهريسة على التشققات الجلدية واتركيها لمدة 15 إلى 20 دقيقة. ثمّ اشطفي البشرة بالماء الفاتر. كرري هذا القناع يومياً طوال شهر كامل لملاحظة النتائج.

عصير الليمون:

الليمون مبيّض طبيعي. فالفيتامين C وأحماض ألفا هيدروكسي الموجودة في الليمون تساعد على إخفاء التشققات الجلدية وإزالة طبقة الخلايا الميتة.

الطريقة:

افركي مساحة البشرة المشتملة على التشققات الجلدية بنصف ليمونة لمدة 10 دقائق على الأقل. اشطفي من ثم البشرة بالماء الفاتر. كما يمكنك خلط عصير الليمون مع عصير البندورة أو عصير البطاطا أو عصير الخيار. وذلك بكميات متساوية للحصول على خليط فعّال لتمويه التشققات الجلدية.

الغذاء السليم:

الغذاء السليم ضروري لتغذية البشرة. فإذا افتقد الجسم إلى المواد المغذية الأساسية. لن تجدي الكريمات والمراهم والأقنعة والزيوت نفعاً.

من المهم إذاً تناول كمية جيدة من البروتينات كلّ يوم، مثل بياض البيض، والفاصوليا، واللبن، والسمك، والبطيخ، واليقطين واللوز... ولتشجيع نمو الأنسجة في البشرة، تناولي أيضاً الأطعمة الغنية بالفيتامين E وC. الأطعمة الغنية بالفيتامين C هي الخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة، والبابايا، والفليفلة، والغوافا، والبروكولي، والفراولة والبرتقال. أما الفيتامين E فهو موجود في السبانخ، والجوز، والقمح، والخس، وزيت الزيتون والكيوي والبابايا.

الزيوت الطبيعية:

لا شكّ في أنّ الزيوت الطبيعية ممتازة لتطرية البشرة، وهي قادرة على معالجة التشققات الجلدية.

الطريقة:

حددي أوّلاً نوع الزيت المناسب لك، ثمّ افركي بشرتك بالزيت لمدة نصف ساعة، كرري هذه العملية ثلاث أو أربع مرات يومياً. تجدر الإشارة إلى أنّ زيت الزيتون هو الأفضل للتخلص من التشققات الجلدية، نظراً لاحتوائه على الكثير من المواد المغذية إضافة إلى خصائصه المضادة للتأكسد. يمكنك أيضاً استعمال زيت الخزامى. أو زيت الورد. أو زيت البخور، أو زيت المرّ... فكلها زيوت فعّالة لمحاربة التشققات الجلدية.

الماء:

اشربي 8 إلى 10 أكواب من الماء كلّ يوم. فالبشرة المرطبة جيداً تملك مرونة أفضل. كما أنّ الماء فعّال في تطهير الجسم، ويساعد بالتالي على إخفاء التشققات الجلدية.

بياض البيض:

يحتوي بياض البيض على 40 بروتيناً مختلفاً، إضافة طبعاً إلى الفيتامين A والكولاجين. لهذا السبب، يستطيع بياض البيض معالجة الحروق والندوب بفاعلية كبيرة.

الطريقة:

افصلي بياض البيض عن صفاره، اخفقي بياض البيض بالشوكة ثم ابسطيه مباشرة على التشققات الجلدية، دعيه على البشرة لمدة 15 دقيقة ثم اشطفيه بالماء. رطّبي من ثم البشرة بالقليل من زيت الزيتون أو كريم الترطيب.