

## الحليب هو السر وراء جمال البشرة



«يحتوي الحليب على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن، وأحماض الألفا هيدروكسيل، والكالسيوم ومضادات الأكسدة، لذلك فإن استخدام الحليب على البشرة مباشرة يساهم في تغذية خلاياها من الأعماق وإبقائها مرطبة طوال اليوم. إضافة إلى أن الحليب يتمتع بقدرة سحرية على تقشير الجلد الجاف والتخلص من دهون الزهم في البشرة الدهنية وتقليل المسام الكبيرة. فتعرفي إلى طريقة استخدامه في هذا المقال.

- ينظف البشرة ويطهرها

يمتلك الحليب قدرة كبيرة على التخلص من خلايا الجلد الميتة والأوساخ والمسام المسدودة، إضافة إلى أن الحليب يعمل على منع ظهور الرؤوس السوداء وحب الشباب. كذلك، يساهم في إزالة الدهون الزائدة من البشرة الدهنية والزيتية، وترطيب البشرة الجافة، فيجعل البشرة متوازنة وصحية وخالية من الشوائب. كل ما عليك فعله، هو تبلييل فوطة قطنية بالحليب وتدليك بشرتك بوجهك بها بحركات دائرية لمدة 5 دقائق. بعدها، شطفي وجهك بالمياه الدافئة.

- يعالج جفاف البشرة وتقشرها

يساعد الحليب في معالجة جفاف البشرة وتخليصها من التشققات التي تعاني منها، نظراً إلى أنّه يعمل على مدّ البشرة بالزيوت المفقودة داخل الجلد، فيساهم في تهدئتها ومعالجة الحكّة الناتجة من الجفاف والتشققات في البشرة، كما أنّهُ علاج مثالي للأمراض الجلدية مثل الأكزيما والصدفية. وللحصول على أفضل النتائج، اهرسي نصف حبة ناصجة من الموز واخلطيها مع كمية مناسبة من الحليب السائل. طبقي الخليط على وجهك واتركيه مدّة نصف ساعة، بعدها شطفيه بالماء البارد.

- يعمل كمقشر طبيعي للبشرة

يشتمل الحليب على كمية عالية من حمض الهيالورونيك، وهو مركب موجود في العادة في منتجات العناية بالبشرة باهظة الثمن، يعمل على تقشير البشرة والتخلّص من خلايا الجلد الميتة الموجودة على سطح البشرة، فيجعلها نظيفة وناعمة كبشرة الأطفال. يكفي أن تخلطي ملعقة كبيرة من كلٍّ من العسل الطبيعي والحليب الدافئ، وتدلكي بالخليط بشرة وجهك لدقائق عدة، ومن ثمّ اتركيه على وجهك مدّة ربع ساعة، بعدها شطفي وجهك بالماء الدافئ.

- يساعد في تفتيح البشرة ومنحها توهجاً طبيعياً

يشتمل الحليب على كمية عالية من حمض اللاكتيك، الذي يعمل على تفتيح لون البشرة وتخليصها من التصبغات والبقع الداكنة، ناهيك عن أنّهُ يجعل البشرة أكثر مرونة ويمنحها توهجاً طبيعياً. وللحصول على نتائج مرضية، امزجي كمية متساوية من الشاي الأخضر والحليب، وبللي بالمزيج فوطة قطنية تدلكين بها بشرة وجهك، لاسيّما الأماكن الداكنة فيه. وبعد مرور ربع ساعة من الوقت، اشطفي وجهك بالمياه الدافئة. ►