

# أفضل خلطة لحروق الشمس

## أفضل خلطة لحروق الشمس



### الفهرس

#### ● 1 أفضل خلطات لحروق الشمس

- 1.1 صودا الخبز

- 1.2 البطاطا

- 1.3 الألويفرا

#### ● 2 الوقاية من أشعة الشمس

● 3 المراجع

## أفضل خلطات لحروق الشمس

هناك العديد من الوصفات الطبيعية المُستخدمة للتخلّص من آثار الحروق الناتجة عن التعرّض لأشعة الشمس على البشرة، ومنها:<sup>[1]</sup>

## صودا الخبز

تُعدّ صودا الخبز من العلاجات الفعّالة للتخلّص من آثار حروق الشمس على البشرة؛ وذلك لاحتوائها على خصائص مُضادّة للالتهاب؛ حيثُ تُساعد على تهدئة التهاب البشرة، والحكّة، والتهيج الناتجين عن حروق الشمس، بالإضافة إلى طبيعتها القلوية القادرة على تبريد الجلد، والطريقة هي:

### المكوّنات:

- كوب من صودا الخبز.
- 1/4 كوب من الماء - اختياري -.

### طريقة التحضير:

- يُملأ حوض الاستحمام بالماء البارد، ثمّ تُضاف صودا الخبز إليه.
- يُنقع الجسم بحوض الاستحمام مدّة 20 دقيقة، ثمّ تُجفّف البشرة بالتربيت عليها باستخدام المنشفة.

### طريقة أخرى:

### المكوّنات:

- ثلاث ملاعق صغيرة من صودا الخبز.
- ربع كوب من الماء.

### طريقة التحضير:

- يُخلط المكوّنات جيداً؛ للحصول على عجينة.
- تُوضع العجينة على المناطق المصابة من البشرة، وتُترك عليها مدّة 10 دقائق.
- تُغسل البشرة بالماء البارد.
- تُكرّر الطريقة مرّة واحدة يومياً في الصباح، حتّى يتم الشفاء من الحروق.

## البطاطا

تحتوي البطاطا على خصائص نشوية قادرة على امتصاص الحرارة، والألم من البشرة المُصابة بالحروق الناتجة عن التعرّض للشمس، ما يجعلها من العلاجات الفعّالة للحدّ من آثار الحروق على البشرة، والطريقة هي:

### الطريقة الأولى:

- تُقشر البطاطا الباطا، وتُقطّع، ثمّ تُفرك المناطق المصابة بقطعة البطاطا مدّة دقائق.

### طريقة أخرى:

- تُهرس حبة باردة من البطاطا جيداً؛ للحصول على عجينة.
- تُوضع العجينة على الجلد المُتهيج.
- تُكرّر الطريقة مرّة واحدة يومياً للحصول على أفضل النتائج.

## الألوفيرا

يُستخدم جلّ الصبار لتهدئة حروق الشمس البسيطة، كما استُخدم لعدّة سنوات لعلاج العديد من الأمراض، والطريقة هي، تُقطع ورقة الألوفيرا لاستخراج ما بداخلها من جلّ ويوضع الجلّ مباشرةً على المناطق المصابة من البشرة، ويُمكن شراء جلّ الصبار من الصيدليات في حال لم يتوفّر نبات الصبار.<sup>[2]</sup>

## الوقاية من أشعة الشمس

هناك بعض النصائح التي يجب اتباعها للوقاية من الحروق الناتجة عن التعرّض لأشعة الشمس، ومنها:<sup>[3]</sup>

- تجنّب التعرّض لأشعة الشمس بين الساعة العاشرة صباحاً، والساعة الرابعة مساءً؛ وذلك لأنّ أشعة الشمس تكون في ذروتها في هذه الفترة.
- الحرص على ارتداء ملابس ذات ألوان داكنة، وقبّعة ذات حوافٍ عريضة، مع استخدام الواقي الشمسي على البشرة؛ لتعزيز حمايتها من أشعة الشمس الضارّة.

## المراجع

1. Karishma Sehgal (2017-10-23), "12 Simple Home Remedies To Treat ↑ Sunburns"□ [www.stylecraze.com](http://www.stylecraze.com), Retrieved 2019-1-15. Edited
2. Brian Krans (16-2-2016), "8 Ways to Treat Sunburn at Home"□ ↑ [www.healthline.com](http://www.healthline.com), Retrieved 2019-1-15. Edited
3. "Sunburn", [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org), Retrieved 2019-1-15. Edited" ↑

مجلوبة من "http://baytdz.com/أفضل\_خلطة\_لحروق\_الشمس/?id=1149395"

**##الشمس, #لحروق, أفضل, خلطة**

**#منوعات في العناية بالذات**