

كيف أزيل الحبوب بأسرع وقت

كيف أزيل الحبوب بأسرع وقت



الفهرس

- 1 ● مشكلة الحبوب
- 2 ● أسباب ظهور الحبوب على البشرة
- 3 ● وصفات طبيعية للتخلص من الحبوب بأسرع وقت
 - 3.1 - الملح الإنجليزي
 - 3.2 - خلّ التفاح
 - 3.3 - البيكنج صودا
 - 3.4 - الثّوم
 - 3.5 - العسل والقرفة
 - 3.6 - الكركم
 - 3.7 - البيض والليّمون
 - 3.8 - الحليب والعسل
- 4 ● خطوات ونصائح للتخلص من الحبوب
- 5 ● فيديو عن طرق التخلص من حبوب الوجه
- 6 ● المراجع

مشكلة الحبوب

تحدث الحبوب عند حدوث انغلاقٍ في مسامات البشرة والنتيجة عن تراكم الجلد الميت والزيت عليها وغيرها من الأسباب المؤدية لظهورها، ومشكلة ظهور الحبوب هي مشكلة شائعة عند الذكور والإناث ولا تقتصر فقط عند الإناث، فيبحثون دائماً عن العلاجات التي تساعد على التخفيف ومنع ظهورها مرةً أخرى، وعلاج الحبوب والوقاية منها ليس بالأمر الصعب أو المستحيل وإنما يحتاج إلى بعض الصبر والمتابعة والعناية الخاصة بالبشرة لتجنب هذه المشكلة المزعجة. وسيعرض في هذا المقال بعض من الطرق والعلاجات والوصفات المنزلية التي ستساعد وبشكلٍ فعّالٍ في التخلص من الحبوب بأسرع وقتٍ ممكن.^[1]

أسباب ظهور الحبوب على البشرة

هناك العديد من الأسباب والعوامل المؤدية لظهور الحبوب على البشرة، وهذه بعض من هذه الأسباب:^[2]

- تراكم خلايا الجلد الميتة على البشرة، فهذه الخلايا تعمل على إغلاق مسامات البشرة لتظهر الحبوب.
- العامل الوراثي.
- التغيير في الهرمونات.
- سنّ البلوغ (المراهقة).
- الحساسية لهرمون التستوستيرون.
- وجود البكتيريا.
- تناول الأطعمة الدهنية.
- تناول منتجات الألبان.
- استخدام منتجات العناية بالبشرة، فقد تكون غير ملائمة لطبيعة ونوع البشرة.
- تناول بعض العلاجات أو الأدوية التي تسبب ظهور الحبوب.
- التوتر والقلق.
- عدم القيام بإزالة المكياج وخاصةً قبل النوم.
- القيام بفرك البشرة.

وصفات طبيعية للتخلص من الحبوب بأسرع وقت

هناك وصفات طبيعية عديدة تعمل على التخلص من حبوب البشرة مع الالتزام بها تماماً، ومن أهم هذه الوصفات:

الملح الإنجليزي

لتقشير خلايا الجلد الميتة وقتل البكتيريا المسببة لظهور الحبوب وأيضاً موازنة مستوى الـ pH للبشرة، وطريقته هي:^[2]

المكونات:

- ملعقة كبيرة من الملح الإنجليزي.
- 1/2 كوب من الماء.

طريقة التحضير:

- يخلط الملح مع الماء ويوضع المحلول على المنطقة المصابة بالحبوب بواسطة قطنة.
- يترك على البشرة لمدة دقيقتين ثم يغسل الوجه بالماء البارد.
- تكرر هذه الوصفة مرتين يومياً.

خل التفاح

للقتل على البكتيريا المسببة لظهور الحبوب، وطريقته هي:^[2]

المكونات:

- مقدار من خل التفاح.
- مقدار من الماء.

طريقة التحضير:

- يخلط الخل مع الماء ويوضع على المنطقة المصابة بالحبوب بواسطة قطنة.
- يترك على الوجه لعدة دقائق ثم يغسل بالماء البارد.
- تكرر هذه الوصفة يومياً.

ملاحظة: إذا كانت البشرة حساسة فيخفف خل التفاح بنسبة مقدار واحد من خل التفاح مع 3 مقادير من الماء.

البيكنج صودا

لتخفيف الحبوب وموازنة مستوى pH للبشرة وتنعيمها، وطريقتها هي:^[2]

المكوّنات:

- ملعقة كبيرة من البيكنج صودا.
- كمية مناسبة من الماء.

طريقة التّحضير:

- تخلط كميّة مناسبة من الماء مع البيكنج صودا للحصول على خليطٍ ناعم.
- يوضع الخليط على الحبوب بواسطة أطراف الأصابع ويترك لمدة 5 دقائق، ثمّ يغسل الوجه بالماء الفاتر.

الثّوم

لمحاربة حبوب البشرة، وطريقته هي:^[2]

المكوّنات:

- 2-3 فصوص من الثّوم.
- كمية من الماء.

طريقة التّحضير:

- تهرس فصوص الثّوم ويضاف إليها القليل من الماء للحصول على خليط.
- يوضع خليط الثّوم على الحبوب ويترك عليها لمدة 10 دقائق ثمّ يغسل الوجه.

العسل والقرفة

هذه الوصفة أيضاً للتخلّص من الحبوب، وطريقتها هي:^[2]

المكوّنات:

- ملعقة كبيرة من العسل.
- ملعقة كبيرة من بودرة القرفة.

طريقة التحضير:

- تخلط المكونات للحصول على خليط.
- يغسل الوجه جيداً، ثم يوضع الخليط على الحبوب ويترك عليها لمدة ليلة كاملة، ويغسل في اليوم التالي.

الكرّم

لعلاج الحبوب ومشاكل البشرة، وطريقته هي:^[2]

المكونات:

- بودرة الكركم.
- كمية من الماء.

طريقة التحضير:

- تخلط بودرة الكركم مع كمية مناسبة من الماء للحصول على خليط، ثم يغلى للحصول على محلول كثيف.
- يوضع المحلول على الحبوب ويترك لمدة 15 دقيقة ثم يغسل الوجه.

البيض والليمون

لعلاج الحبوب وتجفيفها، وطريقته هي:^[2]

المكونات:

- 2 بيضة.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

طريقة التحضير:

- يؤخذ بياض البيض ويضاف إليه عصير الليمون وتخلط المكونات جيداً.
- يوضع الخليط على الحبوب بواسطة فرشاة تطبيق الماسكات ويترك لمدة 30 دقيقة.
- ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر، ثم بالماء البارد، ثم يوضع المرطب.

الحليب والعسل

لمحاربة البكتيريا وتخفيف التهاب البشرة وتقشيرها، وطريقته هي:^[3]

المكوّنات:

- ملعقة كبيرة من الحليب.
- ملعقة كبيرة من العسل.

طريقة التّحضير:

- تخلط المكوّنات جيّداً ويوضع الخليط على الحبوب ويترك عليها لمدة 15 دقيقة، ثمّ يغسل الوجه بالماء.

خطوات ونصائح للتّخلّص من الحبوب

هذه أهمّ الخطوات التي تساعد على التّخلّص من حبوب البشرة بأسرع وقتٍ ممكن:

- تقشير البشرة لإزالة خلايا الجلد الميتة.^[3]
- إبعاد الشّعر عن الوجه، فقد تحتوي خصلات الشّعر على الجراثيم والأوساخ وعند ملامستها للبشرة ستسبّب ظهور الحبوب.^[3]
- وضع مكعبات التّلج على الحبوب لمدة 30 دقيقة، وتكرّر 3 مرّاتٍ خلال اليوم.^[4]
- تعريض البشرة للبخار لفتح مساماتها وليس لأكثر من 5 دقائق.^[4]
- تجنّب لمس الوجه.^[4]
- تناول الغذاء الصّحي.^[4]
- النّوم على الأقلّ لمدة 8 ساعات.^[4]
- شرب الكثير من الماء.^[4]
- استخدام واقي الشّمس.^[4]

فيديو عن طرق التخلص من حبوب الوجه

[5]

المراجع

1. Erica Cirino (29-2-2016), "anti acne diet" www.healthline.com, ↑ Retrieved 19-11-2017. Edited
2. Kushneet Kukreja (20-10-2017), "how to get rid of pimples ^{أ ب ت ث ج ح خ د} (acne) overnight fast" www.stylecraze.com, Retrieved 19-11-2017
3. ^{أ ب ت} "20 natural tips and homeremedies to get rid of acne", www.beautyandtips.com, Retrieved 19-11-2017. Edited
4. ^{أ ب ت ث ج ح خ د} "get rid of acne", www.wikihow.com, Retrieved 19-11-2017. Edited
5. ↑ فيديو عن طرق التخلص من حبوب الوجه.

مجلوبة من "http://baytdz.com/كيف-أزيل-الحبوب-بأسرع-وقت/?id=800420"

<<<

##أزيل, #الحبوب, #بأسرع, #وقت, كيف

#حبوب البشرة