

فوائد العسل للبشرة ١٩ فائدة صحية جدا



الثلاثاء 19 سبتمبر 2017 04:09 م

يوفر العسل الكثير من الفوائد كمنتج طبيعي للعناية بالبشرة وخالي من المواد الكيميائية وذلك من خلال إستخدام العسل بعدة طرق بسيطة للتعرف علي فوائد العسل للبشرة . بالرغم من تواجد الكثير من وصفات ومكونات التجميل الطبيعي التي أصبحت تتواجد علي الإنترنت بكثرة إلا أن العسل أكثر هذه المكونات فعالية ويحتوي علي تركيب كيميائي يمكن من تسريع الشفاء ومنع العدوي .

يعرف العسل بإسم السائل الذهبي الذي يرجع ظهور منذ أكثر من 8000 سنة وقد إستخدم منذ قرون طويلة في الشفاء من الجروح، العناية بالبشرة . لأنه من مضادات الأكسدة القوية، مضاد للبكتريا، وهذا ما يجعله يتواجد بكثرة في ثقافة الطب البديل . فالعسل غني بالمعادن مثل البوتاسيوم المغنسيوم، الكالسيوم، الصوديوم، الكبريت، الحديد، الكلور، الفوسفات والفيتامينات مثل ، فيتامين ج، فيتامين ب3، فيتامين ب2، فيتامين ب1، فيتامين 5 . وبذلك فإن العسل مطهر طبيعي للجلد ويعمل كمحفز وتحسين المظهر العام لبشرتك في النهاية حتي أنه يساعد في مقاومة حب الشباب، بسبب أن له خصائص مضادة للجراثيم التي تساعد علي إلتئام الجروح ويمكن إستخدام العسل بطرق عديدة للوجه مثل مقشر الوجه وأقنعة الوجه .

قبل تطبيق أي قناع علي الوجه يجب تنظيف الوجه والرقبة بالماء العذب للتخلص من أثر مستحضرات التجميل والكريمات وترك البشرة حتي تجف .

من الأفضل أخذ دش ساخن أو حمام البخار لتنظيف وفتح المسام، قد يكون البخار بالنسبة للكثير من الأفراد خيار رائع . عند تطبيق قناع العسل يجب التأكد من أخذ وقت عند الإستلقاء علي الأرض ووضع المنشقة تحت رأسك ورقبتك، ثم وضع 2 من شرائح الخيار علي عينيك .
فوائد العسل للبشرة

1. العسل يربط الجلد :

العسل يعمل كمطرب طبيعي للجلد . لأن هناك الكثير من العوامل التي تسرق رطوبة الجلد فإن العسل يساعدك في الحفاظ علي ترطيب الجلد لعدة ساعات بعد تطبيقه سوف تشعر بأن البشرة ناعمة كالحرير . بمجرد تطبيق معلقة صغيرة من العسل الطبيعي بعد تنظيف البشرة الجافة وتدليك الجلد بها . وبعد الإنتهاء من التدليك يفضل تركه علي الجلد لمدة 15 دقيقة وفي النهاية يتم غسل الوجه بالماء النظيف تعمل هذه الطريقة كمطرب طبيعي ومغذي للجلد .وبالإضافة إلي ذلك فهو يعمل علي التخلص من الخطوط الدقيقة والتجاعيد .

2.تنظيف المسام :

يحتوي العسل الطبيعي علي خصائص مضادة للبكتريا والإنزيمات المضادة للإلتهابات هذه الأمور تساعد في مقاومة الإختلالات البكتيرية والتسمم وهذا ما يجعله يحافظ علي المسام نظيفة بمجرد مزج معلقة كبيرة من العسل النقي مع 2 ملاعق من زيت جوز الهند أو زيت الجوجوبا وتطبيق هذا المزيج علي البشرة مع التدليك في حركة دائرية ولكن تجنب منطقة العين بعدها شطف الوجه بالماء الفاتر . يمتلك العسل السر الطبيعي لتنظيف الوجه فهو أقوى منظف للمسام بنسبة 100 % .

3. العسل يقشر الجلد :

ترجع خاصية العسل لتقشير الجلد بسبب أنه غني بالمواد المضادة للأكسدة والإنزيمات والعناصر الغذائية . فهو مرطب ومغذي للجلد

العمل علي مزج كل من العسل و صودا الخبز لكي يعمل كعلاج لتجديد خلايا الجلد والتخلص من الخلايا الميتة المتراكمة علي الجلد .
وبذلك، يقدم لك العسل لمسة جلد متوهجة ومشرقة وعند الجمع بين معلقة كبيرة من صودا الخبز ومعلقتين من العسل وتدليك الخليط
في حركة دائرية ثم غسل الوجه .

4. التخلص من ندبات الوجه :

من المشاكل الشائعة هي إنتشار ندبات الوجه والجلد والجسم والشفتيين، يقدم لك فوائد التخلص من الندبات فالعسل غني بتركيبه من
مضادات الجراثيم ومضادات الإلتهابات التي تجعل الندبات تختفي مع مرور الوقت خصوصاً ندبات الوجه . فهو يساعد علي تجديد خلايا
الوجه وشفاء الندبات . خصوصاً عند تدليك الوجه بخليط من العسل وزيت جوز الهند يعمل علي إسترداد الخلايا الجديدة والتخلص من
الخلايا الميتة خلط معلقة من زيت الزيتون مع العسل وتطبيقها علي الندبات والتدليك لمدة 2 دقيقة ثم تغطية الوجه بقطعة قماش
داقنة وترك القناع علي الوجه حتي يبرد القماش يتم غسل الوجه .

5. علاج حب الشباب :

من أهم فوائد العسل أنه يمكنك إستخدامه في علاج حب الشباب والعناية بالبشرة الدهنية . يظهر حب الشباب بسبب تراكم البكتريا
علي البشرة . يمتلك العسل الكثير من الخصائص المضادة للبكتريا والجراثيم والفطريات هذه الخصائص تعوق نمو البكتريا علي الجلد أيضاً
العسل لديه خصائص مضادة للإلتهابات لكي يعمل علي تهدئة الإحمرار وتهيج الجلد يمكنك محاولة تدليك البشرة بالعسل لمدة 18
دقيقة ثم غسل الوجه بالماء النظيف لكي يساعد في علاج البشرة المعرضة لظهور حب الشباب .

6. يحمي البشرة من التلف :

من فوائد العسل للبشرة أنه يحميها من التلف والضرر الناتج عن العوامل البيئية المختلفة والأكسدة بالإضافة إلي ترطيب الجلد وذلك،
بفضل المواد المضادة للأكسدة الموجودة بداخل العسل . يمكنك مزج 2 ملاعق من العسل النقي في كوب ماء فاتر ثم صب هذه
المكونات في حوض ماء دافئ والأن حان الوقت لأخذ حمام دافئ

7. تهدئة حروق الجلد :

يمتلك العسل امكانيات كبيرة لترطيب الجلد المعرض للضوء أو الحروق وذلك لأنه يخترق أعماق الجلد . يأتي العسل بخصائص مضادة
للإلتهابات لتهدئة حروق الجلد عندما يتم خلط العسل مع هلام الصبار يقدم لك الخصائص التي تحتاج إليها ويفضل إتباع هذا العلاج يومياً
.

8. علاج مشاكل البشرة :

يحتوي العسل علي الإنزيمات والمرطبات الطبيعية التي تشفي من الجروح وبذلك يغذي العسل البشرة بسهولة . عند دمج كل من العسل
وحمض الخليك الموجود في خل التفاح وزيت جوز الهند لكي يحافظ علي درجة حموضة الجلد صحية . مزج هذه المكونات معاً وتدليك
الوجه بها لعلاج الجلد التالف ويفضل تركه لمدة 10 دقائق بعدها غسل الوجه بالماء النظيف والتمتع بمكيف طبيعي للجلد .

9. الحصول علي بشرة متوهجة :

واحد من فوائد العسل للبشرة أنه يساعد في الحصول علي بشرة متوهجة وجميلة وهي إحدي الإستخدامات القديمة للعسل . لأن
العسل يمتلك خصائص مضادة للبكتريا والجراثيم ومرطب طبيعي ومضاد للأكسدة كل هذه العوامل تساعدك في الحصول علي بشرة
متوهجة وتجديد شباب الجلد بإستمرار للإستمتاع ببشرة أصغر مجرد مزج كل من صفار البيض ومعلقة صغيرة من زيت الزيتون مع معلقة
صغيرة من العسل وتطبيقه علي الجلد لمدة 16 دقيقة وشطف الوجه بالماء .

10.مقاومة الشيخوخة :

يستخدم العسل كمضاد للشيخوخة لأنه علاج فعال للتجاعيد والخطوط الدقيقة التي تظهر علي الجلد بل هو مصدر غني بالمواد المضادة
للأكسدة التي تحيد تأثير الجذور الحرة علي الجلد والفلافونويدات التي تعمل علي منع تلف الخلايا الناجم عن الجذور الحرة والإجهاد
التأكسدي وهذه الأسباب الرئيسية لمنع الشيخوخة المبكرة . أخذ معلقة صغيرة من العسل وتدليك الوجه بها لمدة 5 دقائق والحرص
علي تركها لمدة 20 دقيقة ثم غسل الوجه بالماء . يفضل تكرار ذلك يومياً للحد من ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة .

11.تفتيح البشرة :

من الإستخدامات الجمالية للعسل أنه يساعد في تفتيح البشرة الداكنة وخصوصاً الشفاه فهو عامل تبيض للجلد عند فرك الجلد المتضرر
بالعسل مباشرة أو غمس قطعة من القطن بداخل العسل وتدليك الشفاه به يساعدك العسل في التخلص من الجلد الجاف، المتشقق،
الميت، لذلك سوف تبدو الشفاه مشرقة .

12. تنظيف الجلد :

بالتأكيد أنك سمعت عن استخدام العسل في إزالة المكياج سواء كان مكياج الشفاه، الوجه أو أي جزء آخر في الجسم يمكنك عمل محلول من زيت جوز الهند مع العسل، جوز الطيب، القرفة، وتدليك الوجه بهذا الخليط للحصول علي بشرة نظيفة خالية من الشوائب التي تتسبب في مشاكل الجلد المختلفة منها الرؤس السواء، الحبوب تحت الجلد، حب الشباب .

13.العسل يجعل الشفاه تبدو أكبر :

تريد تكبير حجم الشفاه بصورة طبيعية يمكنك تطبيق العسل يومياً علي الشفاه قبل النوم سوف تلاحظ مع مرور الوقت بأن الشفاه أصبحت أكثر مرونة وأكبر . يمكنك نقع قطعة من القطن بداخل العسل وفرك الشفاه بها لبضع دقائق ثم تطبيقها ليلاً . يخلصك العسل من الجلد الرقيق علي الشفاه ويجعل الشفاه تبدو منتفخة .

14.علاج الجروح :

يقدم لك العسل إغاثة تهدئة الجروح في وقت سريع . لأنه العسل يحتوي علي إنزيم معين مشابه لبيروكسيد الهيدروجين الذي يصبح قادر علي مقاومة سلسلة كبيرة من العدوي وأفضل طريقة لإستخدام العسل في علاج الجروح هي التطبيق الموضعي كل 12 ساعة .

15. محاربة العدوي :

يحارب العسل الإلتهابات التي تتشكل في الطبقة العليا من الجلد وتسبب في ظهور إنسداد المسام .يقوم العسل بتنظيف الشوائب ونظراً لأن له خصائص نشطة تخترق طبقة الوجه فهو يعمل علي قتل البكتريا التي تسبب حب الشباب والبثور . مما يجعله مرطب فعال وغالباً ما يدخل ضمن منتجات العناية بالبشرة والشعر للحفاظ علي البشرة رطبة وخالية من التجاعيد .

16. علاج الإكزيما :

من المعروف أن العسل علاج طبيعي للإكزيما عن طريق منع تلف الجلد وتجديد خلايا الوجه للحصول علي خلايا جديدة وغالباً ما يستخدم في إنتاج الكريمات والمرامم المتخصصة في علاج الإكزيما وغيرها من أشكال إلتهاب الجلد . فهو يدعم قدرة الجلد علي تجديد الخلايا وطبقات الجلد المختلفة .

17. مصدر مضاد للأكسدة :

يعمل العسل كمضاد رائع للأكسدة والتي تلعب دور رائع في حماية الجلد من ضرر الأشعة فوق البنفسجية القاسية خصوصاً مع كثرة التعرض للشمس وتلف الجلد ويسبب الشيخوخة المبكرة والتي يمكن أن تسبب حتي سرطان الجلد وبالتالي فإن إستهلاك العسل يحمي الجلد من الداخل من أثر الجذور الحرة التي تسبب تلف الجلد . .

18.بلسم للبشرة :

يعمل العسل كبلسم طبيعي للبشرة ويمكن أن يعطي بشرة متوهجة وصحية . بمجرد مزج 1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون مع ملعقة صغيرة من العسل وتطبيقها علي البشرة لكي يعمل كبلسم مهدئ للجسم .يمكن إستخدام هذا المزيج لأي جزء من الجسم .

19. مضاد للجراثيم ومضاد للإلتهابات :

يقدم العسل الكثير من الفوائد للبشرة الدهنية فهو يخترق البشرة الدهنية لأن له خصائص مضادة للبكتريا ومضادة للإلتهابات . وبذلك يمتص الزهم الزائد في البشرة ويقلل من فرص تطوير حب الشباب والدمامل . بمجرد مزج ملعقة من العسل مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون وخلط هذه المكونات معاً لتطبيقها في جميع أنحاء الوجه ويفضل تركه لمدة 20 دقيقة أو حتي أن يجف قبل غسله .