

فوائد البنجر للبشرة وكيف تستخدمه لتستفيد بشرتك ؟



الثلاثاء 1 ديسمبر 2020 11:12 م

فوائد البنجر للبشرة عديدة تجعلك تحرص على تناوله وكذلك الاستفادة من وصفات البنجر للبشرة بشكل دائم . حيث يعتبر البنجر أحد الخضروات الرائعة و التي تستخدم في العديد من المطابخ و الوصفات حول العالم و يحتوي البنجر على العديد من الفيتامينات و المعادن الهامة و المفيدة لصحة الجسم بشكل عام، كما أنه له بعض الخصائص الطبية و الفوائد العديدة للشعر و البشرة أيضاً و ترجع معظم فوائد البنجر للبشرة إلى وجود كمية كبيرة من فيتامين " C " و الذي يقدم العديد من الأشياء المفيدة للبشرة مثل :

مكافحة علامات الشيخوخة على البشرة

علاج حب الشباب

المساعدة على إستعادة إشراق البشرة

يعمل كمضاد للأكسدة

يعمل كمضاد للإلتهابات

فوائد البنجر للبشرة وكيف تستخدمه ؟

يقدم البنجر و عصير البنجر العديد من الفوائد الرائعة للبشرة و التي تشمل ما يلي :

1- البنجر للبشرة لمكافحة علامات الشيخوخة

يحتوي البنجر على نسبة عالية من فيتامين " C " و الذي يعتبر مفيد للبشرة حيث يساعد على التخلص من علامات الشيخوخة و التقدم في العمر مثل التجاعيد و تشير العديد من الأبحاث و التقارير الطبية إلى أن فيتامين " C " له تأثير رائع على خلايا الجلد، حيث أنه يساعد على تجديد خلايا الجلد و التخلص من علامات الشيخوخة بسبب خصائصه المضادة للأكسدة، كما أنه يساعد على تخليق الكولاجين و الذي يساعد على زيادة مرونة البشرة، و بالإضافة لذلك فهو يلعب دوراً هاماً في علاج جفاف الجلد و التخلص منه

2- من فوائد البنجر للبشرة علاج حب الشباب

يعمل فيتامين " C " الموجود في البنجر كمضاد للإلتهابات، لذلك يمكن إستخدامه و الإعتماد عليه في علاج بعض الحالات مثل حب الشباب و وفقاً لدراسة أجريت في عام 2018، فإن فيتامين " C " غالباً ما يستخدم مع علاجات أخرى للتخلص من حب الشباب مثل المضادات الحيوية و الزنك، لذلك فإن تناول البنجر الموجود في طبق السلطة أو شرب عصير البنجر قد يساعدك على التخلص من حب الشباب بفعالية كبيرة

كما يمكنك إستخدام البنجر موضعياً على حب الشباب للتخلص من حب الشباب بشكل أسرع و ذلك كما يلي :

ضع 2 كوب من عصير البنجر في وعاء و أضف إليها ملعقة كبيرة من اللبن الرائب

إخلط المكونات معاً جيداً حتى تحصل على عجينة ناعمة

ضع الخليط على وجهك و إتركه لمدة 15 دقيقة

إشطف وجهك بماء فاتر، و إستخدم هذا العلاج مرتين في الأسبوع للمساعدة على التخلص من حب الشباب

3- البنجر للبشرة و تصبغ الجلد

وفقاً لدراسة أجريت في عام 2013، فإن فيتامين " C " قد إستخدم في علاج فرط التصبغ الذي يصيب البشرة و ذلك بسبب قدرته على تقليل تكوين صبغة الميلانين يساعد البنجر في ذلك بسبب محتواه من فيتامين " C " و الذي يعمل بفعالية كبيرة على التخلص من الميلانين الزائد

4- يعالج البنجر الهالات السوداء حول العينين

الهالات السوداء و إنتفاخ العينين هي أحد أكثر المشاكل الشائعة التي تواجه العديد من الأشخاص حول العالم و لكن لحسن الحظ،

يمكنك التخلص من الهالات السوداء التي تظهر حول العينين و الحصول على مظهر أفضل لعينيك و وجهك بإستخدام البنجر، حيث يعمل البنجر كمضاد رائع للأكسدة و الذي له تأثير منشط للجلد، إستخدام البنجر موضعياً على الهالات السوداء لن يجعلك تتخلص من الهالات السوداء فقط، بل سيجعلك تتخلص من علامات الإجهاد التي تظهر حول عينيك، و يمكنك الإعتماد على الوصفة التالية للتخلص من الهالات السوداء :

ملعقة صغيرة من عصير البنجر مع 2 - 3 قطرات من زيت اللوز، و إخلطهم جيداً في وعاء،
ضع الخليط أسفل العينين و إتركه لمدة 15 دقيقة،
إشطف وجهك بعد ذلك بالماء البارد،

5- يساعد البنجر على تفتيح لون الشفاه الداكنة

إذا كنت تعاني من تقشر الشفاه أو تشقق الشفاه، فإن البنجر هو الحل، يساعد البنجر على جعل شفتيك تبدو بمظهر رائع و جذاب بشكل طبيعي، كما أنه يمنح الشفاه لون أحمر طبيعي، و يمكنك الإعتماد على الوصفة التالية للتخلص من تشقق الشفاه،

ضع كمية من عصير البنجر على شفتيك، و إتركه لمدة 10 دقائق ثم إشطفه بالماء،

يمكنك أيضاً مزج قطع البنجر المبشور مع السكر و إستخدامه بعد ذلك لتقشير شفتيك و التخلص من الجلد الميت و البقع الداكنة التي تتكون بسبب الشاي و القهوة و التدخين،

6- أهم فوائد البنجر للبشرة علاج جفاف البشرة

يعاني العديد من الأشخاص من مشكلة جفاف البشرة و التي تسبب تقشرها و تجعل البشرة تبدو بمظهر غير جيد، و لكن يمكنك الإعتماد على البنجر للتخلص من جفاف البشرة بطريقة سهلة و طبيعية و آمنة،

فقط تحتاج إلى وضع القليل من عصير البنجر على البشرة و إتركه حتى يجف على الجلد قبل الإستحمام، و تعتبر هذه الرائحة حل مثالي للتخلص من جفاف البشرة و خاصة في فصل الشتاء،

كما يمكنك إضافة الحليب إلى عصير البنجر و خلطهما معاً جيداً ثم إستخدام الخليط على البشرة، حيث يعمل الحليب كمرطب رائع و طبيعي للبشرة مما يزيد من تأثير البنجر على البشرة الجافة،

البنجر هو أحد الخضروات ذات المذاق الرائع و المميز و الذي يفضله العديد من الأشخاص حول العالم، و يمكنك تناول قطع البنجر و إضافتها إلى طبق السلطة الخاص بك، كما يمكنك شرب عصير البنجر للحصول على فوائده الرائعة للجسم، و بالإضافة لذلك يمكنك وضع عصير البنجر مباشرة على البشرة للتخلص من بعض مشاكل البشرة الشائعة و المزعجة مثل حب الشباب و علامات الشيخوخة و الهالات السوداء و غيرها،