

## للنساء فقط... تعرفي فوائد الرمان المذهلة للحفاظ على بشرتك



الرمان ، تلك الفاكهة الساحرة ذات اللون الأحمر القاني والطعم الحلو المسكر، المليئة بالحبات التي قد ترمز إلى مفاجآت الحياة السارة، ليست فقط وجبة صحية مغذية وخفيفة، ولكنها أيضاً تتمتع بخصائص مذهلة للبشرة، فدخل الرمان في وصفات تجميل البشرة ليس أمراً حديثاً أو مختلفاً، لكنه يعود إلى قرون مضت، اكتشفت فيها الحسناوات على مر التاريخ فوائد هذه الفاكهة السحرية، وما تحتويه من مضادات أكسدة، قادرة على خلق خلايا جديدة من قلب الخلايا الميتة، واستفدن منها.

في الواقع، تحمل فاكهة الرمان الكثير من العناصر الغذائية، ويمكن اعتبارها بمثابة قوة خفية تناسب وجهك، إن من خلال غسل الوجه أو الأمصال وحتى الأقنعة التي يمكن أن تصنعها بنفسك.

- إليك فوائد الرمان لبشرتك.

- بطلة مقاومة الشيخوخة:

نظراً لخصائصها المضادة للأكسدة، يمكن لفاكهة الرمان أن تصنع العجائب لمحاربة علامات الشيخوخة وتلف

البشرة، فهي غنية بفيتامين (C)، والعفص والأنثوسيانين وحمض الإيلاجيك، وكلها عناصر تعمل على محاربة أضرار الجذور الحرة، وتحمي بشرتك من الضرر.

يعتبر تأثير الجذور الحرة السلبي نتيجة التعرض للأشعة فوق البنفسجية والعوامل البيئية الأخرى، السبب الأول لشيخوخة الجلد. من هنا، تعمل مضادات الأكسدة على عكس هذا الضرر، وإنشاء حاجز وقائي يمنع حدوث المزيد من التلف، كما أنه يعزز إنتاج الكولاجين والإيلاستين، ما يجعل البشرة تبدو أكثر شباباً.

- تسرع تجديد الخلايا:

تساعد فاكهة الرمان على تعزيز الدورة الدموية، وبالتالي دوران خلايا الجلد، وهذا يسمح بإصلاح الأنسجة والتئام الجروح بشكل أسرع.

- لها تأثير مضاد للميكروبات:

من فوائد الرمان للبشرة أنها تعمل كمضاد للميكروبات، ما يعالج حب الشباب، ويكافح البثور المستقبلية، ويقلل الندوب، ويهدئ التهيج. كما أنه يساعد على موازنة مستويات الزيت في بشرتك، ويبقيه تحت السيطرة.

- حماية من الأشعة فوق البنفسجية:

غالبًا تجدين مستخلصات الرمان موجودة في كريمات النهار، أو واقيات الشمس، وهذا يعود إلى الخصائص المضادة للأكسدة الموجودة في بذور تلك الفاكهة. وتحمي الرمان بشرتك من أضرار أشعة الشمس، حيث تساعد على الوقاية من سرطان الجلد، وتهدئة حروق الشمس، ومنع أشعة الشمس من إتلاف بشرتك.

- معالجة البشرة الجافة:

الرمان لديه القدرة على اختراق الجلد، وترطيب طبقاته المختلفة. حيث يتكيف مع البشرة بأنواعها، ويمكن أن يساعد في تهدئة البشرة الجافة والمتشققة. ويعمل حمض البونيك وأوميغا 5 الدهني على ترطيب البشرة على الفور، والحفاظ على رطوبة الجلد.

- كيف يمكنك استخدام الرمان لبشرتك؟

- عصير لتوحيد اللون:

تريدين توحيد لون بشرتك؟ القليل من عصير الرمان للبشرة سيفي بالغرض. بمجرد الانتهاء من غسل وجهك

بمنظف، ضعي بعض عصير الرمان على قطعة قطن، ودلكيها على بشرتك. سيحسن ذلك الدورة الدموية، ثم اشطفيه بمجرد الانتهاء.

- بذور للتقشير

بذور الرمان رائعة لتقشير البشرة. اطحني القليل من بذور الرمان الجافة، وأضيفي القليل من ماء الورد، ودلكي العجينة على بشرتك بحركات دائرية. افعلي ذلك لمدة دقيقتين إلى 3، ثم اشطفي. اتبعي ذلك باستخدام مرطب.

- علاج حب الشباب:

إذا كانت لديك بشرة دهنية معرضة لحب الشباب، فحاولي مزج القليل من طين البنتونيت مع عصير الرمان. ضعي المزيج على وجهك ورقبتك، واتركيه لمدة 30 دقيقة. اشطفيه جيداً. سوف ينظف بشرتك بعمق، ويشد مسامك أيضاً.

- هل تعمل فاكهة الرمان على تفتيح البشرة؟

نعم، تساعد الرمان على محاربة أضرار الجذور الحرة، التي بدورها تعمل على تفتيح البقع الداكنة والتصبغ والجلد الباهت، ما يجعلها تبدو أكثر إشراقاً وصحة.

- هل يمكن وضع عصير الرمان على الوجه؟

نعم يمكن وضعه على الوجه، فالقليل من عصير الرمان مفيد لتوحيد لون بشرتك أيضاً.