

Top 10 Hausmittel, um Altersflecken loszuwerden

Was sind Altersflecken? Altersflecken, auch bekannt als Solar Lentigines und Leberflecken sind schmerzlose, flache, dunkelbraune oder schwarze Hautunreinheiten. Sie treten hauptsächlich im Gesicht, auf den Handrücken, im Nacken, auf den Schultern und manchmal auf dem Rücken und den Füßen auf, wenn sie der Sonne ausgesetzt sind. Altersflecken treten häufig bei älteren Erwachsenen über 50 Jahren auf, aber ein frühes Auftreten dieser dunklen Flecken ist mit einer stärkeren Exposition gegenüber UV-Strahlen der Sonne verbunden. Altersflecken sind harmlose, läsionsfreie Flecken, die in unterschiedlichen Größen vorkommen. Sie bedürfen keiner medizinischen Behandlung und werden manchmal fälschlicherweise als Krebsgeschwüre missverstanden. Altersflecken können durch die Verwendung …



Was sind Altersflecken?

Altersflecken, auch bekannt als **Solar Lentigines und Leberflecken** sind schmerzlose, flache, dunkelbraune oder schwarze Hautunreinheiten. Sie treten hauptsächlich im Gesicht, auf den Handrücken, im Nacken, auf den Schultern und manchmal auf dem Rücken und den Füßen auf, wenn sie der Sonne ausgesetzt sind. Altersflecken treten häufig bei älteren Erwachsenen über 50 Jahren auf, aber ein frühes Auftreten dieser dunklen Flecken ist mit einer stärkeren Exposition gegenüber UV-Strahlen der Sonne verbunden.

Altersflecken sind harmlose, läsionsfreie Flecken, die in unterschiedlichen Größen vorkommen. Sie bedürfen keiner medizinischen Behandlung und werden manchmal fälschlicherweise als Krebsgeschwüre missverstanden. Altersflecken können durch die Verwendung von Bleichmitteln und kosmetischen Produkten reduziert werden, aber es ist immer besser, sie vorzubeugen, indem Sie die Sonnenexposition reduzieren oder Sonnenschutzmittel verwenden, bevor Sie in die Sonne gehen.

Es gibt heutzutage viele dauerhafte Altersfleckenbehandlungen, die von Hautkliniken angeboten werden, und verschiedene Altersfleckencremes sind auf dem Markt erhältlich.

Ursachen von Altersflecken

Sie fragen sich, warum Sie solche Verfärbungen im ganzen Gesicht und am Hals bekommen? Die Antwort liegt in der oberen Hautschicht, die Melanin enthält, das Pigment, das der Haut ihre Farbe verleiht. Eine übermäßige Sonneneinstrahlung der Haut führt zu einer erhöhten Melaninproduktion, um die inneren Hautschichten vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen. Geclusterte Melaninpartikel erzeugen eine Hautbräune, die sich

schließlich zu Altersflecken entwickelt.

Die längere Verwendung von elektronischen Bräunungslampen und Solarien kann ebenfalls zu einer Verdunkelung der Haut führen. Alterung, chronische Krankheiten und schlechte Ernährung tragen ebenfalls zu Altersflecken bei.

Hausmittel gegen Altersflecken

Es ist eine anstrengende Aufgabe, Altersflecken vollständig zu entfernen, aber verschiedene Cremes und dauerhafte Altersfleckenbehandlungen sind heute auf dem Markt erhältlich. Klinische Behandlungen wie Laser-Altersfleckenentfernung und andere Kosmetika sind wirksam, können aber Nebenwirkungen haben. Es gibt einige wirklich wirksame natürliche Heilmittel, die leicht zu Hause angewendet werden können, um Altersflecken loszuwerden. Einige von ihnen sind:

1. Zitronensaft: Zitronensaft ist eines der besten Mittel, um Altersflecken zu reduzieren. Zitronensäure und eine große Menge an Antioxidantien, die in Zitronensaft enthalten sind, wirken als Bleichmittel, die helfen, die Bräune zu verblassen und so Altersflecken zu reduzieren. Viele kosmetische und pflanzliche Hautcremes enthalten Zitronensaft als Hauptbestandteil, um die Fleckenentfernung zu unterstützen.

Wie benutzt man?

- Tauchen Sie einen Wattebausch in frischen Zitronensaft und tragen Sie ihn zweimal täglich auf die betroffene Stelle auf. Lassen Sie es 20 Minuten lang einwirken und spülen Sie es dann mit kaltem Wasser ab. Befolgen Sie diese Routine zwei Monate lang, um Altersflecken deutlich zu reduzieren.

2. Apfelessig: Apfelessig kann zum Aufhellen von Altersflecken verwendet werden. Eine hohe Menge an natürlichen Alpha-Hydroxysäuren in Apfelessig entfernt abgestorbene Zellen und verjüngt die Haut.

Wie benutzt man?

- Geben Sie ein paar Tropfen Apfelessig in ein Glas Wasser und trinken Sie es einmal täglich. Fügen Sie einen Teelöffel Honig hinzu, damit es besser schmeckt.
- Einige Tropfen Apfelessig mit Zwiebelsaft oder Rosenwasser mischen und direkt auf die Flecken auftragen.

3. Aloe Vera: Aloe Vera Saft oder Gel ist eine weitere gute Behandlung für Altersflecken. Es hilft, Markierungen zu entfernen und dunkle Flecken effektiv zu verringern. Wirkstoffe in Aloe Vera kontrollieren die Alterung der Hautzellen und induzieren das Wachstum neuer Zellen, wodurch die Haut frei von Falten und Flecken wird.

Wie benutzt man?

- Mischen Sie 2 Teelöffel Aloe Vera Saft in Wasser und trinken Sie es jeden Morgen, um Ihre allgemeine Haut- und Verdauungsgesundheit zu verbessern.
- Täglich ein wenig frisches Aloe Vera Gel oder Saft direkt auf Gesicht, Hals, Hände und Rücken einmassieren, um Altersflecken zu reduzieren.

4. Rizinusöl: Rizinusöl ist eines der gesündesten Pflanzenöle mit einer Fülle von Vorteilen für die Haut. Es stimuliert die Produktion von Elastin und Kollagenfasern und macht die Haut klarer, glatter und faltenfreier. Rizinusöl ist aufgrund seines Gehalts an organischen Säuren, die als antibakterielles Mittel wirken, auch bei der Behandlung von Pickeln wirksam.

Wie benutzt man?

- Tragen Sie Rizinusöl auf die betroffene Stelle auf, nachdem Sie Ihr Gesicht gereinigt haben. Lassen Sie es über Nacht für maximale Wirkung.

5. Buttermilch: Buttermilch wirkt Wunder bei dunklen Flecken. Die Milchsäure in Buttermilch lässt Flecken und Flecken enorm verblassen, was zu einer frischen und strahlenden Haut führt.

Wie benutzt man?

- Tragen Sie Buttermilch mit Wattestäbchen auf die dunklen Stellen auf Gesicht und Hals auf. Bewahren Sie es einige Zeit auf und waschen Sie es dann mit kaltem Wasser ab. Wiederholen Sie es täglich für effektive Ergebnisse

6. Zwiebel: Zwiebeln sind reich an Vitamin C und Antioxidantien, die die Hautfarbe auf natürliche Weise aufhellen. Daher ist es wirksam bei der Reduzierung von Altersflecken und macht die Haut klarer.

Wie benutzt man?

- Reiben Sie die geschnittene Zwiebel einige Zeit direkt auf die beschmutzte Stelle und spülen Sie sie ab.
- Zwiebel pürieren und den Saft abseihen. Mischen Sie es mit Apfelessigsaft oder 2 EL Honig und tragen Sie es auf Altersflecken auf.

7. Gurkensaft: Gurkensaft zeigt auch bleichende Wirkung gegen Altersflecken. Organische Verbindungen und natürliche Säuren in der Gurke reduzieren die Pigmentierung und klären Flecken.

Wie benutzt man?

- Gurkenscheiben in einem Entsafter pürieren. Den Saft abseihen und auf Gesicht, Hals und andere betroffene Regionen auftragen. Trocknen lassen und ausspülen. Befolgen Sie dieses Mittel täglich, um bessere Ergebnisse zu erzielen.

8. Papaya: Papaya enthält das spezielle Enzym Papain, das abgestorbene Hautzellen entfernt und die Hautqualität verbessert. Das in der Papaya enthaltene Vitamin A wirkt als Antioxidans und beugt Zellschäden vor. Die regelmäßige Anwendung von Papaya reduziert wirksam Altersflecken, Akne, Hautunreinheiten und hellt den Hautton auf.

Wie benutzt man?

- Reiben Sie frisches Papaya-Fruchtfleisch auf die befleckte Stelle. Bewahren Sie es einige Zeit auf und spülen Sie es mit Wasser ab. Befolgen Sie dies täglich, bis die Ergebnisse zu erscheinen begannen.

9. Joghurt: Joghurt enthält Milchsäure, die ein starker Hautbräuner ist. Es hilft, Altersflecken, Flecken, Narben und Pickel zu entfernen.

Wie benutzt man?

- Machen Sie eine Gesichtsmaske aus Joghurt mit Rosenwasser und tragen Sie sie auf das gereinigte Gesicht auf. Einige Zeit trocknen lassen und abwaschen. Praktizieren Sie dieses Mittel täglich für zwei Monate.

10. Würfelzucker: Würfelzucker sind ein ungewöhnliches, aber wirksames Hausmittel zur Behandlung von Altersflecken. Sie enthalten Glykolsäure, ein starkes Bleichmittel, das Altersflecken effektiv verblasst.

Wie benutzt man?

- Reiben Sie einfach täglich Zuckerwürfel über Flecken und werden Sie Altersflecken in kürzester Zeit los.

Gehen Sie natürlich und trotzen Sie der gefleckten Haut.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki