



Top 10 Hausmittel gegen Sommerbräune

Was ist Sommerbräune/Sonnenbrand? Der Sommer ist da und die Hitze ist unerträglicher und unerträglicher denn je. Während das Tragen luftiger Stoffe, die wie Baumwolle und Leinen atmen, die beste Wahl für Kleidungsstücke ist, die Ihnen helfen, bei diesem Wetter kühl zu bleiben; es bedeutet auch, dass die Haut den harten Auswirkungen der Sommersonne ausgesetzt ist. Obwohl eine optimale Sonneneinstrahlung zur Aufnahme von Vitamin D führt, führt übermäßige Sonneneinstrahlung zu einer Bräunung der Haut. Die Sommerbräune verursacht eine Verdunkelung der obersten Hautschicht, der Epidermis, aufgrund der ultravioletten Strahlen des Sonnenlichts. Im Sonnenlicht vorhandene UV-Strahlung mit einer bestimmten Wellenlänge kann vom menschlichen …



Was ist Sommerbräune/Sonnenbrand?

Der Sommer ist da und die Hitze ist unerträglicher und unerträglicher denn je. Während das Tragen luftiger Stoffe, die wie Baumwolle und Leinen atmen, die beste Wahl für Kleidungsstücke ist, die Ihnen helfen, bei diesem Wetter kühl zu bleiben; es bedeutet auch, dass die Haut den harten Auswirkungen der Sommersonne ausgesetzt ist.

Obwohl eine optimale Sonneneinstrahlung zur Aufnahme von Vitamin D führt, führt übermäßige Sonneneinstrahlung zu einer Bräunung der Haut. Die Sommerbräune verursacht eine Verdunkelung der obersten Hautschicht, der Epidermis, aufgrund der ultravioletten Strahlen des Sonnenlichts. Im Sonnenlicht vorhandene UV-Strahlung mit einer bestimmten Wellenlänge kann vom menschlichen Auge nicht wahrgenommen werden. **Längerer Kontakt mit UV-Strahlen kann zu Sonnenbrand und Hautkrebs (Melanom) führen und die Hautalterung verstärken.** Der Bräunungsgrad ist von Person zu Person unterschiedlich, aber im Durchschnitt erlebt fast jeder eine gewisse Bräunung.

Sonnenbrand ist ein schwerer Fall von Sommerbräune, der auch mit schmerzhaften Symptomen wie Blasen, Abschälen der Haut usw. einhergehen kann. Daher ist es wichtig, aktiv Maßnahmen zu ergreifen, um die Auswirkungen einer Sommerbräune zu dämpfen.

Was verursacht Sonnenbrand?

Eine Sonnenbräune entsteht als Ergebnis des körpereigenen Abwehrmechanismus, um Schäden an den inneren Hautschichten zu verhindern. **Melanin, ein dunkles Pigment, ist einer der Schlüsselbestandteile der Haut, der für den Teint der Haut verantwortlich ist** und wirkt oft als natürlicher Sonnenschutz. Melanin trägt zur Hautfarbe bei; mehr Melanin korreliert mit einem dunkleren Hautton, während niedrigere Melaninwerte zu einem helleren Hautton führen.

Wenn nun die Haut UV-Strahlen des Sonnenlichts ausgesetzt wird, scheiden bestimmte Hautzellen (Melanozyten) Melanin aus, um die tieferen Hautschichten zu schützen, und dies lässt die Haut gebräunt erscheinen. Die UV-Strahlen schädigen die Hautzellen, indem sie ihre DNA angreifen. **Sobald die Melanozyten die UV-Strahlen wahrnehmen, setzen sie Melanin frei, das die Hautzellen umgibt und die UV-Strahlen absorbiert, wodurch die Haut vor Zerstörung bewahrt wird.** Die Menge an Melanin, die von einem Individuum erzeugt wird, ist genetisch bestimmt, und daher kann die gleiche Menge an Sonneneinstrahlung bei einigen zu einem schmerzhaften Sonnenbrand führen, während andere nur eine leichte Sommerbräune erfahren.

Hausmittel gegen Sommerbräune

Hautbräunung steht einer schönen, gesund strahlenden Haut im Wege. Diese Hausmittel für Sommerbräune helfen, Ihre Haut zu revitalisieren und die durch die Sonne verursachten Schäden rückgängig zu machen.

1. Zitronensaft bildet nicht nur einen regenerierenden Durstlöscher, sondern hilft Ihnen auch, der Sommerbräune so effektiv wie möglich entgegenzuwirken. Das Verfahren ist ziemlich einfach: Extrahieren Sie einfach den Saft einer Zitrone und tragen Sie ihn auf die gebräunte Haut auf. Waschen Sie diese nach 15-20 Minuten mit kaltem Wasser ab. Dies sorgt auch für ein kühlendes Gefühl und entfernt alle dunklen Flecken, die vorhanden waren. Für beste Ergebnisse wöchentlich wiederholen.

2. Quark ist ein weiteres uraltes Geheimnis, um Bräune auf natürliche Weise zu entfernen. Quark und andere ähnliche

Milchprodukte sind für ihre hautaufhellenden Eigenschaften bekannt. Sie hellen den Hautton auf und kehren die Auswirkungen der Bräunung um. Quark gleichmäßig auf dem Gesicht verteilen und etwa eine halbe Stunde einwirken lassen. Waschen Sie es vorsichtig ab und beachten Sie, wie der Quark auch als natürlicher Feuchtigkeitsspender wirkt. Es ist jedoch nicht ratsam, dies zu verwenden, wenn Sie überwiegend fettige Haut haben, da es Ihre Haut fettiger macht.

3. Aloe Vera und Rosenwasser: Dies ist eine Allrounder-Kombination für verschiedene Hautprobleme. Es gilt als eines der besten Hautpflegemittel. Verwenden Sie diese Mischung, um ein strafferes und strahlenderes Aussehen zu erzielen. Aloe Vera, die zur Familie der Sukkulenten gehört, ist voller Antiseptika, die helfen, die Haut vollständig zu reinigen und keine Bakterien oder Pilze bei Sonnenbräune oder Sonnenbrand vermehren zu lassen. Mit gleichen Teilen Rosenwasser mischen und auftragen und 15 Minuten einwirken lassen, gefolgt von einer einfachen Spülung.

4. Honig: Neben seinen süßenden Eigenschaften ist Honig auch gut für die Haut. Honig wirkt als entzündungshemmendes und antioxidatives Mittel, das es dem Gesicht ermöglicht, seinen ursprünglichen Teint effektiv wiederzuerlangen. Es wird oft als einer der Hauptbestandteile in sommerlichen Gesichtspackungen verwendet. Es wird oft mit Joghurt gemischt und zum Trocknen auf dem Gesicht belassen. Nach sanfter Entfernung hinterlässt es eine gepflegte, aufgehellte und strahlende Haut.

5. Rohe Tomaten: Lycopin ist eine in Tomaten enthaltene Komponente, die sich perfekt für die Erhaltung der

Hautgesundheit im Sommer eignet. Man kann Tomaten verwenden, indem man kleine Scheiben schneidet oder Tomaten zerdrückt und sie über die gebräunten Stellen reibt. Es ist ein ausgezeichnetes Bleichmittel und hellt die Haut fast sofort auf. Um eine Tomaten-Gesichtspackung herzustellen, mahlen Sie das Fruchtfleisch und mischen Sie es mit Tee oder Honig. Lassen Sie diese Zubereitung 15 Minuten lang auf dem Gesicht trocknen. Waschen Sie es vorsichtig mit lauwarmem Wasser ab.

6. Gramm Mehlpackung revitalisiert die Haut von innen und bringt sie zum Strahlen. Kichererbsenmehl hellt die Haut sofort auf und hellt sie auf. Es kann mit Joghurt gemischt werden, um eine wirksame Gesichtspackung herzustellen, die auf vielfältige Weise zum Peeling oder Peeling verwendet werden kann. Beide Zutaten ergänzen sich; Der Joghurt entfernt abgestorbene Hautzellen, während das Kichererbsenmehl die Haut aufhellt. Für beste Ergebnisse zweimal pro Woche auftragen.

7. Sandelholz nimmt seit jeher einen besonderen Platz in der Hautpflege ein und wird seit jeher verwendet, um die Haut von Queens und der Elite zu erhalten. Es ist anderen Heilmitteln überlegen, da es auch die Alterungseffekte der Haut umkehrt und Falten vorbeugt. Mahlen Sie das Sandelholz zu einem feinen Pulver und mischen Sie dieses mit Rosenwasser, um eine Paste von halbfester Konsistenz zu erhalten. Tragen Sie dies auf das Gesicht auf und ziehen Sie es ab, um eine rosige und jugendliche, hellere Haut zum Vorschein zu bringen.

8. Multani Mitti: Auch die Sommerhitze macht das Gesicht fettig und lässt Schadstoffe und Staub auf der Haut absetzen.

Dies führt oft zu kleinen Furunkeln und Pickeln. Verwenden Sie Multani Mitti oder Bleicherde, um die Haut auszutrocknen, und waschen Sie sie dann mit kaltem Wasser ab. Verwenden Sie diese Gesichtspackung einmal in der Woche. Es kann auch verwendet werden, um andere Körperteile wie Hals und Ellbogen aufzuhellen und zu entbräunen.

9. Kurkumapulver: Indische Küchen leben von Kurkuma und nur wenige Currys werden ohne Kurkuma zubereitet. Kurkuma oder Haldi können Gesichtspackungen hinzugefügt werden und wirken als Katalysator für die Entfernung von Bräunung. Es ist ein Schlüsselarzneimittel, das im Ayurveda seit Jahrhunderten zur Heilung von Hautkrankheiten verwendet wird. Es kann mit Joghurt und Honig gemischt werden, um eine kühle und beruhigende De-Tan-Packung für das Gesicht zu erhalten.

10. Hafer und Gurke sind für die Aufnahme im Sommer gesund. Aber wenn er auf die Haut aufgetragen wird, wirkt Hafer wie ein natürliches Peeling und reinigt die Haut. Gurken sorgen für eine beruhigende Umgebung und lindern Reizungen und Schmerzen durch Sonnenbrand. Haferflocken mit Joghurt mischen und auf das Gesicht auftragen und mit Gurkenscheiben die Augen bedecken.

Jetzt, da Sie frei von Ihren Bräunungslinien sind, können Sie Ihre Sommerhaut mit Stolz zur Schau stellen!

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki