

# إستخدامات القرفة للقضاء على السيلوليت

تعتبر البشرة المترهلة والمليئة بالسيلوليت هاجس بالنسبة لكل سيدة! وتعد السيلوليت مشكلة جمالية تعاني منها الكثير من النساء وحيث تبحثن لإيجاد حلول لها والقضاء عليها جذريًا.

هذه هي الحال بالنسبة للكثير من السيدات بعد تخطي عمر العشرينيات وسواء كانت ممتلئة أو نحيفة. فسر التخلص من السيلوليت في تناول يدكٍ وهو سلاح فتاح وسهل الإستخدام، إنَّها القرفة! في حين تعتبر القرفة سلاح مثالي يحفز على حرق الدهون فهي تلعب دور بارز ورئيسي في محاربة السيلوليت.

لا تعد مهمة محاربة هذه المشكلة بالقرفة مهمة سحرية وسهلة بل إنَّها تتطلب التكرار والمثابرة والإستمرار على استخدامها. فخلال دراسة أجريت حديثًا على مجموعة من النساء مؤلفة من 80 امرأة تعاني من السيلوليت ولكن بدرجات مختلفة وحيث حصلت 40 منهن على تدليكٍ مخصص للسيلوليت والـ40 الأخرى حصلن على تدليك بزيت القرفة. فقد سجلت المجموعة الأولى تحسُّن بنسبة 10% أمَّا المجموعة الثانية فقد سجلت تحسُّن بنتيجة 60%.

تعدُّ القرفة عنصر غني بمضادات الأكسدة لذا تحفز الدورة الدموية وتحارب مشكلة السيلوليت. ولمحاربة هذه المشكلة يمكنك إضافة القرفة الى الشاي والقهوة والعصائر كما يمكنك إستهلاك ماء القرفة.

لتحضير ماء القرفة ما عليك سوى مزج ملعقة كبيرة قرفة مع بضع شرائح من التفاح مع كمية مناسبة من الماء وقطع من الثلج وحفظها في إبريق لحوالي 15 دقيقة ثم شرب الماء طوال اليوم لتحرير الجسم من السموم وترطيبه.

كما يمكنك اللجوء الى ترطيب البشرة بمزيج من القرفة البودرة وزيت الأطفال بحركات دائرية والحرص على الضغط على المناطق المصابة بالسيلوليت بلطف من خلال رؤؤوس الأصابع. وينصح بإستخدام زيت القرفة الطبيعي عوضًا عن إستعمال زيت الأطفال مع بودرة القرفة. ولدعم هذا الروتين ينصح بتناول شاي القرفة مرتين في اليوم.