

فوائد بذور الشيا للبشرة

تتميز بذور الشيا بفوائدها على الصحة لغناها بالأوميغا 3 و6 والأحماض الأمينية والمعادن ، مثل الحديد والكالسيوم والبروتين ، بالإضافة الى حمض الفوليك. فالى جانب ، فوائد بذور الشيا الصحية ، تتمتع هذه الحبوب بمنافع جمالية كثيرة على البشرة.

تسعى كل امرأة جاهدة للحفاظ على نضارة بشرتها وإشراقها ، فمن الممكن أن تلجأ لهذه الغاية لحقن البوتكس ، ولكن يمكن تحقيق هذه الغاية بإستخدام بذور الشيا.

تحتوي بذور الشيا على نسبة عالية من الأوميغا 3 ، التي تحافظ على نعومة ونضارة البشرة وجمال العينين ، لذا يمكن تناول هذه البذور بكمية ثلاث لاربعة مرات في الأسبوع ، لتمنحك الاحماض الدهنية الهامة لجسمك.

فوائد بذور الشيا للبشرة

- تكافح بذور الشيا الشيخوخة وتحافظ على شباب الجلد ، لأنها تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة.
- تحافظ على رطوبة الجسم والجلد وتكافح الجفاف وتعالج بعض الأمراض الجلدية ، مما ينعكس على طراوة ونضارة الوجه ، وهذا لأنها تعتبر من المواد الغذائية الغنية بالألياف.
- تحسن بذور الشيا صحة الجلد والأظافر والشعر ، حيث يجب استهلاكها بشكل متواصل وبكميات معتدلة.
- تساهم في إزالة السموم من الجسم وتطهر القولون وتهدئه وتساعد على امتصاص السموم ، الأمر الذي ينعكس تألقاً ونضارةً على البشرة.
- تعمل بذور الشيا على تجديد خلايا البشرة بالتالي تفتح لونها.
- تكافح إنتاج الجذور الحرة في الجسم ، مما يساهم بالتقليل من خطر الإصابة بالشيخوخة.
- تحافظ بذور الشيا على رطوبة الجلد و الجسم.
- ترطب هذه الحبوب البشرة وتساعد على ترميم الجلد التالف وتقويته.
- تغذي بذور الشيا أنسجة البشرة وتعيد اليها حيويتها.
- تعالج احمرار حب الشباب ، بما انها مليئة بالألياف.

- تساعد بذور الشيا في معالجة البقع الداكنة والشوائب الموجودة على البشرة.
- تتمتع بتركيبة غنية بمضادات الأكسدة ونسبة عالية من الأوميغا 3 ، التي تعمل على طرد السموم من الجسم كما انها تنشط عملية الهضم . بالتالي ينعكس الأمر إيجابيًا على البشرة ، من خلال تغذيتها وإعادة الحياة اليها ، كما ان بذور الشيا تحارب علامات الشيخوخة وتعالج مشكلة البثر الحبوب الناتجة عن اضطرابات معوية .



قارومي علامات تقدّم بالسن بماسكات بذور الشيا

- ماسك بذور الشيا والأناناس

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- 3 شرائح من الأناناس الطازج

طريقة التحضير والاستخدام:

1. تنقع بذور الشيا في كوب ماء وتترك لمدة ساعة على الأقل.
2. تصفى بذور الشيا وتترك حتى تجف قليلاً ثم تطحن.
3. توضع شرائح الأناناس بالخلاط الكهربائي وتخلط جيداً .
4. يمزج خليط الأناناس مع بذور الشيا للحصول على عجينة متماسكة .
5. يطبق الماسك على وجهك وعنقك ويترك لمدة 20 دقيقة .
6. يغسل الوجه جيداً بالماء البارد.
7. تكرر هذه العملية مرتين في الأسبوع للحصول على بشرة نضرة ومشرقة .



- ماسك بذور الشيا وزيت جوز الهند

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- ½ كوب من زيت جوز الهند
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

طريقة التحضير والاستخدام:

1. في وعاء ، تخلط بذور الشيا مع زيت جوز الهند وعصير الليمون جيداً .
2. يطبق الماسك على الوجه والعنق مع التدليك لمدة دقيقتين بحركات دائرية.
3. يترك المزيج على الوجه لمدة 10 دقائق تقريباً .
4. تغسل البشرة بالماء الدافئ.
5. تكرر هذه العملية مرة في الأسبوع من أجل إزالة خلايا الجلد الميتة وتقشير البشرة.

