

فوائد بذور الشيا للبشرة

تتميز بذور الشيا بفوائدها على الصحة لغناها بالأوميغا 3 و 6 والأحماض الأمينية والمعادن ، مثل الحديد والكالسيوم والبروتين ، بالإضافة إلى حمض الفوليك. فالى جانب ، فوائد بذور الشيا الصحية ، تتمتع هذه الحبوب بمنافع جمالية كثيرة على البشرة.

تسعى كل إمرأة جاهدة للحفاظ على نضارتها وإشراقتها ، فمن الممكن أن تلجأ لهذه الغاية لحقن البوتوكس ، ولكن يمكن تحقيق هذه الغاية بإستخدام بذور الشيا.

تحتوي بذور الشيا على نسبة عالية من الأوميغا 3 ، التي تحافظ على نعومة ونضاررة البشرة وجمال العينين ، لذا يمكن تناول هذه البذور بكمية ثلاث لاربع مرات في الأسبوع ، لتمتنحك الأحماض 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 ونضاررة الوجه ، وهذا لأنها تعتبر من المواد الغذائية الغنية بالأليف.
- تحسن بذور الشيا صحة الجلد والأظافر والشعر ، حيث يجب استهلاكها بشكل متواصل وبكميات معتدلة.
- تساهم في إزالة السموم من الجسم وتطهر القولون وتهدهئه وتساعد على امتصاص السموم، الأمر الذي ينعكس تأليقاً ونضارهً على البشرة.
- تعمل بذور الشيا على تجديد خلايا البشرة وبالتالي تفتح لونها.
- تكافح إنتاج الجذور الحرة في الجسم ، مما يساعدهم بالتلليل من خطر الإصابة بالشيخوخة.
- تحافظ بذور الشيا على رطوبة الجلد والجسم.
- تربط هذه الحبوب البشرة وتساعد على ترميم الجلد التالفة وقويته.
- تغذي بذور الشيا أنسجة البشرة وتعيد إليها حيويتها.
- تعالج أحمرار حب الشباب ، بما أنها مليئة بالأليف.

- 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 أنها تنشط عملية الهضم . وبالتالي ينعكس الأمر إيجاباً على البشرة ، من خلال تغذيتها واعادة الحياة إليها ، كما ان بذور الشيا تحارب علامات الشيخوخة و تعالج مشكلة البثور الحبوب الناتجة عن اضطرابات معدوية.



قاومي علامات تقدّم بالسن بما斯كات 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 وترك لمدة ساعة على الأقل.
2. تصفى بذور الشيا وتترك حتى تجف قليلاً ثم تطحن.
3. توضع شرائح الأناناس بالخلاط الكهربائي وتحلط جيداً.
4. يمزج خليط الأناناس مع بذور الشيا للحصول على عجينة متمسكة.
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 ومشترقة .



▪ ماسك بذور الشيا وزيت جوز الهند

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من بذور الشيا
- $\frac{1}{2}$ كوب من زيت جوز الهند
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

طريقة التحضير والاستخدام:

1. في وِعاءٍ ، 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.

