

ماسكات طبيعية ببذور الشيا

يعتبر التقدم في العمر فكرة تخاف منها وتكرهها كل سيدة ، تبحث كل واحدة عن الشباب الدائم للبشرة ، وعن أقنعة طبيعية وطبية لمقاومة التجاعيد وعلامات تقدم السن الترهل. يجب على كل شابة البدء بالإعتناء ببشرتها منذ عمر صغير وتطبيق الكريمات المناسبة لنوعية البشرة من أجل الوقاية من التجاعيد والمحافظة على حيوية البشرة.

وتعتبر بذور الشيا من أهم المواد الطبيعية المثالية لعلاج تقدم سن البشرة ، لأنها تحتوي على الكثير من الفيتامينات التي يحتاجها الجلد ، من أجل الحفاظ على نضارته ، مثل الفيتامين E و A . كما تحتوي بذور الشيا على مرطبات طبيعية ، تمنع البشرة من الجفاف وتحارب حب الشباب والبقع الداكنة الناتجة عن أشعة الشمس.

ماسكات طبيعية ببذور الشيا :

ماسك بذور الشيا والأفوكادو

المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة بذور الشيا
- 1 ثمرة أفوكادو ، مهرولة
- 1 ملعقة صغيرة عسل

طريقة التحضير والمستخدام:

1. انقعي بذور الشيا بماء دافئ طوال الليل.
2. اطحني البذور جيداً في الخلط.
3. أضيفي البذور إلى الأفوكادو والعسل واخلطي جيداً.
4. طبقي الماسك على وجهك واتركيه لمدة 30 دقيقة.
5. اشطفي وجهك بالماء الفاتر جيداً.
6. كرري هذه العملية مرة في الأسبوع. يعمل هذا القناع على شد الجلد ومقاومة الترهل لأنه يحتوي على الفيتامينات والكولاجين.



ماسك بذور الشيا مع المايونيز

- ١ ملعقة كبيرة بذور شيا ، منقوعة ومطحونة
- ١ ملعقة صغيرة مایونیز

طريقة التحضير والمستخدام:

١. اخلطي بذور الشيا مع المايونيز .
٢. طبقي المزيج على بشرتك واتركيه لمدة ٢٠ دقيقة .
٣. أزيلي الخليط واغسلي وجهك بالماء وغسول الوجه للخلص من رائحة المايونيز.
٤. كرري هذه العملية مرة في الأسبوع . يعمل هذا الماسك على منع أي تجاعيد من الظهور ويساعد على الحصول على بشرة صحية غير شاحبة .



ماسک بذور الشيا والبيض

المكونات:

- 2 ملعقة صغيرة بذور الشيا
- 1 بيضة بيضاء

طريقة التحضير والإستخدام:

1. انقعي بذور الشيا في القليل من الماء ، لليلة كاملة.
2. صفي بذور الشيا من المياه واطحنيها .
3. اضيفي بياض البيضة واخلطي جيداً.
4. طبقي القناع على بشرتك واتركيه لمدة 15 دقيقة.
5. اغسلي وجهك بالماء الفاتر وغسول الوجه.
6. كرري هذه العملية مرة في الأسبوع . بعد هذا الماسك من افضل الخلطات الطبيعية لشد الوجه والحد من الترهلات.



ماسک بذور الشيا وزيت الكتان والعسل

المكونات:

- 1 ملعقة صغيرة بذور الشيا
- 4 قطرات زيت بذر الكتان
- 1 ملعقة صغيرة عسل

طريقة التحضير والإستخدام:

1. انقعي بذور الشيا لليلة كاملة ثم اطحنيها جيداً.

2. اخلطي بذور الشيا المطحونة مع زيت بذر الكتان والعسل جيداً.
3. طبقي الخليط على بشرتك واتركيه لمدة 10 دقائق.
4. اغسلي وجهك بالغسول الملائم والماء الدافئ.
5. كرري هذا القناع مرة في الأسبوع . تعمل هذه الوصفة على ترطيب البشرة من العمق وشد الجلد ومنع ظهور الترهلات.



ماسك بذور الشيا وزيت الزيتون

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة بذور الشيا
- 1 كوب ماء
- 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون

طريقة التحضير والإستخدام:

1. انقعي بذور الشيا في الماء لمدة ليلة كاملة.
2. صفي بذور الشيا من الماء واطحنها جيداً.
3. اخلطي البذور مع زيت الزيتون جيداً للحصول على خليط متماسك ، ثم طبقي الماسك على وجهك واتركيه لمدة 20 دقيقة.
4. اغسلي وجهك جيداً.
5. كرري هذه الوصفة مرتين في الأسبوع . يعمل هذا الماسك على إصلاح خلايا البشرة التالفة وشد الجلد.

