

ودعي البوتكس مع بذور الشيا

تضفي بذور الشيا نكهة شبيهة بنكهة المكسرات إلى الطعام ، ويتم تناولها كحبوب بدون الحاجة لطحنها وحيث يمكن إضافتها للكثير من الأطباق المنزلية والمعجنات والكيك والخبز وعصائر الفواكه .

يتم استهلاك بذور الشيا في الأطعمة لكثرة منافعها الغذائية والصحية ، فتميز هذه الحبوب بفوائدها الجمّة لغناها بالأوميغا 3 و6 والحديد والأحماض الأمينية والكالسيوم وحمض الفوليك والبروتين ، وتفيد جدّاً صحة القلب وتحسن من ضغط الدم وتفيد في الإحساس بالشبع وتشكل غذاءً مهماً للرياضيين . بالإضافة الى كافة منافعها الصحية ، فتعود بذور الشيا بالكثير من المنافع الجمالية على البشرة .

تسعى المرأة جاهدة بهدف المحافظة على نضارة بشرتها وإشراقها ونضارتها ، وقد تلجأ لهذه الغاية الى القيام بحقن البوتكس ، لكن ما تجهله أهمية بذور الشيا في شد البشرة والمحافظة على رونقها ونضارتها .



لكن يأخذ البوتكس في أغلبية الأحيان منحى سلبيّ ويعود على البشرة بنتيجة عكسية ، خاصةً مع تكرار الحقن . فما رأيك لو حاولت الاستفادة من فوائد بذور الشيا للبشرة؟

فوائد بذور الشيا للبشرة :

- تحافظ بذور الشيا على نضارة ونعومة البشرة وجمال العينين ، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الأوميغا 3 .

- تمتلك قدرة هائلة على تفتيح لون البشرة وتوحيد لونها ؛ لأنها تعمل على تجديد خلايا الجلد.
 - تكافح بذور الشيا شيخوخة الجلد وتحافظ على شباب البشرة.
 - تعمل بدورها على مكافحة إنتاج الجذور الحرة في الجسم ؛ مما يساهم في التخفيف من خطر الإصابة بالشيخوخة.
 - تحافظ بذور الشيا على رطوبة الجسم وتكافح جفاف البشرة.
 - ترطب الجلد وتساعد على ترميم البشرة التالفة وتقويتها.
 - تغذي بذور الشيا أنسجة البشرة وتعيد اليه حيويتها.
 - تعالج احمرار حب الشباب لأنها مليئة بالألياف الغذائية.
 - تساعد بذور الشيا في معالجة البقع الداكنة والتصبغات على بالبشرة.
 - تكافح جفاف الجلد وبعض الأمراض الجلدية ، مما ينعكس نضارة على الوجه ، بما انها غنية بنسبة عالية من الألياف.
 - تساهم بذور الشيا بالمحافظة على شباب البشرة بما انها تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة.
- كما نقدم لك وصفتين طبيعتين من بذور الشيا لبشرة مثالية وخالية من الشوائب:

▪ بذور الشيا والأناناس لنضارة البشرة وإشراقها

المكونات:

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

طريقة التحضير والاستخدام:

1. تنقع بذور الشيا في كوب ماء.
2. تترك لمدة ساعة في الماء.
3. تصفى بذور الشيا وتترك تجف قليلاً ثم تطحن بذور الشيا.
4. تخلط شرائح الأناناس في الخلاط الكهربائي جيداً .
5. يمزج خليط الأناناس مع بذور الشيا المطحونة حتى تصبح عجينة متماسكة .
6. يطبق الخليط على الوجه والرقبة ويترك لمدة 20 دقيقة على الأقل.
7. يغسل الوجه بالماء البارد جيداً .
8. تكرر هذه الوصفة مرتين في الأسبوع لنضارة البشرة وإشراقها.



▪ خلطة بذور الشيا وزيت جوز الهند لإزالة خلايا الجلد الميتة
وتقشير البشرة

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 وعاء ، تخلط بذور الشيا مع زيت جوز الهند وعصير الليمون جيداً .
2. يطبق المزيج على الوجه مع الحرص على التدليك لمدة دقيقتين بحركات دائرية .
3. يترك الخليط على الوجه لمدة 10 دقائق .
4. يغسل الوجه بالماء الدافئ .
5. يكرر الخليط مرة في الأسبوع .