وصفات طبيعية لشد الذراعين والقضاء على الترهّلات

تعاني الكثير من السيدات من مشكلة الترهلات في منطقة الذراعين وهي مشكلة تتفاقم وتزداد مع التقدم في العمر ولدى النساء البدينات وبالنسبة لمن تخسر الكثير من الوزن بطريقة سريعة ويمكن التخلص من هذا المشكلة من خلال ممارسة بعض التمارين الخاصة بهذه المنطقة والتي تشد الذراعين وتقضي على الدهون المتراكمة والترهّلات وتطبيق بعض الوصفات الطبيعية السهلة لتحقيق مبتغاك والوصول الى هدفك بطريقة أسرع وأكثر فعالية وينصح باللجوء لتطبيق هذه الوصفات مرتين أو ثلاثة في الأسبوع.

اليك أهم الخلطات الطبيعية لشد الذراعين والقضاء على الترهلات:

ماسك البيض: لتحضير هذا الماسك عليك خفق بياض بيضتين ثم تدليك المنطقة المترهلة بهذا الخليط لحوالي 10 دقائق وتركه لمدة 30 دقيقة ثم غسل الذراعين جيداً بالصابون والماء الفاتر.

خلطة زيت جوز الهند مع زيت لزنجبيل والقهوة: عليك مزج ملعقة كبيرة من كل من زيت جوز الهند وبودرة القهوة مع بضع قطرات زيت الزنجبيل ثم تدليك الذراعين بهذه الوصفة بطريقة دائرية ولطيفة لبضع دقائق ثم الغسل جيداً بالماء البارد والصابون ثم تطبيق الكريم المرطب. تكرر هذه العملية مرتين في الأسبوع.

قناع زيت اللوز والسكر: لتحضير هذا القناع عليك خلط ملعقة كبيرة من كل من زيت اللوز والسكر ثم تدليك الذراعين بهذه الخلطة لحوالي 15 دقيقة ومن بعدها فرك المنطقة المترهلة بمكعّب الثلج لبضع دقائق. تكرر هذه الوصفة مرتين الى ثلاثة في الأسبوع.

خلطة عصير الليمون مع زيت النعناع والألوفيرا: يجب مزج ملعقة كبيرة من كل من عصير الليمون وجل الألوفيرا مع بعض قطرات من زيت النعناع ثم تدليك الذراعين بهذه الخلطة ومن بعدها لفهما بورق النيلون وتركه لحوالي 40 دقيقة ثم غسل الذراعين بالماء البارد والصابون جيداً. تكرر هذه العملية مرة أو مرتين أسبوعياً.