

# استخدامات القرفة للقضاء على السيلوليت

تعتبر البشرة المترهلة والملينة بالسيلوليت هاجس بالنسبة لكل سيدة! وتعد السيلوليت مشكلة جمالية تعايني منها الكثير من النساء وحيث تبحثن لإيجاد حلول لها والقضاء عليها جذرياً.

هذه هي الحال بالنسبة للكثير من السيدات بعد تخطي عمر العشرينات وسواء كانت ممتلئة أو نحيفة. فسر التخلص من السيلوليت في متناول يديك وهو سلاح فتاح وسهل الاستخدام، إنّها القرفة! في حين تعتبر القرفة سلاح مثالى يحفز على حرق الدهون فهي تلعب دور بارز ورئيسي في محاربة السيلوليت.

لا تعد مهمة محاربة هذه المشكلة بالقرفة مهمة سحرية وسهلة بل إنّها تتطلب التكرار والمثابرة والإستمرار على استخدامها. فخلال دراسة أجريت حديثاً على مجموعة من النساء مؤلفة من 80 إمرأة تعاين من السيلوليت ولكن بدرجات مختلفة وحيث حصلت 40 منهن على تدليك مخصص للسيلوليت والـ 40 الأخرىات حصلن على تدليك بزيت القرفة. فقد سجلت المجموعة الأولى تحسّن بنسبة 10% أمّا المجموعة الثانية فقد سجلت تحسّن بنتيجة 60%.

تعد القرفة عنصر غني بمضادات الأكسدة لذا تحفز الدورة الدموية وتحارب مشكلة السيلوليت. ولمحاربة هذه المشكلة يمكنك إضافة القرفة إلى الشاي والقهوة والعصائر كما يمكنك إستهلاك ماء القرفة.

لتحضير ماء القرفة ما عليك سوى مزج ملعقة كبيرة قرفة مع بعض شرائح من التفاح مع كمية مناسبة من الماء وقطع من الثلج وحفظها في إبريق لحوالي 15 دقيقة ثم شرب الماء طوال اليوم لتحرير الجسم من السموم وترطيبه.

كما يمكنك اللجوء إلى ترطيب البشرة بمزيج من القرفة البويرة وزيت الأطفال بحركات دائيرية والحرص على الضغط على المناطق المصابة بالسيلوليت بلطف من خلال رؤوس الأصابع. وينصح بإستخدام زيت القرفة الطبيعي عوضاً عن إستعمال زيت الأطفال مع بويرة القرفة. ولدعم هذا الروتين ينصح بتناول شاي القرفة مرتين في اليوم.