

جيل الطين لخسارة الوزن وسنتيمترات من الجسم من دون مجهود

تحتاج الحمية الغذائية الى القليل من الدعم لنحت الجسم وتسريع خسارة الوزن. وتعد الرياضة أمرًا مهمًا ولا غنى عنها في نظام الحياة.

يمكن الجوء الى استخدام الطين للمساعدة على خسارة الوزن، فهو يعمل على امتصاص السوائل والسموم المخزنة بين الخلايا وعلى التخلص من بعض السنتيمترات بالإضافة الى ذلك فيعمل على ترطيب الجلد وشد البشرة.

مكونات وصفة جيل الطين:

- وعاء من الخشب/الزجاج
- ملعقة خشبيّة
- كوب طينلطبيعيّ
- $\frac{1}{4}$ كوب ملح إنكليزي أو ملح البحر.
- $\frac{1}{2}$ كوب جيل الألوفيرا.
- $\frac{1}{2}$ كوب زيت الخروع.
- أقمشة للفّ الجسم /ورق نيلون لاصق.
- غطاء

طريقة التحضير والاستخدام:

1. في الوعاء، امزجي الطين مع الملح.
2. أضيفي زيت الخروع ثمّ جيل الألوفيرا وامزجي المكونات.
3. أضيفي القليل من الماء إن شعرتِ أنّ المزيج كثيف ليصبح سهل المدّ على الجسم.
4. قومي بتطبيق الخليط على الجسم بأكمله.
5. لفّي ورق النيلون أو القماش حول الجسم ثمّ تمدّدي لمدّة 60 ساعة.
6. ضعي غطاء فوقك لكي يبقى الجسم دافئًا.
7. اغسلي الجسم بالماء الفاتر وطبقي كريم مرطّب.
8. تكرر هذه العملية مرّة أسبوعيًّا لحوالي 6 أسابيع ثمّ تطبق

مرّة شهريّاً .

يساعد الطين على ازالة السموم من الجسم ويعمل الملح على مساعدة الجسم على امتصاص المعادن الطبيعية ويحارب زيت الخروع الانتفاخ ويخفف حدة علامات التشقّق في الجسم.