خلطات منزلية لتنحيف الأنف

يعتبر الأنف الكبير والبارز من الأمور المزعجة وغير المرغوب بها لدى فئة كبيرة من الناس، وغالبا ما يلجأ البعض منهم إلى عمليات التجميل من أجل تنحيف شكل الأنف، والحصول على أنف متناسق مع باقي ملامح الوجه.

هذه العمليات قد تكون مكلفة بالنسبة للعديد من الاشخاص، مما يضطرهم إلى اتباع طرق أخرى في تحقيق ذلك، وفيما يلي بعض من الطرق والخلطات المنزلية التي تساعد في تنحيف الأنف:

خلطة الزيوت

- يخلط مقدار ملعقة من زيت الحلبة مع ملعقة من زيت الخروع في وعاء صغير، مع تحريكهما إلى أن تنسجم تماما.
- يفرد خليط الزيوت بطرف الإصبع على المناطق المراد تنحيفها في الأنف، أو على الأنف كاملا والمناطق المجاورة له، ويكون ذلك بحسب حجم الأنف.
- يترك خليط الزيوت على الأنف لبضع ساعات ثم يُنظّف بالماء والصابون.

يجب تكرار استخدام خليط الزيوت بشكل يومي إلى حين تنحيف الأنف، والحصول على الحجم المرغوب به.

معجون الأسنان

- يوضع كل من ملعقة معجون الأسنان وملعقة خل التفاح في صحن صغير، وتخلط معا إلى أن تُمزج مع بعضها البعض.
- تضاف ملعقة بودرة الزنجبيل إلى الخليط السابق، مع خلطها مع باقي المكونات حتى تنسجم معا.
- يدهن الخليط على زوايا الأنف والمناطق المراد تنحيفها والتقليل من حجمها في الأنف.
- يترك الخليط على الأنف حتى يجف ثم يغسل بالماء الفاتر.

هذا وهناك العديد من التمارين الرياضية الخاصة بمنطقة الأنف والقادرة على تنحيفه والتقليص من حجمه، نذكر منها:

- فتح الفم من خلال شده نحو الأمام حتى أقصى حد ممكن، وتثبيت أطراف السبابتين على جانبي الأنف مع النظر نحو الأعلى، ثم

البدء بأخذ شهيق وزفير من فتحات الأنف.

- الابتسامة نحو أقصى حد ممكن مع شد الأنف نحو الأعلى عند الابتسام، مع إعادة ذلك لثلاثين مرة كحد أقصى.
- تحريك الأنف في عدة جهات عشوائية، بشرط بقاء باقي المناطق المحيطة بالأنف ثابتة وتحرك الأنف لوحده.