ماسكات طبيعية ببذور الشيا

يعتبر التقدم في العمر فكرة تخاف منها وتكرهها كل سيدة ، تبحث كل واحدة عن الشباب الدائم للبشرة ، وعن أقنعة طبيعية وطبية لمقاومة التجاعيد وعلامات تقدم السن الترهل. يجب على كل شابة البدء بالإعتناء ببشرتها منذ عمر صغير وتطبيق الكريمات المناسبة لنوعية البشرة من أجل الوقاية من التجاعيد والمحافظة على حيوية البشرة.

وتعد بذور الشيا من أهم المواد الطبيعية المثالية لعلاج تقدم سن البشرة ، لأنها تحتوي على الكثير من الفيتامينات التي يحتاجها الجلد ، من أجل الحفاظ على نضارته ، مثل الفيتامين Eو A . كما تحتوي بذور الشيا على مرطبات طبيعية ، تمنع البشرة من الجفاف وتحارب حب الشباب والبقع الداكنة الناتجة عن أشعة الشمس.

ماسكات طبيعية ببذور الشيا :

ماسك بذور الشيا والأفوكادو

المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة بذور الشيا
- 1 ثمرة أفوكادو ، مهروسة
- 1 ملعقة صغيرة عسل

طريقة التحضير والإستخدام:

1. انقعي بذور الشيا بماء دافىء طوال الليل.
2. اطحني البذور جيدًا في الخلاط.
3. أضيفي البذور الى الأفوكادو والعسل واخلطي جيدًا.
4. طبقي الماسك على وجهكِ واتركيه لمدة 30 دقيقة.
5. اشطفي وجهكِ بالماء الفاتر جيدًا.
6. كرري هذه العملية مرة في الأسبوع. يعمل هذا القناع على شد الجلد ومقاومة الترهل لأنه يحتوي على الفيتامينات والكولاجين.

ماسك بذور الشيا مع المايونيز

- 1 ملعقة كبيرة بذور شيا ، منقوعة ومطحونة

- 1 ملعقة صغيرة مايونيز

طريقة التحضير والإستخدام:

1. اخلطي بذور الشيا مع المايونيز .
2. طبقي المزيج على بشرتك واتركيه لمدة 20 دقيقة .
3. أزيلي الخليط واغسلي وجهكِ بالماء وغسول الوجه للتخلص من رائحة المايونيز.
4. كرري هذه العملية مرة في الأسبوع . يعمل هذا الماسك على منع أيّ تجاعيد من الظهور ويساعد على الحصول على بشرة صحية غير شاحبة.

ماسك بذور الشيا والبيض

المكونات:

- 2 ملعقة صغيرة بذور الشيا
- 1 بياض بيضة

طريقة التحضير والإستخدام:

1. انقعي بذور الشيا في القليل من الماء ، لليلة كاملة.
2. صفي بذور الشيا من المياه واطحنيها.
3. اضيفي بياض البيضة واخلطي جيداً.
4. طبقي القناع على بشرتك واتركيه لمدة 15 دقيقة.
5. اغسلي وجهك بالماء الفاتر وغسول الوجه.
6. كرري هذه العملية مرة في الأسبوع . يعد هذا الماسك من افضل الخلطات الطبيعية لشد الوجه والحد من الترهلات.

ماسك بذور الشيا وزيت الكتان والعسل

المكونات:

- 1 ملعقة صغيرة بذور الشيا
- 4 قطرات زيت بذر الكتان
- 1 ملعقة صغيرة عسل

طريقة التحضير والإستخدام:

1. انقعي بذور الشيا لليلة كاملة ثم اطحنيها جيدًا.
2. اخلطي بذور الشيا المطحونة مع زيت بذر الكتان والعسل جيدًا.
3. طبقي الخليط على بشرتك واتركيه لمدة 10 دقائق.
4. اغسلي وجهك بالغسول الملائم والماء الدافئة.
5. كرري هذا القناع مرة في الأسبوع . تعمل هذه الوصفة على ترطيب البشرة من العمق وشد الجلد ومنع ظهور الترهلات.

ماسك بذور الشيا وزيت الزيتون

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة بذور الشيا
- 1 كوب ماء
- 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون

طريقة التحضير والإستخدام:

1. انقعي بذور الشيا في الماء لمدة ليلة كاملة.
2. صفي بذور الشيا من الماء واطحنيها جيدًا.
3. اخلطي البذور مع زيت الزيتون جيدًا للحصول على خليط متماسك ، ثم طبقي الماسك على وجهك واتركيه لمدة 20 دقيقة.
4. اغسلي وجهك جيدًا.
5. كرري هذه الوصفة مرتين في الأسبوع . يعمل هذا الماسك على إصلاح خلايا البشرة التالفة وشد الجلد.