

4 أقنعة من التمر تعتنى بجمالك في رمضان

من المعروف أن التمر من أنواع الأغذية التي تتصدر المائدة خلال شهر رمضان، فعدا عن فوائد الصحة التي تترتب عن تناوله فهو يحمل أيضاً الكثير من الفوائد الجمالية للمرأة طيلة الصيام.

يساعد التمر على ترطيب البشرة لأنها غنية بمجموعة كبيرة من الفيتامينات المضادة للأكسدة التي تساعد البشرة على تجديد خلاياها خاصة خلال الصوم.

وفي ما يلي، مجموعة من الأقنعة التي تعتمد على التمر بشكل رئيسي ينصح بتطبيقها خلال الشهر الفضيل من أجل الحفاظ على بشرة نضرة تشع جمالاً.

1- قناع لتغذية البشرة

- أخلطي 4 حبات من التمر في كوب من الماء الساخن واتركيها حتى يصبح التمر ليناً، خذى المزりخ واعجنيه حتى يتشكل لديك مرهماً.
- وزعي المرهم على وجهك واتركيه حتى يجف ومن ثم اغسليه بالماء الفاتر.
- هذا القناع يغذى بشرتك بالمعادن التي تحتاجها كي لا تصاب بالجفاف نتيجة للصوم.

2- قناع لمحاربة الشيخوخة

- أمزجي 6 حبات من التمر مع 1 ملعقة كبيرة من القشطة و قطرات من زيت اللافندر وكمية من الحليب السائل. أخلطي المكونات جيداً لتحصلي على عجينة.
- ضعي القناع على وجهك لمدة 30 دقيقة ومن ثم اشطفيه جيداً، ينصح بتطبيق هذا القناع مرتين في الأسبوع.

3- قناع لتفتيح البشرة

- احضرى معجون التمر المتوفر في جميع الأسواق وأخلطيه مع عصير الليمون.
- ضعي القناع على وجهك لمدة 30 دقيقة، فهو يساعد على إزالة

الندبات والتصبغات وتوحيد لون البشرة.

4- قناع للعناية بالشعر

- امزجي 5 ملاعق من معجون التمر مع 4 ملاعق من زيت الزيتون و كوب من اللبن.
- ضعي هذا القناع على كامل شعرك لمدة 30 دقيقة ثم إشطفيه جيداً باستعمال الشامبو.
- هذا القناع يخلص الشعر من مشكلة التقصف وظهور القشرة الناجمة على الصيام وفقدان الجسم للمياه.

إذا، استعمالات التمر في هذا الشهر الفضيل لا تعد ولا تحصى! فلا تتردد في أن تجرب نوعاً من أنواع الأقنعة المذكورة أعلاه من أجل جمال لا مثيل له طيلة الصيام.