

4 أقنعة من التمر تعتني بجمالك في رمضان

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

يساعد التمر على ترطيب البشرة لأنه غني 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 ، خذي المزيج واعجنيه حتى يتشكل لديك مرهماً .
- وزعي المرهم على وجهك واتركيه حتى يجف ومن ثم اغلسيه بالماء الفاتر.
- هذا القناع يغذي 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 وقطرات 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

- احضري 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 و1 كوب من اللبن.
- ضعي هذا القناع على كامل شعرك لمدة 30 دقيقة ثم إشطفيه جيداً بإستعمال الشامبو.
- هذا القناع يخلص الشعر من مشكلة التقصف وظهور القشرة الناجمة على الصيام وفقدان الجسم للمياه.

إذا، استعملات التمر في هذا الشهر الفضيل لا تعد ولا تحصى! فلا تترددي بأن تجربي نوعاً من أنواع الأقنعة المذكورة أعلاه من أجل جمال لا مثيل له طيلة الصيام.