5 طرق لاستخدام بذور الشيا لمكافحة شيخوخة البشرة

ترغب أغلبية النساء الحفاظ على بشرة شابة ونضرة وخالية من الشوائب والتجاعيد . مع ذلك، لا يمكن إيقاف الزمن ، لذا تبدأ التجاعيد والخطوط الدقيقة وترهلات الجلد بالظهور مع التقدم بالعمر . لكن لحسن الحظ ، يمكن اتباع روتين جمالي سهل وبسيط لتأخير ظهور هذه العلامات ، من خلال استخدام المصادر الغذائية الطبيعية الغنية بالمعادن ومضادات الأكسدة والفيتامينات.

قد تلجأ بعض النساء الى شراء المستحضرات الباهظة الثمن ، بما انها غنية بالمعادن والعناصر المقاومة لآثار التقدم بالعمر ، ولكن قد تكلفك هذه العملية ثروة طائلة مع عدم ضمان الحصول على نتائج أكيدة.

لذا ، تعد المكونات الطبيعية المغذية بديل مناسب للمستحضرات الطبية ومستحضرات مقاومة الشيخوخة . من أهم العناصر الطبيعية هي بذور الشيا ، التي تعد من أغنى المصادر بمضادات الأكسدة والأحماض الدهنية والكالسيوم والفيتامينات ، فهي تقدم لجمالك العديد من الفوائد.

5 طرق لاستخدام بذور الشيا لمكافحة شيخوخة البشرة :

- **وصفة بذور الشيا وزيت الزيتون**

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة بذور شيا
- 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون

طريقة التحضير والإستخدام:

1. تنقع بذور الشيا بالماء طوال الليل ثم تصفى في الصباح وتطحن جيداً .
2. يخلط مسحوق بذور الشيا مع زيت الزيتون ، للحصول على مزيج متجانس.
3. يطبق الخليط على أماكن التجاعيد ويترك لمدة 10 دقائق.
4. تغسل البشرة بالماء الدافئ.

5. تكرر هذه العملية مرتين أسبوعياً.

- **وصفة بذور الشيا وبياض البيض**

المكونات:

- 1 بياض بيضة
- 2 ملعقة صغيرة بذور شيا ، منقوعة لمدة ليلة

طريقة التحضير والإستخدام:

1. يخلط بياض البيضة مع بذور الشيا المطحونة.
2. يطبق الخليط على الأماكن المعرضة للتجاعيد ويترك لمدة 15 دقيقة.
3. بعد أن يجف المزيج على البشرة ، تُمسح بقطعة من القطن المبللة بالماء الساخن.
4. تكرر هذه العملية مرة أسبوعياً.

- **وصفة بذور الشيا مع الأناناس**

المكونات:

- شرائح أناناس طازجة
- بذور شيا ، منقوعة ومطحونة

طريقة التحضير والإستخدام:

1. تخلط شرائح الأناناس في الخلاط الكهربائي للحصول على خليط ناعم ومتجانس.
2. يضاف مزيج بذور الشيا المطحونة الى خليط الأناناس وتخفق حتى الحصول على خليط متجانس.
3. يوزع المزيج على أماكن الوجه المعرضة الى التجاعيد والخطوط ويترك لمدة 20 دقيقة على الأقل.
4. تغسل البشرة بالماء البارد.
5. تكرر هذه العملية مرتين أسبوعياً.

- **وصفة بذور الشيا والعسل وزيت بذر الكتان**

المكونات:

- 1 ملعقة صغيرة بذور شيا ، منقوعة ومطحونة
- 4 قطرات زيت بذر الكتان
- 1 ملعقة صغيرة عسل أبيض

طريقة التحضير والإستخدام:

1. تخلط بذور الشيا المطحونة مع قطرات من زيت بذر الكتان و العسل جيدا للحصول على مزيج متجانس.
2. يوزع المزيج على أماكن البشرة حيث تظهر التجاعيد والخطوط.
3. يترك المزيج على الوجه لمدة 10 دقيقة.
4. بعد أن يجف على البشرة ، يغسل الوجه جيدا باستخدام الغسول المناسب لنوعية بشرتك.
5. تكرر هذه العملية مرتين في الأسبوع.

- **وصفة بذور الشيا وزيت اللوز**

المكونات:

- 2 ملعقة صغيرة بذور شيا منقوعة
- 1 ملعقة صغيرة زيت لوز مر

طريقة التحضير والإستخدام:

1. تخلط بذرو الشيا المنقوعة مع زيت اللوز المر جيدا للحصول على خليط متجانس.
2. يوزع المزيج على الوجه ويترك لمدة 10 دقائق.
3. يغسل الوجه بالماء الفاتر وغسول الوجه المناسب.
4. تكرر هذه العملية مرتين الى ثلاثة في الأسبوع.