اشربي القهوة ولا ترمي التفل

للقهوة فوائد عدّة، فهي إلى جانب قدرتها على الحد من الاكتئاب وزيادة مستوى التركيز، لاسيما عند الاستيقاظ صباحاً، لديها فائدة إضافية تكمن في "التفل"، ونعني بذلك بقايا حبوب البن المطحونة التي ترقد في قعر الفنجان أو الركوة، بعد شرب القهوة أو تحضيرها، إذ يمكنك استخدامها في مجال العناية بالبشرة والتخلص من الروائح الكريهة، وحتى لزيادة خصوبة التربة، وغيرها الكثير.

إليك الأسباب لعدم رمي "تفل" القهوة بعد اليوم:

- سماد طبيعي:

هل تعرفين أنّه في إمكانك استخدام "تفل" القهوة كسماد طبيعي لزيادة خصوبة تربة النباتات لديك؟ كلّ ما عليك القيام به هو إضافة كمية من "التفل" الغني بالبوتاسيوم والنيتروجين إلى تربة النباتات والزهور، وسوف تلاحظين سرعة نموّها وازدهارها.

- طارد آمِن للحشرات:

يُعتبر "تفل" القهوة طارداً طبيعياً لعدد كبير من الحشرات الضارة بالنباتات، وحتى النمل والصراصير التي لن تعبُر أي مكان قمت برش "التفل" عليه.

- مُزيل للروائح الكريهة:

استخدمي "التفل" للتخلص من الروائح الكريهة العالقة بيديك، من خلال فركهما بـ(التفل) قبل غسلهما بالماء. يُمكنك أيضاً وضع كمية من "التفل" في الثلاجة لإزالة الروائح غير المستحبة منها. يكفي أن تضعي كمية من "التفل" بعد تجفيفه داخل كيس صغير أو جورب جديد، ومن ثمّ ربط هذا الأخير بشريط. أو يمكنك وضعه في كوب وتغطية الكوب بورقة فلتر قهوة.

- شمعة بعطر القهوة:

استخدمي "التفل" لصنع شمعة برائحة القهوة التي تضفي انتعاشاً على الأجواء، إلى جانب مساعدتها على القضاء على الروائح غير المستحبة كرائحة الدخان. قومي بتذويب الشمع الخام، ثمّ اجلبي كوباً ورقياً، ثبّتي بداخله فتيلة الشمعة (طول الفتيلة يحدد طول الشمعة). اضيفي ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من "التفل" في قعره، بعدها اسكبي الشمع الذائب (احرصي على ترك طرف الفتيلة ظاهراً). يمكنك إضافة حبات من البن غير المطحون أيضاً. انتظري قرابة الساعة أو حتى يجمد الشمع، قبل أن تُزيلي الكوب الورقي، فيصبح لديك شمعة جاهزة لأن تُشعليها وتستمتعي بالأجواء العابقة برائحة القهوة.

- مُقشّر صحّي لبشرتك:

يمكنك استخدام "التفل" لصنع مُقشّر رائع لبشرتك. تحتاجين فقط إلى نصف كوب من الملح الخشن أو السكر البني، وكوب من "التفل" الجاف، وكوب من زيت جوز الهند، ومن 5 إلى 15 نقطة من زيت أساسي بالرائحة التي تختارينها (ننصحك باستخدام زيت ليمون الحامض). اخلطي جيّداً جميع المكونات السابقة، وضعيها في وعاء خاص، واستخدمي المزيج في فرك جسمك بها.

- قناع القهوة:

يمكنك الاستفادة من "تفل" القهوة لإعداد قناع لبشرة وجهك لتُعيدي لها النضارة والحيوية. امزجي أربع ملاعق كبيرة من "التفل" مع أربع ملاعق من مسحوق الكاكاو، و6 إلى 8 ملاعق كبيرة من اللبن غير مُنَكّه. ضعي المزيج على وجهك واسترخي لمدة 20 دقيقة أو حتى تشعري بجفاف القناع. اغسلي وجهك بالماء الفاتر. إذا كانت بشرتك حسّاسة يُفضل أن تستخدمي قناع القهوة والعسل والشوفان. لإعداد هذا القناع امزجي ملعقة كبيرة من "التفل" مع ملعقتين كبيرتين من الشوفان وملعقة كبيرة من العسل. ضعي المزيج على وجهك واسترخي لمدة 20 دقيقة قبل أن تُزيلي القناع بالماء الدافئ.

ولتفتيح البشرة، استخدمي قناع القهوة والحليب. لإعداد هذا القناع أضيفي 3 ملاعق كبيرة من "التفل" إلى كوب صغير من الحليب. امزجي الخليط بحيث تحصلين على مزيج كثيف نوعاً ما. ادهني المزيج على وجهك وعنقك. استرخي لمدّة 20 دقيقة. بعد ذلك أزيلي القناع عن طريق فركه بلطف مع الماء. هذا القناع يُساعد على التخلص من الجلد الميت وتفتيح البشرة.