

# طرز تهیه ماسک های لایه بردار خانگی

5 مرداد 1402

برای داشتن پوستی شاداب و زیبا، لایه برداری پوست یکی از کلیدی‌ترین روش‌ها است.

## آماده‌سازی پوست قبل از استفاده از ماسک لایه بردار

قبل از استفاده از هر نوع ماسک لایه بردار خانگی، اولین قدم آماده‌سازی پوست شما است. بهتر است پوست خود را با استفاده از صابون ملایم و آب ولرم بشویید و سپس با استفاده از یک حوله نرم خشک کنید. این کار به حذف چربی و آلودگی‌های سطحی پوست کمک می‌کند و ماسک را قادر می‌سازد به بهترین شکل عمل کند.

## مراقبت از پوست پس از استفاده از ماسک لایه بردار

پس از استفاده از ماسک لایه بردار، پوست شما به رطوبت احتیاج خواهد داشت. برای این منظور، استفاده از یک کرم مرطوب کننده بسیار مفید است. این کرم می‌تواند به بازسازی برخی از رطوبتی که در فرآیند لایه برداری از دست رفته، کمک کند.

## تست حساسیت قبل از استفاده از ماسک

برای اطمینان از عدم واکنش آلرژیک، توصیه می‌کنیم که قبل از استفاده از ماسک لایه بردار بر روی کل صورت، یک تست حساسیت انجام دهید. شما می‌توانید این کار را با اعمال ماسک بر روی پوست دست خود برای مدت ۳۰ دقیقه انجام دهید.

## ماسک لایه بردار جوش شیرین و عسل

برای تهیه این ماسک لایه بردار نیاز به چند ماده دارید: ۳ قاشق غذاخوری جوش شیرین، ۱ قاشق چای خوری عسل، ۱ قاشق چای خوری روغن ویتامین E، یک چهارم قاشق چای خوری دارچین و ۳ قاشق چای خوری شیر. همه این مواد را با هم مخلوط کرده و روی پوست خود بمالید. این ماسک را بگذارید ۲۵ دقیقه روی پوستتان بماند و سپس آن را با آب ولرم بشویید. این ماسک برای پوست های خشک بسیار مناسب است.

## طرز تهیه ماسک لایه بردار خانگی دارچین و عسل



مرکز مشاوره  
**مال فوب**  
دکتر کبری درویش پیشه  
ازدواج - خانواده - تحصیلی

بامعجز سازمان نظام روانشناسی

قرین خ شهید بابایی مقابل دادگستری قرین  
با تعیین وقت قبلی

۰۲۸ - ۳۳۶۷۲۷۵۰  
۰۹۱۰ - ۲۹۰ ۴۷۵۸

دارچین و عسل، دو ماده طبیعی و در دسترس هستند که اثرات زیادی بر سلامت و زیبایی پوست دارند. مواد مورد نیاز برای تهیه این ماسک عبارتند از: ۲ قاشق غذاخوری دارچین و ۲ قاشق غذاخوری عسل. این دو ماده را با یکدیگر ترکیب کنید تا مخلوطی یکدست و مانند خمیر حاصل شود. این ماسک لایه بردار خانگی را بر روی صورت خود بگذارید و برای مدتی مابین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید. در نهایت، صورت خود را با آب گرم شسته و با استفاده از یک حوله، خشک کنید. بهتر است در پایان، از یک کرم مرطوب کننده استفاده کنید تا پوست شما حالت طبیعی خود را بازیابد.

### ماسک لایه بردار خیار

خیار، یکی از ساده ترین و در دسترس ترین مواد برای تهیه ماسک لایه بردار پوست صورت است. فقط کافی است یک خیار را پوست بکنید و آن را له کنید. سپس پوره خیار را بر روی پوست خود قرار دهید، ماساژ دهید و پس از ۵ دقیقه آن را بشویید. این ماسک علاوه بر اینکه به عنوان یک لایه بردار عالی عمل می کند، یک مرطوب کننده، صاف کننده و پاک کننده قوی برای پوست نیز می باشد.

### ماسک شکر، نمک، روغن نارگیل و عسل

برای تهیه این ماسک لایه بردار نیز به چند ماده نیاز دارید: دو قاشق چایخوری شکر، یک قاشق چایخوری نمک، و دو قاشق چایخوری روغن نارگیل. این مواد را با هم مخلوط کرده و چند قطره عسل

را به آن اضافه کنید. این مخلوط را بر روی پوست خود قرار داده و بعد از ۳ دقیقه آن را بشویید.