

# دو ماسک گلابی برای صورت زیبای شما

گلابی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که برای پوست صورت بسیار مفید است. برای زیبایی و شفافیت پوست‌تان می‌توانید با گلابی ماسک‌های طبیعی تهیه و استفاده کنید.

گلابی حاوی فلانوئید و هیدروکسیسیانامیک اسید است که پوست را از آسیب‌های محیطی و آلاینده‌ها محافظت می‌کند، علاوه بر این اسید لاکتیک موجود در گلابی پوست را به مدت طولانی مرطوب نگه می‌دارد.

ویتامین ث، ویتامین ک و مس موجود در گلابی در برابر رادیکال آزاد مبارزه و آنزیم‌های طبیعی این میوه با کمک به لایه‌های فوقانی پوست سلول‌های مرده پوست را پاکسازی می‌کند.

در فصل زمستان به دلیل سرما و خشکی هوا پوست به شدت خشک و خشن می‌شود، همچنین مصرف انواع مواد غذایی روی پوست اثر می‌گذارد و موجب آکنه، قرمزی و خشکی پوست می‌شود به همین دلیل در این بخش ماسک‌های گیاهی و خانگی با گلابی را ارائه می‌دهیم تا پوستی شاداب، با طراوت و منعطف داشته باشید.

## چگونه گلابی مناسب را انتخاب کنیم؟

گلابی در فصل تابستان برداشت می‌شود و می‌تواند ۴ تا ۶ هفته بماند و از داخل به بیرون شروع به رسیدن می‌کند، پس گردن گلابی اغلب بهترین مکان برای درک این است که آیا گلابی رسیده است یا نه. گلابی مناسب با پوست مات نه براق و طلایی رنگ را انتخاب کنید.

## ماسک شیر و گلابی برای زمستان

مواد لازم:

۱/۲ گلابی طبیعی رسیده

یک قاشق چای خوری عسل ارگانیک (ترجیحا عسل محلی)

۲ قاشق سوپ خوری شیر ارگانیک

وسایل مورد نیاز:

## مخلوط کن

### قاشق

ظرف در بسته شیشه‌ای

گلابی‌ها را خرد کنید و داخل مخلوط کن بریزید و گلابی، عسل و شیر را با هم ترکیب تا نرم شود، سپس روغن بادام و روغن نارگیل را اضافه کنید و برای نگهداری بیشتر داخل یک ظرف شیشه‌ای داخل یخچال قرار دهید.

دقت کنید صورت و دست‌ها را قبل از استفاده خوب بشوئید، سپس صورت را با آب ولرم مرطوب و ماسک را با استفاده از انگشت میانی هر دو دست به جز ناحیه چشم روی صورت بزنید، بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صورت را به آرامی با آب گرم بشوئید. از این ماسک به صورت هفتگی استفاده کنید تا پوستی نرم و انعطاف پذیر داشته باشید.

### ماسک عسل و گلابی

عسل غنی در آنتی اکسیدان است و خاصیت ضد میکروبی و هم چنین توانایی جذب و حفظ رطوبت را دارد. این ماسک به رطوبت، تازگی و انعطاف پذیری پوست کمک می‌کند.

### مواد لازم:

۱ گلابی خرد شده

۱/۲ قاشق چای خوری عسل خام

۱ قاشق چای خوری ماست

همه مواد را داخل کاسه با چنگال مخلوط و گلابی را با عسل و ماست له کنید. بگذارید یک ساعت بماند سپس ماسک را با انگشتان روی صورت بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه با آب سرد بشوئید.