

5 ماسک برای زیبایی بدن و صورت با استفاده از سیبزمینی

سیبزمینی سرشار از ویتامین C و ب کمپلکس، پتاسیم، منیزیم، فسفر و روی است. با ماسک‌هایی که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم می‌توانید از تمام این مواد مغذی بهره‌مند شوید. می‌توانید از سیبزمینی در رژیم معمول مراقبت از پوست خود استفاده کنید.

۱. ماسک سیبزمینی ساده

مواد لازم: یک قاشق غذاخوری روغن‌زیتون یا روغن بادام شیرین

یک سیبزمینی متوسط پخته‌شده با پوست

دو قاشق غذاخوری شیر خام

طرز تهیه: سیبزمینی را پوست و له کنید. روغن و شیر را روی آن بریزید.

به هم بزنید تا کاملاً نرم و یکدست شود. آن را روی پوست بمالید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند. بعد پوست خود را با آب ولرم بشویید.

فواید: به صورت طبیعی پوست را آبرسانی و روشن می‌کند.

۲. ماسک هویج و سیبزمینی

مواد لازم: یک سیبزمینی کوچک پخته‌شده

یک هویج کوچک پخته‌شده

کمی زردچوبه‌یک قاشق غذاخوری روغن زیتون

طرز تهیه: سیبزمینی و هویج پخته‌شده را له کنید.

زردچوبه و روغن را با آن مخلوط کنید. یک خمیر نرم از آن‌ها بسازید.

آن را روی پوست بمالید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند.

بعد پوست خود را با آب سرد بشویید.

فواید: هویج حاوی بتاکاروتن است که به ویتامین A تبدیل می‌شود.

این ماده با چروک پوست مقابله می‌کند. هویج خواص سفیدکننده سیبزمینی را تقویت می‌کند.

۳. ماسک گِل و سیبزمینی

مواد لازم: یک سیبزمینی متوسط رنده‌شده

دو قاشق غذاخوری گِل سرشور

طرز تهیه: سیبزمینی رنده‌شده را فشار دهید و آب آن را بگیرید.

حالا آب سیبزمینی را روی گِل سرشور بریزید و هم بزنید تا خمیر گلی نرمی به وجود بیاید.

آن را روی پوست خود بگذارید و اجازه دهید خشک شود. بعد آن را خوب بشوید.

فواید: سیبزمینی چربی اضافه را از پوست شما جذب می‌کند.

گِل سرشور چربی و آلودگی را از پوست پاک می‌کند.

گِل سرشور و سیبزمینی با هم لکه‌ها و سیاهی‌های پوست را بهبود می‌بخشد.

۴. ماسک سیبزمینی و گلیسرین

مواد لازم: سیبزمینی متوسط رنده‌شده دو قاشق غذاخوری شیر خام چند قطره گلیسرین

طرز تهیه: شیر و گلیسرین را به سیبزمینی رنده‌شده اضافه کنید. روی پوست خود بمالید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند. سپس با پنبه مرطوب آن را پاک کنید.

فواید: سیبزمینی پوست را سفت می‌کند و به همراه گلیسرین چروک‌های کوچک را از بین می‌برد. ویژگی‌های آنتی‌اکسیدان سیبزمینی از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند. این یکی از بهترین ماسک‌های خانگی سیبزمینی است.

۵. ماسک پوست سیبزمینی

مواد لازم: یک کاسه کوچک پوست سیبزمینی

یک کاسه کوچک ماستکمی زردچوبه

طرز تهیه: زردچوبه را به ماست اضافه کنید.

بگذارید پوست سیبزمینی‌ها از شب تا صبح در آن بماند.

روز بعد صورت خود را چند دقیقه با پوست سیبزمینی خیس‌خورده ماساژ دهید.

بعد آن‌ها را روی پوست خود بگذارید. بعد از ۳۰ دقیقه پوست خود را کاملاً بشویید.

فواید: این ماسک برای پوست دور دهان و بالای لب عالی است و همچنین ترشح چربی پوست را کنترل می‌کند.

با استفاده منظم می‌بینید که پوست‌تان جوان‌تر و زیباتر می‌شود.

این یکی از بهترین ماسک‌های خانگی صورت با استفاده از سیبزمینی است.

بنابراین دفعه بعد سیبزمینی را فقط به‌عنوان منبع نشاسته نبینید.

می‌توانید از سیبزمینی برای داشتن پوستی روشن‌تر و جوان‌تر استفاده کنید.