

۵ فایده سیب زمینی خام

تهران (پانا) - سیب زمینی برخلاف سادگی ظاهرش دنیایی از خواص را با خود دارد. شاید ندانید که سیب زمینی خام شما را چند گام به زیباتر شدن پوست نزدیکتر کرده و باعث تقویت پوستتان می‌شود. واقعیت این است که سیب زمینی نیز مانند خیار سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C است. بنابراین می‌توانید با استفاده از این ماده غذایی ساده با چین‌وچروک نیز خداحافظی کنید.

به‌ZWNJ& گزارش تبیان، خیلی از افراد با صرف هزینه‌ZWNJ&های هنگفت برای خرید لوازم آرایشی و کرم‌ZWNJ&های متعدد به دنبال زیبایی پوستشان هستند. اما اگر شما طرفدار روش‌ZWNJ&های طبیعی و کم‌ZWNJ&هزینه هستید بدانید که همین مواد غذایی ساده و دم‌ZWNJ&دستی سالم‌ZWNJ&تر بوده و شما را به هدف‌تان نزدیک می‌ZWNJ&کنند. باید بدانید که سیب‌ZWNJ&زمینی سرشار از نشاسته گیاهی است که بسیار مغذی بوده و میزان زیادی کربوهیدرات و ویتامین C دارد. علاوه بر این در سال‌ZWNJ&های اخیر ثابت شده است که سیب‌ZWNJ&زمینی خواص زیبایی زیادی دارد و حتی در تهیه محصولات طبیعی نیز استفاده شده است. در ادامه ۵ تأثیر سیب زمینی در زیبایی پوست را عنوان می‌ZWNJ&کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

با سیب زمینی خام با گودی و سیاهی زیر چشم‌ZWNJ&ها خداحافظی کنید

احتمالاً تا به حال بارها خیار حلقه شده روی چشم‌ZWNJ&هایتان گذاشته‌ZWNJ&اید تا التهاب و گودی و سیاهی زیر چشم‌ZWNJ&ها را کاهش دهید. اگر می‌ZWNJ&خواهید جریان خون در این ناحیه را تحریک کنید از محصولاتی استفاده کنید که سرشار از آنتی‌ZWNJ&اکسیدان‌ZWNJ&ها و ویتامین C هستند. سیب زمینی خام به طور ویژه‌ZWNJ&ای حاوی این ترکیبات بوده و باعث افزایش جریان خون در ناحیه اطراف چشم‌ZWNJ&ها شده و انبساط عروق در این ناحیه را کاهش می‌ZWNJ&دهد.

ترکیبات لازم:

سیب زمینی خام ۲ حلقه با قطر حدود یک سانتی‌ZWNJ&متر

دستمال نخی ۲ عدد

روش تهیه و استفاده:

سیب زمینی خام را پوست بگیرید و دو حلقه با قطر حدود یک سانتی‌ZWNJ&متر برش بزنید. سپس سیب‌ZWNJ&زمینی‌ZWNJ&ها را رنده کنید و یا در هاون بکوبید. سیب‌ZWNJ&زمینی‌ZWNJ&های کوبیده شده را داخل دو تکه پارچه نخی قرار داده و آن‌ZWNJ&ها را روی هر دو چشم قرار دهید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید و سپس صورتتان را با آب ولرم بشویید. نتیجه کار باعث خوشحالی‌ZWNJ&تان خواهد شد.

سیب زمینی خام برای کاهش لک‌ZWNJ&های صورت

یکی از خواص فوق‌ZWNJ&العاده سیب زمینی کاهش رنگ لکه‌ZWNJ&های روی پوست صورت است. این لکه‌ZWNJ&ها به دلیل آفتاب یا با بالا رفتن سن روی پوست جا خوش می‌ZWNJ&کنند. خوشبختانه سیب زمینی خام می‌ZWNJ&تواند کاری کند تا این لکه‌ZWNJ&ها زیاد توی ذوق نزنند.

ترکیبات لازم:

سیب زمینی خام ۱ عدد کوچک

خیار ۱ عدد

سرکه سیب ۱ قاشق معادل ۱۰ میلی‌ZWNJ&لیتر

روش تهیه و استفاده:

کار سختی نیست. ابتدا سیب زمینی را پوست بگیرید و رنده ریز کنید. خیار را هم به همین روش رنده کنید. این دو ماده را در یک کاسه تمیز بریزید و سرکه سیب را به آن اضافه کنید. مواد را به خوبی هم بزنید و ترکیب کنید. در نهایت ماسک به دست آمده را به کمک یک گلوله پنبه به صورت بزنید و اجازه دهید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوستتان بماند. در نهایت صورتتان را با آب ولرم بشویید و کرم مرطوب وکننده روزانه وتان را بزنید.

سیب زمینی خام برای مقابله با پیری پوست

عواملی از جمله اثرات زیان وبار نور خورشید روی پوست، خشکی، عدم رطوبت رسانی مناسب پوست جزو مواردی هستند که روند پیری صورت را سرعت می ودهند. خوشبختانه می وتوان این روند را تا حد امکان متوقف کرد و از سرعت آن کاست. برای این کار کافی است که با یک تکه کوچک سیب زمینی خام پوست را به آرامی ماساژ دهید. مواد لازم:

حلقه سیب زمینی با قطر ۳ سانتی ومتر ۱ برش
روش تهیه و مصرف:

اولین کار این است که صورتتان را به خوبی بشویید. بهترین زمان برای استفاده از این ماسک شب وها است. سپس حلقه سیب زمینی خام را روی پوست تمیز بگذارید و پوست را به آرامی و با حرکات دورانی ماساژ دهید. در نهایت نیز صورتتان را با آب ولرم بشویید و کمی کرم مرطوب وکننده بزنید.

سیب زمینی خام برای مقابله با آکنه و جوش وهای سرسیاه

سیب زمینی خام سرشار از ویتامین C، پتاسیم، مس و گوگرد است و تمام این عناصر برای پاکسازی عمقی پوست، دفع توکسین وها و کاهش اثرات آکنه و جوش وهای سرسیاه فوق والعاده عمل می وکنند. فقط کافیست این کار را به طور مرتب هر شب انجام دهید. مواد لازم:

حلقه سیب زمینی با قطر ۳ سانتی ومتر ۱ برش
روش تهیه و استفاده:

مانند آیتم بالا کافیست که سیب زمینی خام را روی پوست صورت ماساژ دهید. ابتدا پوست صورت را به خوبی بشویید و تمیز کنید تا باقیمانده لوازم آرایش و یا چربی پوست به خوبی پاک شود. سپس با حلقه سیب وزمینی خام پوست را به آرامی و با حرکات دورانی ماساژ دهید. نیازی نیست صورت را بشویید. اجازه دهید اثرات سیب زمینی خام تا صبح روی پوست بماند. بعد از بیدار شدن می وتوانید صورتتان را بشویید و مطابق روتین همیشگی وتان عمل کنید.

سیب زمینی خام برای شفافیت پوست

خستگی روزانه، بدخوابی و بی و خوابی و استرس وها باعث می و شوند که پوست شفافیت خود را از دست بدهد و کدر شود. به تمام موارد ذکر شده گذر عمر را نیز اضافه کنید. برای پیشگیری از این مشکل حتماً مصرف آب را افزایش دهید، به خوبی استراحت کنید، مواد غذایی سالم و سرشار از ویتامین وها و مواد معدنی مصرف کنید و در نهایت از سیب زمینی خام نیز برای شفافیت هر چه بیشتر پوست بهره بگیرید. مواد لازم:

سیب زمینی خام ۱ عدد

آب لیموترش ۱ قاشق معادل ۱۰ میلی ولیتر

روش تهیه و استفاده:

پوست سیب زمینی را بگیرید و با رنده ریز رنده کنید. داخل یک کاسه تمیز سیب زمینی رنده شده و آب لیموترش را مخلوط کنید. به خوبی هم بزنید و شب وها این ماسک را روی پوست صورت بگذارید. اجازه دهید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوستتان بماند و در نهایت با آب ولرم بشویید.