

## معجزه ماسک ماست برای داشتن پوستی زیبا

آیا می‌دانستید که اگر از ماست به عنوان یک ماسک صورت استفاده کنید، معجزه خواهد کرد؟ در ادامه با چند خواص بینظیر استفاده از ماسک ماست آشنا خواهید شد. در واقع صورت شما پس از استفاده از این ماسک، از شما تشکر خواهد کرد!

به گزارش سایت خبری پرسون، ماست نه تنها طعم بسیار خوب و مطلوبی دارد، بلکه خواص فوق العاده‌ای نیز داشته و جزء غذاهای سالم و مقوی به حساب می‌آید که می‌توانید آن را بدون هیچ نگرانی میل کنید. اما آیا می‌دانستید که اگر از ماست به عنوان یک ماسک صورت استفاده کنید، معجزه خواهد کرد؟ اکثر افراد از فواید بی‌نظیر ماست برای پوست آگاهی ندارند. اما در ادامه این مقاله با فواید ماست و چند ماسک صورت ساده با ماست آشنا خواهید شد. با ما همراه باشید.

ماست باعث درخشش و جوانی پوست می‌گردد و این موضوع بی‌علت نیست! دلیل اصلی آن، وجود مواد مغذی موجود در ماست است که باعث شده این ماده شگفت‌انگیز شود. این مواد مغذی تماما مناسب پوست بوده و به همین دلیل، ماست می‌تواند به عنوان یک ماسک صورت فوق العاده مورد استفاده قرار بگیرد. در ادامه، لیستی از ۴ مورد از اصلی‌ترین خواص ماست برای پوست آشنا خواهید شد.

### زینک

در حدود ۱۰۰ گرم ماست، تقریباً ۱ میلی‌گرم زینک وجود دارد. این ماده معدنی به دلیل خاصیت ضد التهابی، قابض بودن و تسهیل تولید مثل سلول و رشد بافت‌ها، شهرت یافته است. زینک همچنین به تنظیم سبوم که توسط غدد چربی تولید می‌شود، کمک کرده و به این ترتیب آکنه‌ها و جوش‌ها را درمان می‌کند.

### کلسیم

همه ما می‌دانیم که ماست سرشار از کلسیم است. از این رو مکمل کلسیم به تجدید سالم و بی‌درد پوست کمک کرده و از خشک شدن پوست جلوگیری می‌کند.

### ویتامین‌های ب

ماست سرشار از ویتامین ب۵، ب۲ و ب۱۲ است. ویتامین ب۱۲ یا ریبوفلاوین، پوست درخشان و سالم شما را تضمین می‌کند. ریبوفلاوین به مرطوب نگه داشتن پوست کمک کرده و در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد از پوست محافظت می‌کند. همچنین منجر به بازسازی و رشد سلول‌ها شده و در ساخت سلول‌های چربی سالم پوست، نقش بسزایی دارد. یک فنجان ماست، حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد از مقدار توصیه شده برای مصرف روزانه ریبوفلاوین را در بر دارد.

### اسید لاکتیک

این گزینه یکی از مهم‌ترین مواد معدنی موجود در ماست است که در واقع یکی از اصلی‌ترین مواد موجود در محصولات مراقبت از پوست به حساب می‌آید. اسید لاکتیک یک نرم‌کننده و مرطوب‌کننده عالی برای پوست محسوب می‌شود. همچنین با از بین بردن چین و چروک‌ها و خطوط ریز روی پوست و جلوگیری از به وجود آمدن آن‌ها، به عنوان یک ماده ضد پیری عمل می‌کند.

اکنون که با خواص خارق العاده ماست برای پوست آشنا شدید، نگاهی به تمامی خواصی که با استفاده از ماسک ماست به دست خواهید آورد، خواهیم داشت. در ادامه با چند خواص بینظیر استفاده از ماسک ماست آشنا خواهید شد. در واقع صورت شما پس از استفاده از این ماسک، از شما تشکر خواهد کرد!

### خواص ماسک ماست

اگر احساس می‌کنید که پوست شما حالت گرفته و خسته‌ای دارد، نگران نباشید. ماست را به آرامی و با حرکات دورانی روی صورت خود ماساژ دهید. اسید لاکتیک موجود در ماست، سبب آبرسانی پوست شده و حالت خستگی و گرفتگی صورت را از بین می‌برد.

#### روشن شدن پوست

اسید لاکتیک موجود در ماست، تولید آنزیمی به نام تیروزیناز را متوقف می‌کند. این آنزیم، سبب تولید ملانین می‌گردد. ملانین عامل اصلی ایجاد تیرگی روی پوست است و هنگامی که تولید آن مهار گردد، پوست شما روشن‌تر و یکدست خواهد شد.

#### لایه برداری

ماست، لایه بردار بسیار خوبی برای پوست است. اسید لاکتیک موجود در ماست، آلفاهیدروکسی اسید طبیعی است که به از بین بردن پوست مرده، کمک فراوانی می‌کند. اسید لاکتیک موجب تحریک پوست نگردیده و از بین بردن سلول‌های مرده پوست را تضمین می‌کند. این ماده سلول‌ها را تحریک می‌کند تا زودتر تجدید شوند.

#### از بین بردن لک و عیوب پوست

در صورت استفاده از ماسک ماست به صورت روزانه، باکتری‌هایی که باعث به وجود آمدن جوش و آکنه می‌گردند را نابود خواهید کرد. زینک موجود در ماست، باعث کاهش التهاب پوست گشته و همچنین به کاهش مقدار چربی تولید شده توسط غدد چربی کمک می‌کند. پروبیوتیک موجود در ماست، باکتری‌ها را از بین می‌برد. ترکیبات مختلف موجود در ماست، باعث می‌شود پوست فوق العاده‌ای داشته باشید.

#### از بین بردن تیرگی زیر چشم

این ماسک صورت می‌تواند دقیقاً همان چیزی باشد که برای رهایی از شر تیرگی‌های ناخوشایند زیر چشم‌تان نیاز خواهید داشت. زینک موجود در ماست، سبب روشن شدن لکه‌ها و تیرگی پوست گشته و باعث می‌شود پوست روشن‌تری داشته باشید. استفاده منظم از ماسک صورت ماست، به شما کمک می‌کند تا یک‌بار و برای همیشه، از شر تیرگی‌های پوست خود خلاص شوید.

#### جوانسازی پوست

ماسک صورت ماست حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی بوده که از آسیب پوست توسط رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کند؛ بنابراین می‌توانید با استفاده منظم از این ماسک، ایجاد چین و چروک و خطوط پوست خود را به تاخیر بیاورید. اسید لاکتیک موجود در ماست، مانع پیری زودرس پوست می‌گردد.

#### از بین بردن عفونت پوست

اسید لاکتیک موجود در ماست، خاصیت ضدقارچی دارد. از این رو، استفاده از ماسک صورت ماست، روشی مناسب برای مقابله با هرگونه عفونت قارچی پوست می‌شود. تنها کافی است تا روزانه ۴ الی ۵ مرتبه از ماسک ماست استفاده کرده و عفونت پوست خود را به طور کامل از بین ببرید.

#### تسکین آفتاب سوختگی

زینک موجود در ماست، کلید تسکین آفتاب سوختگی پوست شماست. استفاده از ماسک صورت ماست، سبب کاهش احساس سوزش و خارش ناشب از آفتاب سوختگی خواهد شد. در واقع برای این مشکل خود، به چیزی جز ماست احتیاج نخواهید داشت. اگر صورت شما دچار آفتاب سوختگی شده است، تنها کافی است مقداری ماست طبیعی به صورت خود بزنید. زینک به کاهش قرمزی و التهاب پوست کمک کرده و همچنین سبب متعادل کردن میزان چربی پوست می‌گردد.

#### ترکیب ماست با مواد دیگر

شما می‌توانید ماست را به تنهایی مورد استفاده قرار داده و یا آن را با مواد دیگری که برای پوست مفید هستند ترکیب کنید. برخی از موادی که می‌توانید جهت تقویت میزان تاثیر ماسک خود استفاده کنید به شرح زیر هستند:

#### ترکیب ماست با هویج رنده شده

اگر پوست خشکی دارید و قصد دارید آن را نرم و مرطوب کنید، مقداری هویج رنده شده به ماست اضافه کرده و آن را به صورت خود بمالید. این ماسک سبب جوانسازی و براق و مرطوب شدن پوست می‌گردد.

#### ترکیب ماست با آبلیمو

در صورتی که پوست چرب یا گرفته‌ای دارید، این افزودنی، گزینه مناسبی برای شما خواهد بود. این ماسک، به پاک کردن منافذ مسدود شده و لایه برداری پوست کمک می‌کند. همچنین آبلیمو سبب صافی و درخشندگی پوست می‌گردد.

#### ترکیب ماست با عسل

برای زیباتر شدن پوست خود، مقداری عسل به ماسک صورت ماست اضافه کنید و آن را روی صورت خود بمالید. عسل ماده آرام کننده طبیعی بوده و رطوبت موجود در پوست را کنترل کرده و از خشک شدن پوست جلوگیری می‌کند. همچنین چین و چروک‌های پوست را کاهش می‌دهد. علاوه بر آن، خواص ضدباکتریایی عسل سبب از بین رفتن جوش و آکنه می‌گردد.

نکاتی که باید در نظر داشته باشید

در عین حال که ماست برای پوست تاثیرات مثبت فراوانی دارد، چند نکته است که باید مد نظر قرار دهی: اگر پوست حساسی دارید، ممکن است در هنگام استفاده از ماسک صورت ماست، احساس سوزن سوزن شدن داشته باشید. اما اگر پوست فوق العاده حساسی دارید، ممکن است حس سوزش داشته باشید. اگر چنین اتفاقی رخ داد، ماسک را سریعاً از صورت خود پاک کنید. همچنین پیش از استفاده از ماسک، آن را تست کنید تا مطمئن شوید به آن آلرژی ندارید. شما ممکن است به اسید لاکتیک یا پروبیوتیک موجود در ماست حساسیت داشته باشید. در صورتی که به محصولات لبنی یا آلفا/بتا هیدروکسی اسید حساسیت دارید، متأسفانه قادر نخواهید بود که از ماسک صورت ماست استفاده کرده و از مزایای آن بهره‌مند شوید. در هنگام خرید ماست برای ماسک صورت، گزینه‌های ساده و ارگانیک و حاوی چربی را انتخاب کنید. استفاده از ماست پرچرب باعث می‌شود تا پوست شما مطمئناً تغذیه شود و هر مزایایی که می‌تواند را کسب کند.

چگونه ماسک صورت ماست تهیه کنیم؟

انواع مختلفی ماسک صورت ماست برای انواع پوست‌های مختلف وجود دارند. در ادامه با چند مورد از این ماسک‌ها آشنا خواهید شد:

ماسک صورت ماست برای پوست خشک

این ماسک، مرطوب کننده و آبرسان پوست بوده و برای افرادی که پوست خشک دارند کاملاً مناسب است. استفاده از این ماسک باعث می‌شود تا پوست نرم و صافی داشته باشید.

۲ قاشق غذاخوری ماست طبیعی پرچرب

۱ قاشق غذاخوری عسل ارگانیک

۱ قاشق غذاخوری آووکادو رنده شده

۱ قاشق غذاخوری جو دو سر پخته شده

تمام مواد را با هم مخلوط کنید تا یک خمیر یکدست به وجود آید.

ماسک تهیه شده را روی صورت خود زده و بگذارید حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه روی صورت بماند.

در نهایت ماسک را با یک دستمال نمدار از صورت پاک کرده و تفاوت را احساس کنید!

ماسک صورت ماست برای پوست ملتهب

اگر پوست شما به دلیل عفونت، آفتاب سوختگی، یا هر دلیل دیگری دچار قرمزی و التهاب شده است، این ماسک صورت ماست برای تسکین پوست شما کاملاً مناسب خواهد بود.

۱/۴ لیوان ماست پرچرب

۱/۴ فنجان خیار خرد شده (بدون پوست)

۱ قاشق غذاخوری ژل آلوئه ورا (می‌توانید به جای ژل از آب آلوئه ورا استفاده کنید)

۱ قاشق غذاخوری عسل

تمامی مواد لازم را با هم مخلوط کنید تا خمیر یکدستی ایجاد شود. در صورتی که ماسک تهیه شده بیش از اندازه رقیق بود، آن را با پارچه بزنید.

ماسک را روی صورت خود بمالید و بگذارید حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بماند. سپس آن را با آب سرد بشویید.

ماسک صورت ماست برای پوست‌های لک‌دار و مستعد جوش

برآمدگی‌ها و صدمات پوست، باعث شکوفا شدن باکتری‌های پوست می‌گردد. استفاده از این ماسک باعث می‌شود از شر این باکتری‌ها در امان باشید. این دقیقاً همان کاری است که این ماسک روی صورت انجام می‌دهد.

۱ قاشق غذاخوری ماست

۱ قاشق غذاخوری عسل

۱ قاشق چایخوری آبلیمو تازه

۱ قاشق چایخوری زردچوبه

همه این موارد را با هم مخلوط کنید. ماسک را روی صورت خود زده و بگذارید برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باقی بماند. با آب ولرم صورت خود را شسته و از یک حوله نرم برای خشک کردن صورت خود استفاده کنید.

ماسک صورت ماست برای داشتن پوستی طبیعی و درخشان

هیچ چیزی جذاب‌تر از داشتن پوستی درخشان و براق وجود ندارد؛ و با این ماسک فوق العاده ماست، می‌تواند چنین پوستی داشته باشید.

ماست

عدس

پوست پرتقال

از یک میکسر مواد غذایی استفاده کرده و عدس و پوست پرتقال را با هم مخلوط کنید تا حالت خمیری مانند ایجاد شود؛ سپس ماست را اضافه کنید. ترکیب را به خوبی هم زده و روی صورت بمالید. بگذارید ۱۵ دقیقه بماند و سپس با آب ولرم بشویید. پس از استفاده از این ماسک، پوست خود را روشن‌تر، نرم‌تر و شاداب‌تر خواهید یافت. اگر پوست خشکی دارید، ۱ قاشق غذاخوری عسل نیز به این ترکیب اضافه کنید.

ماسک صورت ماست برای پوست های گرفته

با وجود آلودگی و کثیفی‌های موجود در هوا، پوست شما می‌تواند گرفته و خسته به نظر برسد. خوشبختانه با استفاده از این ماسک می‌توانید درخشش و جوانی را به پوست خود برگردانید.

۲ قاشق غذاخوری ماست

۱ قاشق غذاخوری پودر کاکائو

۱ قاشق غذاخوری عسل

تمام مواد را با هم مخلوط کرده و روی صورت خود بمالید. بگذارید ماسک ۲۰ دقیقه روی صورت بماند و سپس آن را با آب ولرم بشویید. این ماسک پوست شما را تازه کرده و آن را جوان و شاداب خواهد کرد.

ماسک صورت ماست برای لایه برداری پوست

ماست هنگامی که با سایر مواد ترکیب شود، می‌تواند یک لایه بردار ملایم برای خلاص شدن از شر سلول‌های مرده پوست باشد. همچنین به تغذیه پوست کمک می‌کند.

۲ قاشق غذاخوری ماست

۱ قاشق غذاخوری جو

این دو ماده را با هم مخلوط کرده و با حرکات دایره‌ای شکل به صورت خود بمالید. این کار به خلاص شدن از شر سلول‌های مرده پوست کمک کرده و باعث می‌شود پوست تازه و شادابی داشته باشید.

هر چند وقت یکبار از ماسک ماست برای صورت استفاده کنیم؟

هیچ کس منکر مزایای بی‌نظیر ماست برای پوست نیست. ماست فاقد عوارض جانبی است و به شما کمک می‌کند پوستی صاف، نرم، جوان و بدون

لك داشته باشید. هر زمان كه دوست داشته باشید می‌توانید از این ماسك استفاده كنید. در ادامه با میزان استفاده از ماسك صورت ماست برای انواع پوست‌های مختلف آشنا خواهید شد.

#### پوست چرب و جوش دار

شما می‌توانید برای گرفتن نتیجه بهتر، به صورت روزانه از این ماسك استفاده كنید.

#### پوست خشك

استفاده ۲ تا ۳ بار در هفته، باعث می‌شود پوست شما آبرسانی و مرطوب شود.

#### پوست‌های عفونتی

برای از بین بردن عفونت پوست، تعداد دفعات استفاده از ماسك را باید افزایش دهید. برای گرفتن بهترین نتیجه، روزی ۴ الی ۵ مرتبه از این ماسك استفاده كنید.

اكنون كه فواید ماسك صورت ماست و نحوه استفاده از آن را می‌دانید، می‌توانید مشكلات مختلف پوست خود را از بین ببرید. از این ماسك شگفت‌انگیز استفاده کرده و از مزایای بی‌شمار آن بهره ببرید. تجربیات خود در مورد استفاده از این ماسك را در قسمت نظرات با ما به اشتراك بگذارید.