

## فواید ماسک آناناس برای پوست و روش های استفاده از آن

*آناناس* فواید بی شماری دارد و یکی از اصلی ترین آن ها زیبایی پوست و تضمین سلامت آن می باشد. **ماسک آناناس** را می توان در هر زمانی برای سلامت پوست استفاده کرد. با پاک تا دو دقیقه استفاده از این ماسک ها شاهد تغییر پوست خود خواهید بود. حال قبل از هر چیز در بخش سلامت پوست و موی الموند به فواید آناناس برای پوست می پردازیم.

### نگاهی کوتاه و کلی به فواید آناناس برای پوست:

1. حاوی ویتامین هایی ویتامین آ، ب 2، ب 3، ب 5، ب 6 و سی، منیزیم، مس، پتاسیم و بتاکاروتیناست که پوست را در برابر رادیکال های آزاد حفظ می کنند.
2. قدرت لایه برداری و پاک کردن آلودگی ها از پوست
3. جلوگیری از کم آبی و خشک شدن پوست
4. تمیز کردن منافذ پوست
5. محافظت از پوست های مستعد آکنه
6. تحریک کلاژن سازی
7. سفت کردن پوست
8. کنترل چربی پوست
9. دارای تاثیر ضد التهاب و ضد میکروب

### بهترین ماسک های آناناس برای پوست

بهترین راه استفاده از ماسک های آناناس این است که پوره آن ها را به پوست خود بزنید و ماسکی کاملا آبی را از آن تهیه کنید که به تعدادی از آن ها در ادامه بحث ماسک های طبیعی و خانگی در سلامت/موند اشاره خواهیم کرد.

#### 1. ماسک آناناس مناسب پوست های چرب

مواد لازم:

- 1 قاشق چای خوری پوره اناناس

- 2 قاشق چای خوری عسل

- 2 قاشق چای خوری پودر جو

**طرز تهیه :**

آناناس له شده را در یک کاسه کوچک با دو ماده دیگر ترکیب کنید و این ماسک را حتما به پوست تمیز بزنید و بعد از 10 تا 15 دقیقه صورت را شسته و از مرطوب کننده استفاده کنید.

**2. ماسک آناناس برای روشن شدن پوست**

**مواد لازم:**

- 1 قاشق چای خوری پوره آناناس

- 2 تا 3 قاشق چای خوری برنج پخته شده

- 1 تا 2 قاشق چای خوری روغن نارگیل

**طرز تهیه:**

برنج پخته را در حالتی که هنوز داغ است، با روغن نارگیل ترکیب کنید و بعد از این که ترکیب حالتی خمیری پیدا کرد، آناناس له شده را به آن اضافه کنید.

بعد از پاکسازی و تمیز کردن صورت با آب گرم، لایه صخیمی از ماسک را اعمال کنید و بعد از 15 تا 20 دقیقه، صورت خود را بشویید و بعد از کرم مرطوب کننده صورت استفاده کنید.

**3. ماسک آناناس برای یک دست کردن پوست**

**مواد لازم:**

- 1 قاشق چای خوری پوره آناناس

- 2 قاشق چای خوری ژل آلوئه ورا

- دو قطره روغن درخت چای

**طرز تهیه :**

تمام مواد نام برده شده را در یک کاسه با یکدیگر مخلوط کنید تا حالتی خمیری پیدا کند و دقت داشته باشید که ماسک به دست آمده باید حالتی سبک و آبدار داشته باشد.

صورت خود را شسته و با یک اسکراب سبک لایه برداری کنید و یک لایه نازک از این ماسک را به صورت بزنید و بعد از 10 دقیقه با آب ولرم شستشو

دهید و بعد از آن ، هر نوع پوستی که دارید حتما مرطوب کننده را فراموش نکنید .

#### 4. ماسک آناناس و هلو

##### مواد لازم :

- 1 قاشق چای خوری پوره آناناس
- 2 تا 3 قاشق چای خوری هلوی له شده
- پودر شیر

##### طرز تهیه :

شیر را تا حدی به این دو میوه اضافه کنید تا حالتی شبیه به کرم پیدا کند و فقط مراقب باشید که این ترکیب بیش از حد غلیظ یا بیش از حد رقیق نباشد .

لایه ضخیمی از ماسک را روی صورت تمیز خود بزنید و بعد از 10 تا 15 دقیقه یا زمانی که ماسک شروع به خشک شدن کرد ، صورت را با آب ولرم بشویید و بعد از کرم مخصوص استفاده کنید .

#### 5. ماسک ضد آکنه آناناس برای درمان جوش صورت

##### مواد لازم :

- 1 قاشق چای خوری پالپ آناناس
- 2 قاشق چای خوری گلاب
- 2 قاشق چای خوری پودر جو

##### طرز تهیه :

تمام مواد را با یکدیگر ترکیب کنید تا حالتی خمیری پیدا کنند .

صورت خود را بشویید و ماسک را به صورت نسبتا مرطوب خود بزنید و بعد از 10 دقیقه با آب ولرم شستشو دهید و بعد ، از مرطوب کننده استفاده کنید .

#### 6. ماسک آناناس برای منافذ باز پوست

##### مواد لازم:

- 1 قاشق چای خوری پوره آناناس
- 2 قاشق چای خوری ماست غلیظ

#### طرز تهیه :

تمام مواد را با یکدیگر ترکیب کنید و سپس لایه ای نازک از آن را به پوست تمیز خود بزنید و بعد از 5 الی 10 دقیقه ماسک را از صورت پاک کنید و بعد تونر بزنید و از کرم صورت استفاده کنید .

در استفاده از این ماسک زیاده روی نکنید زیرا ممکن است لایه ای از پوست شما از بین برود .

#### 7. ماسک ضد پیری آناناس

##### مواد لازم:

- 1 قاشق چای خوری پوره آناناس
- 2 تا 3 قاشق چای خوری موز له شده
- 2 قاشق چای خوری روغن بادام شیرین

#### طرز تهیه :

تمام مواد را با یکدیگر ترکیب کنید و بعد از شستن صورت، آن را به پوست خود بزنید و بعد از 15 الی 20 دقیقه صورت تان را پاک کنید و از مرطوب کننده استفاده کنید .

#### 8. ماسک آناناس برای پوست های دی هیدراته و خشک که نیاز به آب رسانی دارند

##### مواد لازم:

- 1 قاشق چای خوری پوره آناناس
- 2 قاشق چای خوری پوره خیار
- دو قطره روغن لاوندر
- طرز تهیه :

تمام مواد را با یکدیگر مخلوط کنید و بعد از پاکسازی صورت از آن استفاده کنید و بعد از 15 دقیقه ماسک را پاک کنید و بعد مرطوب کننده بزنید .

می توانید در طول این 15 دقیقه ماسک را تمدید کنید زیرا نباید اجازه دهید که ماسک روی صورت شما خشک شود .

#### 9. ماسک آناناس برای پوست های خشک

##### مواد لازم :

- 1 قاشق چای خوری پوره آناناس
- 2 قاشق چای خوری آووکادو له شده
- 1 تا 2 قاشق چای خوری روغن زیتون

#### **طرز تهیه :**

همانطور که در بخش سلامت الموند گفته شده است تمام مواد را به خوبی با یکدیگر ترکیب کنید و بعد از یک اسکراب سبک، آن را به صورت خود بزنید و در نهایت بعد از 20 دقیقه ماسک را پاک کنید و بعد مرطوب کننده بزنید.

#### **10. ماسک آناناس و پاپایا**

#### **مواد لازم :**

- 1 قاشق چای خوری آناناس له شده
- 1 قاشق چای خوری پوره پاپایا
- 2 قاشق چای خوری روغن جوجوبا

#### **طرز تهیه :**

تمام مواد را به خوبی با یکدیگر ترکیب کنید و بعد از خمیری شدن آن را به صورت خود بزنید و بعد از 5 دقیقه، صورت را با آب ولرم شستشو داده و از یک مرطوب کننده سبک استفاده کنید.