

## خواص شیر روی پوست

تحقیقات نشان داده است پروتئین، کلسیم و ویتامین B12 موجود در شیر نقش مهمی در پیشگیری از بروز عوارض پوستی همچون خشکی، شکنندگی و آگزما دارد. همچنین اسید لاکتیک موجود در شیر در بیشتر لوسیون‌های صورت و کرم‌های پوست استفاده شده و نقش نرم‌کننده و شاداب‌کننده بر پوست دارد.



سلامت نیوز : تحقیقات نشان داده است پروتئین، کلسیم و ویتامین B12 موجود در شیر نقش مهمی در پیشگیری از بروز عوارض پوستی همچون خشکی، شکنندگی و آگزما دارد. همچنین اسید لاکتیک موجود در شیر در بیشتر لوسیون‌های صورت و کرم‌های پوست استفاده شده و نقش نرم‌کننده و شاداب‌کننده بر پوست دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ استفاده يك تا دو بار در هفته از ماسك های خانگی شیر می تواند از بروز پیری و چروك های ریز زودرس جلوگیری کند.

ماسك شیر و جوانه گندم به دلیل منابع پروتئینی بالا می تواند موجب سفتی پوست و رفع افتادگی چروك شود. به این منظور ابتدا چهار قاشق غذاخوری جوانه گندم تازه را کاملا له کنید، يك نصف میوه آووکادو را رنده کرده و با جوانه گندم مخلوط کنید. سپس سه قاشق غذاخوری آرد جوانه گندم و يك عدد سفیده تخم مرغ را نیز اضافه کرده و با نصف لیوان شیر مخلوط کنید. مایع به دست آمده را روی پوست کاملا تمیز قرار دهید و بعد از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آن را با آب ولرم بشویید.

ماسك بادام نیز باعث حفاظت و رطوبت پوست می شود. يك قاشق غذاخوری شیر را با پودر بادام بخوبی مخلوط و سپس يك قاشق چای خوری عسل به آن اضافه کنید. این ماسك را برای ۱۵ دقیقه روی پوست صورت و گردن قرار دهید. سپس آن را با آب ولرم بشویید.

مخوط شیر و نمك پوست صورت شما را فوق العاده نرم و ملایم می کند. بر این اساس می توانید يك قاشق چایخوری نمك را در دو قاشق سوپخوری شیر بریزید و هم بزنید و هنگام خواب به صورت خود بمالید.

ماسك سیب و شیر لایه بردار بوده و پوست را جلا می بخشد. يك عدد سیب را رنده کرده و با يك لیوان شیر مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست قرار دهید.

از ماسك شیر و آرد برنج و ماسك نشاسته و شیر نیز می توان برای جوان سازی و شاداب کردن انواع پوست استفاده کرد. پس يك قاشق غذاخوری آرد برنج را با نصف لیوان شیر مخلوط کرده و شب هنگام خواب روی پوست تمیز و شسته شده بگذارید و همزمان يك لیوان شیر نیز میل کنید. پس از جذب کامل ماسك و خشك شدن آن روی پوست، صورت را با آب سرد و خنك بشویید.

همچنین می توانید يك قاشق مرباخوری نشاسته را با دو قاشق مرباخوری شیر با هم مخلوط کرده و روی پوست قرار دهید و همزمان يك لیوان شیر که در آن يك قاشق غذا خوری خوری نشاسته حل کرده اید، بنوشید. توجه داشته باشید که ابتدا نشاسته را در کمی آب سرد حل کرده و بعد در لیوان شیر بریزید و مخلوط کنید تا مایع یکدستی شود.

در کنار استفاده از ماسك هایی که با شیر تهیه می شود و اثر مثبت بر پوست شما دارد، با نوشیدن يك لیوان شیر در روز علاوه بر شفافیت صورت، سلامت دندان، ناخن ها، موها و در نتیجه زیبایی خود را تضمین کنید.