

## معجزه سیب زمینی برای زیبایی

می گویند، آب سیب زمینی التهاب، سوزش، خارش، جوش، زخم و کبودی را کاهش می دهد.



می گویند، آب سیب زمینی التهاب، سوزش، خارش، جوش، زخم و کبودی را کاهش می دهد.

به گزارش سلامت نیوز، روزنامه خراسان نوشت: همانند بسیاری از خانم ها، میزان زیادی از درآمد را برای خرید کرم مرطوب کننده، اسکراب های صورت، کرم ضد جوش و ضدپیری هزینه می کنم ولی مدتی است که دنبال یک راه حل طبیعی و ارزان قیمت هستم. گفته می شود، سیب زمینی با جوش ها مقابله و پوست را شفاف می کند و پف زیر چشم را از بین می برد؛ بنابراین تصمیم گرفتم از این روش استفاده و اثربخشی آن را ارزیابی کنم.

### آب سیب زمینی برای پر کردن پوست

به مدت ۲ هفته هر روز، آب ۲ تا ۳ عدد سیب زمینی متوسط را خوردم بدون این که در برنامه غذایی یا برنامه زیبایی تغییری ایجاد کنم. آب به دست آمده را باید خوب هم بزیند و پس از گرفتن بلافاصله مصرف کنید. متخصصان پوست، معتقدند مصرف آب سیب زمینی مفید است.

مایعات برای حفظ سفتی و خاصیت انعطاف پذیری پوست لازم است. علاوه بر آن به گفته متخصصان، سیب زمینی دارای میزان زیادی آنتی اکسیدان از جمله پلی فنولز طبیعی است که نوعی ریز ماده مغذی محسوب می شود و در بسیاری از گیاهان یافت می شود. ادله زیادی نشان می دهد که، سیب زمینی نقش مهمی در عملکرد سلول و کاهش عفونت دارد. هرچه سیب زمینی تازه تر باشد، میزان مواد مغذی و ویتامین C آن بیشتر است. سیب زمینی حاوی ویتامین B6 نیز است. پوست سیب زمینی هم سرشار از ویتامین ها و موادمعدنی است، بنابراین سیب زمینی را با پوست مصرف کنید. از استفاده سیب زمینی سبز یا جوانه زده پرهیز کنید زیرا سمی است.

با وجود سردی هوا، تصور می کردم پوستم خشک و پوسته پوسته شود. هر چند با این روش قیافه ام ۱۰ سال جوان تر نشده ولی مثل قبل دچار خشکی پوست نشدم.

### برای از بین بردن جوش ها

می گویند، آب سیب زمینی التهاب، سوزش، خارش، جوش، زخم و کبودی را کاهش می دهد، می خواستم چند جوش سمج را از بین ببرم اما نمی دانستم چگونه؟ تصمیم گرفتم، پالپ سیب زمینی را با آب لیمو مخلوط کنم و روی قسمت های موثر قرار دهم. متوجه شدم که جوش روی صورت، نیم ساعت پس از استفاده از این روش کوچک تر شد. قرار دادن برش های سیب زمینی به جای پالپ سیب زمینی موثر تر است.

### ماسک برای از بین بردن پف زیر چشم

به ندرت دچار پف زیر چشم می شوم اما چشم هایم خسته است و سیاهی دور چشم و بینی ام دیده می شود، بنابراین هر شب برش های سیب زمینی را روی چشم ها قرار می دهم. پف چشم به علت باز شدن رگ های کوچک خونی به وجود می آید. آب سیب زمینی خاصیت تسکین دهنده و خنک کننده دارد. با خنک کردن دور چشم ها، رگ های خون در پوست منقبض می شود؛ اما به علت نشاسته ای که دارد هنگام استفاده از آن مراقب باشید داخل چشم نرود. سیب زمینی حاوی آنزیمی است که به عنوان سفید کننده طبیعی عمل می کند و باعث روشن شدن پوست می شود. به مرور زمان لکه هایی که بر اثر نور خورشید به وجود می آید و قسمت سیاه دور چشم، کم رنگ می شود.

به گفته متخصص پوست برای نتیجه گرفتن از این روش، نیاز به زمان است.

برای از بین بردن خط های دور چشم از سیب زمینی رنده شده استفاده شود

سیب زمینی رنده و مخلوط شده با آب یک عدد لیمو را به صورت می مالم و می گذارم ده دقیقه بماند. حس خوبی می دهد. جمع شدن پوست را می توانم احساس کنم. اما آیا واقعاً چین و چروک های اطراف چشم ها را از بین می برد؟ ویتامین C از پوست در برابر آسیب های محیطی محافظت می کند آنتی اکسیدان موجود در سیب زمینی، رادیکال های آزاد را جذب می کند و مانع فعالیت می شود. رادیکال های آزاد با آسیب رساندن به سلول ها باعث پیری پوست می شود، هر چند که شاید ویتامین C و آنتی اکسیدان به اندازه کافی اثرگذار نباشد.

با این روش اگرچه تمام مشکلات پوستم برطرف نشد اما احساس می کنم پوستم جمع و نرم شده است.

پوست سیب زمینی برای از بین بردن سفیدی مو

توصیه می شود، پوست ۵ عدد سیب زمینی را در ۲ لیتر آب به جوش بیاورید و بگذارید روی حرارت کم بجوشد؛ سپس پوست آن را دور بیندازید. پس از شستن مو با شامپو و نرم کننده، آب پوست سیب زمینی را روی موها بریزید و پس از ۲۰ دقیقه شست و شو دهید. این کار علاوه بر کاهش تراکم موهای سفید، آن ها را نرم و لخت می کند.