

# ارزان‌ترین دستورالعمل خانگی برای از بین بردن چین و چروک صورت

## دستورالعمل خانگی ارزان برای از بین بردن چین و چروک صورت

هر روزه عده‌ی بیشتری از افراد در تمام دنیا به دنبال موثرترین راه‌های حفظ جوانی و طراوت پوست و نیز از بین بردن چین و چروک صورت خود هستند. آرایشگران و حرفه‌ای‌های حوزه‌ی زیبایی، هزاران محصول را معرفی می‌کنند که ظاهراً برای حفظ جوانی پوست مفید هستند. در کنار همه‌ی اینها قوانینی در طبیعت وجود دارد که نمی‌توان آنها را انکار کرد. طبق تحقیقات، علائم پیری زودرس می‌تواند به خاطر آسیب‌های ناشی از نور خورشید و پرتوهای UV بروز کند.

در کشورهای مختلف، افراد روتین‌های خاص خود را برای حفظ جوانی و زیبایی دارند. خوشبختانه دستورالعمل‌های بسیار متنوعی وجود دارد که می‌تواند تا حدود مطلوبی پاسخگوی میل شما به زیبا و جوان جلوه کردن باشد.

در این مطلب تعدادی از نکات و راهکارهای طبیعی را به شما پیشنهاد می‌کنیم که از چین و چروک‌های پوست‌تان کاسته و به شما اجازه می‌دهد بدون نیاز به پرداخت هزینه‌های سنگین و مواد شیمیایی، از پوست خود مراقبت کنید.

## 1- قدرت ماسک مرکبات در مبارزه با پیری زودرس پوست

مواد لازم:

یک عدد لیموترش تازه، 2 تا 3 قاشق غذاخوری عسل و یک پنبه تویپی

## طرز استفاده:

آب - لیموترش را بگیرید و با عسل ترکیب کنید. اگر پوستتان حساس است، توصیه می‌کنیم حتما کمی آب به این مخلوط اضافه کنید. ترکیب به دست آمده را به صورتتان بزنید و چند دقیقه صبر کنید تا خشک شود و سپس آبکشی کنید. این کار را هفته‌ای یکبار انجام دهید.

## نتیجه‌ای که می‌گیرید:

ظاهرتان شاداب‌تر شده، ظاهر چین و چروک‌ها کم شده، پوستتان به خاطر ویتامین‌های C و E نرم و لطیف شده و انعطاف پذیری و جوانی پوستتان به خاطر فلاونیدهای موجود در مرکبات بیشتر می‌شود.

## 2- ماسک هویج و عسل برای شادابی پوست



از بین بردن چین و چروک صورت با ماسک هویج و عسل

## مواد لازم:

یک عدد هویج و 2 قاشق چایخوری عسل

## طرز استفاده:

هویج را بشویید و خرد کنید و عصاره‌ی آن را بگیرید. آب هویج را با عسل مخلوط کنید. ماسک حاصل را روی صورتتان بگذارید و 20 دقیقه صبر کنید و سپس با آب بشویید. این کار را دو بار در هفته انجام

دهید.

نتیجه‌ای که می‌گیرید:

تقویت سلامت پوست به دلیل آنتی‌اکسیدانهای فراوان در این ماسک، کاهش روند پیری پوست و جلوگیری از بروز چین و چروک‌های جدید.

### 3- از مواد غذایی که در آشپزخانه دارید برای بهبود گردش خون صورت‌تان استفاده کنید

مواد لازم:

یک و یک دوم قاشق غذاخوری آرد نخود، یک دوم قاشق غذاخوری پودر زردچوبه و شیر به مقداری که ترکیب خمیری درست شود.

طرز استفاده:

تمام مواد را ترکیب کنید و با برس آرایش به صورت‌تان بزنید. 30 دقیقه صبر کنید و با آب ولرم آبکشی کنید.

نتیجه‌ای که می‌گیرید:

روشن‌تر شدن رنگ پوست، کمتر شدن ظاهر چین و چروک و شادابی پوست.

### 4- کرمی با روغن زیتون، وازلین و ویتامین E کرمی برای جوان‌تر شدن پوست گردن و سینه

مواد لازم:

10 میلی‌گرم روغن زیتون، 3 عدد کپسول ویتامین E و 3 گرم وازلین

طرز استفاده:

تمام مواد را در کاسه‌ای به خوبی مخلوط کنید. با استفاده از یک طرف آب گرم بزرگ‌تر، کاسه‌ی محتوی مواد را گرم کنید. بگذارید خنک شود و کرمی را که درست کرده‌اید در ظرفی در بسته بریزید و نگهداری

کنید. هر شب قبل از خواب این کرم را به گردن و سینه‌تان بزنید.

نتیجه‌ای که می‌گیرید:

بعد از دو ماه خواهید دید که گردن و سینه‌تان نرم‌تر و جوان‌تر می‌شود و انعطاف پذیری پوست‌تان نیز بیشتر خواهد شد.

## 5- به جای کرم شب از وازلین استفاده کنید



هر شب قبل از خواب، لایه‌ای نازک از وازلین را به صورت و گردن خود بزنید و صبح با آب گرم آبکشی کنید. هر شب این کار را تکرار کنید تا شاهد کاهش چین و چروک‌ها باشید.

نتیجه‌ای که می‌گیرید:

وازلین رطوبت پوست‌تان را افزایش داده و تدریجاً چین و چروک‌ها را کاهش خواهد داد.

## 6- جوانسازی پوست با ماسک خانگی سیب و جو دوسر

مواد لازم:

جو دوسر، عسل، سس سیب و گلاب

طرز استفاده:

۲ قاشق غذاخوری سس سیب و یک قاشق غذاخوری عسل را در کاسه‌ای ترکیب کنید و با کمک مایکروویو آن را تا حدی گرم کنید که عسل حل شود. دو قاشق غذاخوری جو دوسر را اضافه کرده و مخلوط کنید.

۲ تا ۳ قطره گلاب را هم اضافه کرده و ترکیب کنید و اجازه دهید ماسک خنک شود. ماسک را روی پوست تمیز صورت و گردن‌تان بگذارید، 15 دقیقه صبر کنید و سپس با آب ولرم آبکشی کنید و فوراً دوباره با آب سرد آبکشی کنید.

نتیجه‌ای که می‌گیرید:

کاهش چین و چروک‌ها و نرم و انعطاف پذیر شدن پوست.

## 7- شکلات تلخ بخورید

شکلات تلخ به خاطر آن‌تی اکسیدان‌هایی که دارد معروف است. خوردن مقداری شکلات تلخ در صبح می‌تواند سموم را از بدن‌تان دفع کند و در نتیجه پوست‌تان سالم‌تر و جوان‌تر خواهد شد و از چین و چروک‌ها کاسته می‌شود.



دستورالعمل‌های گفته شده تنها بخش کوچکی از رازهای فراوان دنیای سلامتی و زیبایی است، اما مفیدترین توصیه‌ها برای جلوگیری از پیری و چین و چروک‌های پوست هستند.

منبع: برترین‌ها