ﻣﻌﺮﻓﻲ و آﻣﻮزش ﭼﻨﺪ ﻧﻮع ﻣﺎﺳﮏ ﮔﯿﺎھﻲ ﺳﺎده:

ﻣﻮاد ﻻزم ﺑﺮاي ﻣﺎﺳﮏ 1:

ﮔﻼب داغ /ﻳﮏ اﺳﺘﮑﺎن

ﭼﺎي ﺳﺒﺰ /ﻳﮏ ﻗﺎﺷﻖ ﻣﺮﺑﺎﺧﻮري

ﭘﻮدر ﺗﺨﻢ ﮔﺸﻨﯿﺰ /ﻳﮏ ﻗﺎﺷﻖ ﻣﺮﺑﺎﺧﻮري

ﮔﻞ ﭘﻨﯿﺮک /ﻳﮏ ﻗﺎﺷﻖ ﻣﺮﺑﺎﺧﻮري

آب ﮔﻮﺟﻪ ﻓﺮﻧﮕﻲ ﻗﺮﻣﺰ و رﺳﯿﺪه /ﻳﮏ ﻗﺎﺷﻖ ﻏﺬاﺧﻮري

طﺮز ﺗﮫﯿﻪ :

ﻣﻮاد ﻓﻮق را ﺑﺎ ھﻢ ﻣﺨﻠﻮط ﮐﺮده، ﺑﻪ ﻣﺪت 15دﻗﯿﻘﻪ دم ﮐﻨﯿﺪ، ﺳﭙﺲ آن را ﺻﺎف ﮐﺮده و در ﻳﺨﭽﺎل ﻧﮕﮫﺪاري ﻓﺮﻣﺎﻳﯿﺪ.

طﺮﻳﻘﻪ اﺳﺘﻔﺎده :

ﻳﮏ ﺑﺎر ﺻﺒﺢ، ﻳﮏ ﺑﺎر ﺷﺐ ﺑﺎ ﭘﻨﺒﻪ ﺑﻪ ﺻﻮرت ﻣﺎﻟﯿﺪه، ﺑﮕﺬارﻳﺪ ﺧﺸﮏ ﺷﻮد ﺳﭙﺲ ﺑﺎ آب وﻟﺮم ﺑﺸﻮﻳﯿﺪ(ھﻔﺘﻪ اي 3روز ﮐﺎﻓﻲ ﻣﻲ ﺑﺎﺷﺪ).

ﻣﻮاد ﻻزم ﺑﺮاي ﻣﺎﺳﮏ 2:

ﺷﯿﺮﮐﻢ ﭼﺮب /ﻳﮏ اﺳﺘﮑﺎن

ﺳﯿﺐ زﻣﯿﻨﻲ رﻧﺪه ﺷﺪه ي ﺧﺎم/ ﻳﮏ ﻗﺎﺷﻖ ﻏﺬاﺧﻮري

ﺳﯿﺐ درﺧﺘﻲ رﻧﺪه ﺷﺪه/ ﻳﮏ ﻗﺎﺷﻖ ﻏﺬاﺧﻮري

طﺮز ﺗﮫﯿﻪ :

ﻣﻮاد ﻓﻮق را ﺑﺎ ھﻢ ﻣﺨﻠﻮط ﮐﺮده، ﻳﮏ ﺳﺎﻋﺖ در ﻳﺨﭽﺎل ﻧﮕﮫﺪاري ﻓﺮﻣﺎﻳﯿﺪ، ﺳﭙﺲ آن را ﺻﺎف ﮐﻨﯿﺪ.

طﺮﻳﻘﻪ اﺳﺘﻔﺎده:

ﻳﮏ ﺑﺎرﺻﺒﺢ، ﻳﮏ ﺑﺎر ﺷﺐ ﺑﺎ ﭘﻨﺒﻪ ﺑﻪ ﺻﻮرت ﻣﺎﻟﯿﺪه، ﭘﺲ ازﺧﺸﮏ ﺷﺪن ﺑﺸﻮﻳﯿﺪ(ﻣﺎﺳﮏ روازﻧﻪ).

ﻣﻮاد ﻻزم ﺑﺮاي ﻣﺎﺳﮏ 3:

ﻋﺮق ﮐﺎﺳﻨﻲ /ﻳﮏ اﺳﺘﮑﺎن

ﻋﺮق ﮔﺸﻨﯿﺰ/ﻳﮏ اﺳﺘﮑﺎن

ﮔﻼب طﺒﯿﻌﻲ و ﺧﺎﻟﺺ /ﻧﺼﻒ اﺳﺘﮑﺎن

طﺮز ﺗﮫﯿﻪ :

ﻣﻮاد ﻓﻮق را ﺧﻮب ﻣﺨﻠﻮط ﮐﻨﯿﺪ و ھﻢ ﺑﺰﻧﯿﺪ و ﺳﭙﺲ در ﻳﺨﭽﺎل ﻧﮕﮫﺪاري ﻓﺮﻣﺎﻳﯿﺪ.

طﺮﻳﻘﻪ اﺳﺘﻔﺎده :

ﺷﺐ ھﺎ ﻗﺒﻞ ازﺧﻮاب ﺻﻮرت را ﺑﺎ ﻣﺤﻠﻮل ﻓﻮق ﺧﯿﺲ ﮐﻨﯿﺪ و ﭘﺲ از ﺧﺸﮏ ﺷﺪن ﺑﺸﻮﻳﯿﺪ

ﻣﻮاد ﻻزم ﺑﺮاي ﻣﺎﺳﮏ 4:

آب ﭘﯿﺎز/ ﻳﮏ ﻗﺎﺷﻖ ﻏﺬاﺧﻮري

ﮔﻠﯿﺴﯿﺮﻳﻦ/ ﻳﮏ ﻗﺎﺷﻖ ﻏﺬاﺧﻮري

ﻋﺴﻞ/ ﻳﮏ ﻗﺎﺷﻖ ﻣﺮﺑﺎﺧﻮري

طﺮز ﺗﮫﯿﻪ :

اﺑﺘﺪا آب ﭘﯿﺎز را ﺑﺎ ﻋﺴﻞ ﻣﺨﻠﻮط ﮐﺮده، ﭘﺲ از ﻳﮑﻨﻮاﺧﺖ ﺷﺪن ﮔﻠﯿﺴﯿﺮﻳﻦ را اﺿﺎﻓﻪ ﮐﺮده و ھﻢ ﺑﺰﻧﯿﺪ ﺗﺎ ﻣﺨﻠﻮط ﺷﻮد.

طﺮﻳﻘﻪ اﺳﺘﻔﺎده :

ھﻔﺘﻪ اي 3ﺑﺎر ﻣﺤﻠﻮل ﻓﻮق را ﺑﻪ ﺻﻮرت ﻣﺎﻟﯿﺪه ،15 دﻗﯿﻘﻪ ﺻﺒﺮﮐﻨﯿﺪ و ﺳﭙﺲ ﺑﺸﻮﻳﯿﺪ