چگونه از شر تیرگی دور چشم خلاص شویم:

مقدمه: عوامل مختلفی باعث تیرگی چشم می شودعبارتند از:خستگی ، کم خوابی ، تغذیه نامناسب ، کار زیاد و استرس و بسیاری از موارد در اینجا راهکار رفع تیرگی چشم با استفاده از ماسک خیار را با هم مرور میکنیم.



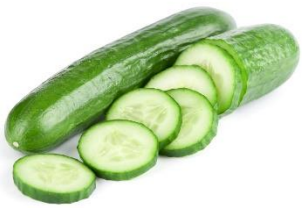
گام 1:

مرحله 1:

مواد لازم برای تهیه ماسک خیار:

ردیف	مواد موردنیاز	مقدار
1	خیار	1عدد
2	آرد برنج	4ق.غ
3	قرص ویتامینE	3عدد

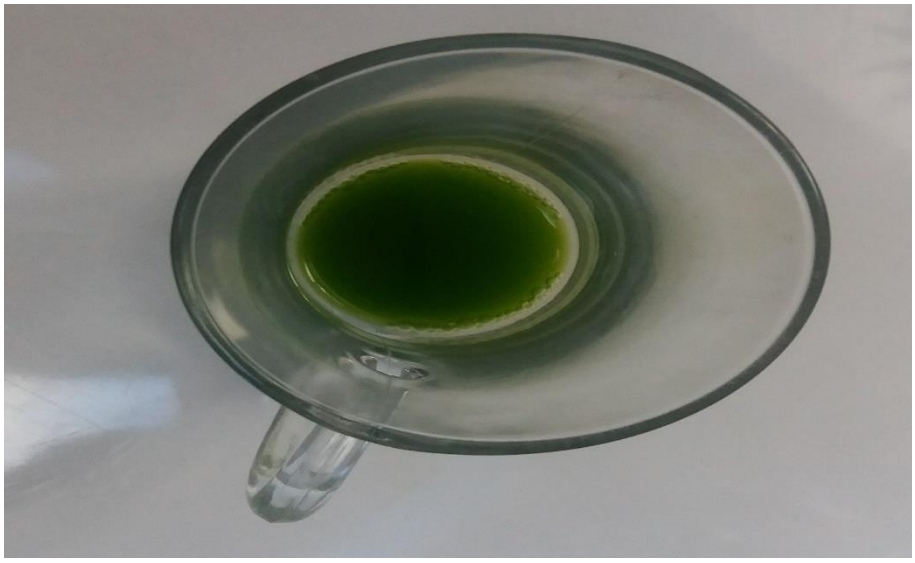




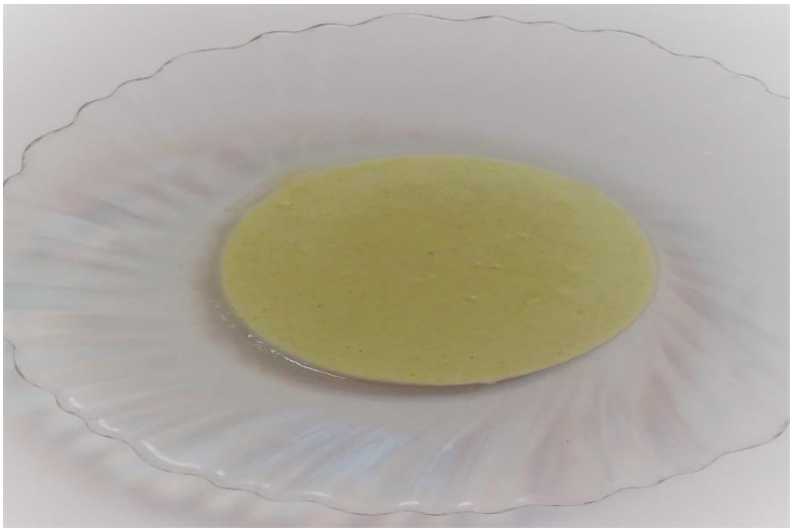


مرحله دوم:

ابتدا یک عدد خیار را خرد کرده داخل مخلوط کن میریزیم بعد از اینکه له شد از صافی رد میکنیم.



مرحله سوم: آرد برنج را کم کم به آب خیار اضافه میکنیم 3عدد ویتامین ایی را به موادمان اضافه میکنیم بعدآنقدر به هم میزنیم تا خمیر شکل شود.



گام 2:

مرحله 1:

دور چشم را کاملا پاک کرده مواد رو زیر چشم میزنیم 20 الی 30 دقیقه صبر میکنیم تا کامل خشک شود بعد با آب خنک میشوریم این ماسک را هر شب میتونید استفاده کنید.

