

# انواع ماسک های صورت



گردآوری: فردین صادقی

تلفن: ۰۹۳۵۷۱۰۳۷۳۶

وبلاگ: <http://www.goldenebook.blogfa.com>

قابل توجه اهالی کتاب و همه عزیزان غیر علاقه مند به کتاب

(می خوانید به کتابخونه عظیم از بهترین کتاب ها رو به جا باهم داشته باشید؟)

دوستان عزیز می توانند جهت دریافت و خرید مجموعه بی نظیر **کتاب طلایی Golden EBook**

مجموعه ای شامل بیش از هزار عنوان کتاب الکترونیکی در زمینه های گوناگون به

آدرس [با](#) مراجعه نمایند.

۳	آیا می دانید چه نوع پوستی دارید؟
۴	آشنایی با ماسک‌های زیبایی
۶	انواع ماسک برای پوست های چرب
۸	انواع ماسک گیاهی برای زیباتر شدن پوست
۱۱	شادابی پوست با ماسک های خوراکی
۱۳	ماسک صورت و نحوه بخار دادن به پوست
۱۷	ماسک های زیبایی و تأثیر آنها بر پوست
۲۰	ماسک هایی برای برطرف کردن جوش های چرکی یا دمل
۲۴	ماسک هایی برای برطرف کردن چین و چروک پوست و زه کشی آن
۲۶	ماسک هایی برای داشتن پوستی زیباتر
	ماسک هایی برای روشنایی و باز شدن رنگ رخساره و نرمی و لطافت
۳۰	و شادابی و تغذیه آن
۳۶	ماسکهای طبیعی بسازید

## آیا می دانید چه نوع پوستی دارید؟

برای آنکه بتوانید به بهترین وجه از پوست خود مراقبت کنید لازم است ابتدا نوع آن را تشخیص دهید. نوع پوست شما به میزان تولید چربی بستگی دارد. ژن، رژیم، عوامل استرس زا، دارو و حتی مراقبت های پوستی روی تولید چربی پوست موثر می باشند.



برای اینکه نوع پوست خود را تشخیص دهید از خودتان تست پوست بگیرید. برای اینکار صورت را شسته و به آرامی خشک کنید سپس مقداری کاغذ نازک یا دستمال مخصوص پاک کردن شیشه

عینک برداشته و روی نقاط مختلف صورت فشار دهید.

اگر پوست شما "چرب" باشد کاغذ خواهد چسبید نقاط چرب را برداشته و آن قسمت را پاک می کند. اگر کاغذ نچسبید یا هیچ نقطه چربی را جمع نکرد پوست شما "خشک" است. اگر کاغذ در نقطه T-Zone (پیشانی، بینی، چانه) چسبید پس شما پوست "مختلط" (نرمال) دارید. حدود ۷۰٪ خانم ها پوست مختلط دارند. در ادامه ۵ نوع پوست مختلف و مشخصات آنها آمده است:

**پوست چرب؛** پوست چرب دارای ظاهری درخشان با منافذ بزرگ مستعد جوشهای سرسیاه و لک می باشد شما باید مشکلات زیادی را تحمل کنید.

**پوست مختلط/نرمال؛** این نوع پوست منافذ متوسطی دارد بافت نرم و صافی داشته، رنگ پوست نشان از سلامتی آن دارد. ممکنست هر چه به سمت گونه بروید پوست خشک شود در صورتیکه در منطقه T-Zone (پیشانی، بینی، چانه) چربی وجود دارد.

**پوست حساس؛** پوست حساس نازک بوده و منافذ کوچکی دارد. براحتی قرمز شده و مستعد پارگی مویرگ ها می باشد اغلب دچار آلرژی و خارش می شود.

**پوست خشک؛** در پوست خشک احساس کشش وجود دارد بخصوص بعد از پاک کردن و دارای چروک ریز، پوسته و لکه های قرمز می باشد در خانم های رنگین پوست محل بازسازی پوست مرده خاکستری یا کدر می شود.

پوست آسیب دیده بواسطه پیری یا نور خورشید؛ در این نوع پوست احساس کشش وجود دارد چروک ها قابل رویت و پوست شل و افتاده می باشد مخصوصا اطراف گونه و فک. بافت پوست حالت چرمی پیدا کرده و مویرگها پاره می شوند. حال با شناخت کامل نوع پوست خود می توانید براحتی از بزرگترین عضو بدن نگهداری کنید زیرا سلامت پوست نقش عمده ای در سلامت روح و جسم شما دارد. (سعیده موسوی)

## آشنایی با ماسک های زیبایی

هر پوستی با توجه به رطوبت ، چربی ، جوش و منافذی که دارد برای شادابی بیشتر نیاز به تقویت دارد. در زیر با ارائه ماسک های طبیعی که از میوه های گوناگون تهیه می شود، می توانید پوست خود را زنده و با طراوت نگه دارید.



- **ماسک انگور:** این ماسک برای روشن نگه داشتن پوست صورت مفید است.
- **ماسک اسفناج:** اسفناج را در روغن زیتون بریزید درست به همان صورتی که بورانی درست می کنید بعد این ماسک را روی صورت پهن کنید. این ماسک برای پوستهای کدر مفید است و باعث درخشش پوست می شود.
- **ماسک میخک:** مقداری گل میخک را در آب خیس کنید و بعد از ۲۴ ساعت آن را صاف کرده و با مقداری عسل و آب خیار مخلوط کنید به اندازه یک فنجان این مخلوط را میل کنید این مخلوط باعث باز شدن رنگ رخساره و جلای پوستتان می شود.
- **ماسک گیلاس:** ماسک زیبایی که از دسته های گیلاسی که هسته آن را گرفته اید می توانید روی پوست خود بگذارید. این ماسک به پوست خود شما نرمی داده و باعث می شود رنگ رخسارتان باز شود.
- **ماسک هلو:** ماسک هلو ماسکی است که روی تمام پوستها می توانید استفاده کنید. هلو را رنده و روی پوست بگذارید ، چند دقیقه صبر کنید و بعد از شستشو نتیجه آن را ببینید.

■ **مسدود کردن منافذ صورت:** یک قرص اکسیژنه را در مقداری گلاب حل کنید یک قاشق آرد گندم را به آن اضافه کنید و بگذارید برای ۱۰ دقیقه روی پوستتان بماند. پوستهایی با منافذ زیاد: ۷ عدد زرد آلی رسیده را قطعه قطعه کنید و له کنید. چند قطره روغن بادام روی آن بچکانید و بگذارید تا برای ۲۰ دقیقه روی پوستتان بماند و بعد آن را با آب نیمه گرم بشویید.

■ **کرم آرایش و زیبایی:** کرم مسدود کردن منافذ صورت را روی پوست می مالیم و برای یک ساعت پوست را ماساژ می دهیم تا خوب روی پوست بخوابد. نیم ساعت صبر کنید و بعد صورت را بشویید.

■ **ماسک برای پوستهای معمولی:** یک زرده تخم مرغ, یک قاشق مربا خوری آب پرتغال, یک قاشق مربا خوری روغن بادام را با شیر نارگیل اضافه کرده و به صورت بمالید و پس از ۲۰ دقیقه بشویید.

■ **ماسک لک صورت:** ماسک زیبایی گرمک برای باز و شاداب شدن چهره مفید است. این ماسک را روی صورت بکشید و بگذارید برای ۱۵ دقیقه بماند. این ماسک برای از بین بردن لکه ها و سر سیاه ها نیز مفید است.

■ **ماسک عسل و سرکه:** مقداری عسل و سرکه را مخلوط کنید و روی لکه های صورت بمالید, کبودی های زیر چشم را با این ماسک بر طرف کنید.

■ **ماسک هویچ و سیب:** هویچ و سیب را رنده کرده و یک قاشق مربا خوری عسل به آن اضافه کرده و روی صورتهایی که لک دارد بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشویید.

■ **ماسک برگ چغندر:** برگ چغندر را بکوبید. به صورت ماسک در آورید روی تمام صورت پهن کنید این ماسک برای از بین بردن کک و مک مفید است.

■ **ماسک چهره های خسته و بی خواب:** موز سالم و رسیده را خوب له کنید و به آن نصف قاشق مربا خوری عسل اضافه کنید و خوب آن را به هم بزنید. این مخلوط را به چهره و گردن خود بمالید و بعد از نیم ساعت بشویید.

■ **ماسک پوست تیره و آفتاب سوخته:** یک هویچ تازه را به قطعات پهن تقسیم کنید و برای نیم ساعت روی پوست بگذارید در این مدت استراحت کنید و بعد صورت را با آب نیمه گرم بشویید.

■ **ماسک گلگون شدن صورت:** باقلا را به صورت آرد در آورید و آن را خمیر کنید و برای ۵ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد صورت را بشویید.

■ **ماسک تقویتی:** ۱۴ گرم موم سفید را با ۸۴ گرم روغن بادام و ۲۸ گرم لانولین و ۲۸ گرم

گلاب تهیه کنید. موم سفید و لانولین را روی بخار آب گذاشته تا با هم آمیخته شود بعد روغن بادام و گلاب را به آرامی در آن ریخته و هم بزنید تا مخلوط شود. این کرم را در ظرف در بسته ای بریزید و هر روز از آن برای نرمی و تقویت پوستتان استفاده کنید.

■ **ماسک جوش چرکی:** برای جوشهای چرکی با قاشق مخصوص پودر گل ریواس را با یک قاشق ماست مخلوط کنید . هفته ای سه روز روی پوستتان بمالید.

■ **ماسک جوشهای سر سیاه:** ابتدا گل ریواس را با گل بابونه و گل بنفشه می جوشانیم وقتی بخار آن بلند شد صورت را بخور می دهیم و یک قاشق روغن زیتون و زرده تخم مرغ را که قبلا مخلوط کردیم به صورت ماسک روی صورت می گذاریم و بعد از شستن ماسک پنبه الکل زده را به صورت می مالیم تا ضد عفونی شود.

■ **ماسک چین زیر چشم:** سفیده تخم مرغ را خوب به هم زده زیر چشم می گذاریم . برای جلوگیری از چین و چروک پوست لانولینرا می توان عر شب به تنهایی روی پوست بمالید برای اینکه لانولین کاملا جذب پوست شود با انگشت آرام به صورت تلنگر بزنید و صبح آن را بشویید.

■ **ماسک چروک چشم:** روغن کرچک را یک شب روی پوست مالیده و تا صبح می گذاریم بماند.

(نگارش یافته توسط محمود قوچانی، ایران سهراب)

## انواع ماسک برای پوست های چرب

● **ماسک آلوی قرمز:** برای تهیه ماسک آلوی قرمز کافی است هسته آلوی قرمز را درآورید و سپس آلوهارا له کنید و چند قطره روغن بادام شیرین به آن اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید و سپس به مدت ۲۰ دقیقه آن را بر روی پوست بمالید و آنگاه با پنبه آغشته به گلاب آن را پاک کنید.



● **ماسک لیمو ترش:** برای تهیه ماسک

لیموترش آب دو عدد لیمو را بگیرد و با یک قاشق عسل گرم، مخلوط کنید و روی پوست بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید.

● **ماسک هویج:** ماسک هویج نیز به وسیله آب هویج تهیه می شود. برای این منظور مقداری آب هویج را با ماست مخلوط کنید و با انگشت روی پوست بمالید و پس از ۲۰ دقیقه آن را با پنبه آغشته به گلاب پاک کنید.

● **ماسک کدو حلوایی:** مقداری کدو حلوایی رسیده را له کنید و به صورت ماسک برای متعادل ساختن چربی پوست صورت استفاده کنید.

● **ماسک سفیده تخم مرغ:** یک عدد سفیده تخم مرغ را خوب بزنید؛ پس از کف کردن به آن نصف لیوان لیموترش اضافه کنید و به هم بزنید و روی تمام پوست بمالید. پس از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشویید.

● **ماسک پرتقال و لیمو:** دو قاشق آب پرتقال و یک قاشق آب لیمو ترش را خوب مخلوط نمایید و به صورت بمالید. بعد از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشویید.

● **ماسک خیار:** خیار را بپزید و له کنید، به صورت ماسک روی صورت بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشویید.

● **ماسک زرده تخم مرغ و آووکادو:** ۱ قاشق سوپخوری خاک رس (خاک رس یا خمیر پاک کننده که به شکل پودر در تمام مغازه ها و فروشگاه های غذایی بهداشتی موجود است) + یک عدد زرده تخم مرغ + یک چهارم قاشق آووکادو له شده + مقداری روغن فندق (برای این که یک مخلوط نرم داشته باشیم) را با هم مخلوط کرده و بر روی پوست خود به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه گذاشته و بعد با آب ولرم بشویید. (زرده تخم مرغ و آووکادو رطوبت از دست رفته پوست را دوباره باز می گرداند، خمیر پاک کننده ترشحات چربی پوست را خشک کرده، روغن فندق این حالت را در پوست تعدیل کرده و آن را تقویت می کند.) روی پوست های چرب نباید پماد یا کرم بتامنازون، تریامسینولون، هیدروکورتیزون یا فلوسینولون مالید و نیز در این مواقع نباید صابون اسیدی مصرف کرد. افرادی که پوست چرب دارند باید مصرف چربی و قند را به حداقل برسانند و غذاهایی مثل خرما، پسته، فندق، گردو، شکلات و موز را بسیار کم مصرف کنند.

● **ماسک سیب:** یک عدد سیب رنده شده را با ۵ قاشق سوپخوری عسل مخلوط کنید و سپس روی پوست صورتتان بمالید و پس از ۱۰ دقیقه با آب سرد بشویید.

● **ماسک گوجه فرنگی:** یک عدد گوجه فرنگی را خوب له کنید و بگذارید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوستتان بماند. سپس پوستتان را با آب گرم بشویید. پوست های چرب نسبت به

موادپاك کننده و مواد آرایشی و دارویی حساس هستند و ممکن است در اثر مصرف مواد پاك کننده یا محلول های الكل دار دچار قرمزی، خشکی، خارش یا پوسته ریزی شوند. در این صورت باید مصرف هرگونه شیرپاك كن، محلول های طبی و داروهای موضعی را متوقف و به پزشك مراجعه کرد تا پماد ساختنی (ترکیبی) التیام دهنده ای را تجویز کند. روی پوست های چرب که این گونه تحریك شده اند نباید پماد یا کرم بتامتازون، تریامسینولون، هیدروکورتیزون یا فلوسینولون مالید و نیز در این مواقع نباید صابون اسیدی مصرف کرد. افرادی که پوست چرب دارند باید مصرف چربی و قند را به حداقل برسانند و غذاهایی مثل خرما، پسته، فندق، گردو، شکلات و موز را بسیار کم مصرف کنند. این افراد برای کنترل چربی پوست خود و برخورداری از يك پوست شاداب و خوب باید خواب کافی، اعصاب راحت و تغذیه مناسب داشته باشند و هرچه می توانند سبزی و میوه مصرف کنند.

(هاله طاهری ، تبیان)

## انواع ماسک گیاهی برای زیباتر شدن پوست

چرا از لوازم آرایش استفاده می کنیم؟ هیچ فکر کرده اید چرا عادت کرده ایم صبح ها بلافاصله پس از شست و شوی صورت با انواع کرم ها و پودرهای آرایش به جان صورتمان بیفتیم تا شاید بتوانیم لک ها و چین و چروک ها را از نظر مخفی کنیم. پوشاندن صورت با



انواع کرم پودر و پن کیک در طولانی مدت نه تنها باعث از بین رفتن جوش صورت و کمرنگ شدن لکه ها نمی شود که بروز جوش های ریز پوستی و چین و چروک در ناحیه گونه، زیر چشم و اطراف لب را افزایش می دهد.

اما اینکه چه کنیم که پوستمان که آینه بدن است، همیشه سالم و شاداب باشد سئوالی است که پاسخش انجام چند کار ساده و به نظر پیش پا افتاده است. (صرف نظر از برخی بیماری های پوستی که علائم خاص داشته و باید تحت نظر پزشك متخصص انجام گیرد.) فقط صبح ها از صابون استفاده کنید. برای پاک کردن صورتتان به خصوص اگر چرب و آکنه ای است از



پاک کننده هایی مثل انواع ژل، تونیک یا شیرپاک کن استفاده کنید. شست و شوی صورت با آب میوه های طبیعی در بسیاری موارد باعث از بین رفتن لک های پوستی و براق شدن پوست می شود. انگور را له کنید و آب آن را به صورتتان بمالید. پس از ۲۰ دقیقه با آب نیمه گرم بشویید. پس از مدتی کوتاه تغییرات در پوستتان را به روشنی خواهید فهمید.

برای پاک کردن صورت از جوش های سرسیاه و زیرپوستی هفته ای یک بار بخور دهید. اگر پوستتان چرب است بخور لیمو و نعناع بدهید. اگر پوستتان معمولی است سراغ اسطوخودوس بروید و از بابونه برای پوست خشک استفاده کنید. ترجیحاً بعد از انجام بخور از هیچ نوع کرم آرایشی استفاده نکنید، اگر صورتتان خشک است با یک لایه کرم مرطوب کننده بپوشانید.

صورتتان را ورزش دهید. ابتدا صورت را با یک لایه کرم مرطوب کننده بپوشانید، سپس به آرامی صورتتان را ماساژ دهید. انگشتان دست را روی گونه گذاشته و به آرامی با نرمش دایره وار به سمت گوش ها ببرید. انگشتان را روی صورت قرار داده و برخلاف جاذبه زمین به طرف بالا بکشید.

انگشتان را بالای پلک گذاشته و به آرامی به گوشه خارجی بکشید. حرکت ژاکه انجام دهید. ژاکه حالتی است مثل نیشگون که از دور چانه شروع شده و سپس دو طرف صورت انجام می شود. ژاکه باعث می شود، چربی های زیر پوست به سطح پوست آمده و در یک محل جمع نشود.

دهان خود را به حالت O در آورده و به طرف چپ و راست حرکت دهید. لب ها را نیز به طرف بالا و پایین برده و سپس جمع کنید. لب ها را مثل O باز کرده و پس از ده ثانیه به حالت اول برگردانید. حرکات دایره وار دهان و لب ها به تقویت ماهیچه های این ناحیه کمک کرده و از افتادگی آن جلوگیری می کند.

هرگاه بیکار شدید به گذاشتن ماسک پردازید. یکی از مناسب ترین راه ها برای سالم و زیبا ساختن پوست استفاده از ماسک میوه است. در این فصل که هر نوع میوه ای را می توان یافت گذاشتن ماسک بسیار توصیه می شود. در اینجا به معرفی چند نوع ماسک میوه که می تواند تغییرات مثبت در پوست شما ایجاد کند، می پردازیم:

● **ماسک آناناس:** آب آناناس را گرفته و روی صورتتان بمالید و ده دقیقه ماساژ دهید. پس از ۵ دقیقه صورتتان را بشویید. آب آناناس تقویت کننده ماهیچه های صورت است. خاصیت آرام سازی داشته و از خستگی پوست جلوگیری می کند. برای صاف و براق شدن پوست ۶۰

گرم آناناس را آب گرفته و با ۶۰ گرم مغز بادام شیرین پودر شده مخلوط کنید و به مدت ۱۵ دقیقه روی صورتتان به خصوص نواحی تیره بزنید.

● **ماسک سیب:** نصف سیب را رنده نموده و با یک قاشق چای خوری ماست، یک قاشق چای خوری آرد جو دو سر و دو قاشق آبلیموی تازه مخلوط کنید و نیم ساعت روی پوستتان بمالید. این ماسک همانند پیلینگ عمل کرده و به پاکسازی پوست کمک می کند. برای نتیجه مطلوب این ماسک را هفته ای یک بار روی پوستتان بمالید.

● **ماسک هلو:** یک عدد هلو را رنده کرده و با ۵۰ گرم ماست همانند یک کرم روی صورتتان بمالید تا ۱۵ دقیقه بماند. مالیدن هر روزه این ماسک باعث می شود تا پوست هیچ گاه خشک نشود. ضمن اینکه تقویت کننده است و به ماهیچه ها استحکام می بخشد. برای مقابله با تاثیرات نامطلوب گرمای روی پوست از ماسک نعناع استفاده کنید. یک عدد خیار را رنده کرده و با نعناع تازه کوبیده شده و یک قاشق چای خوری آبلیموی تازه و یک عدد سفیده تخم مرغ مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی صورتتان بمالید. این ماسک به دلیل دارا بودن خیار و نعناع نقش مفیدی در کاهش التهابات پوستی ایفا می کند.

● **ماسک موز:** دو عدد موز را رنده کرده با دو قاشق عسل و دو قاشق ماست به مدت نیم ساعت روی پوستتان ماساژ دهید. این ماسک شفاف کننده بوده و در درازمدت لکه های پوستی را برطرف می کند.

● **ماسک شیر و سیب:** یک عدد سیب را رنده کرده و با شیر مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه هر روز پوستتان را با آن پاکسازی کنید. این ماسک لایه بردار بوده و پوست را جلا می بخشد. پس از انتخاب ماسک مناسب نوبت به رعایت رژیم غذایی می رسد. روزانه حداقل هشت لیوان آب بخورید. حداقل هفته ای یک وعده به ماهی اختصاص دهید. امگا سه موجود در روغن زیتون، ماهی و گردو در حفظ سلامت پوست بسیار موثر است. از ویتامین A و C غافل نشوید. ویتامین A به ضدچروک معروف است. این ویتامین را در سیب زمینی، سبزی های دارای برگ سبز تیره، جگر، روغن ماهی و هویج، هندوانه و هلو می توانید پیدا کنید. ویتامین C هم کمک بزرگی به تولید کلاژن در سلول های پوست می کند. مرکبات، فلفل قرمز، حبوبات و کلم برای افرادی که به دلیل استعمال سیگار و بالارفتن سن دچار کمبود کلاژن اند، بسیار مفید است. روی نیز به تولید کلاژن بسیار کمک می کند. آرد جو دوسر، گوشت قرمز و کدو منبع غنی از روی به شمار می روند. ویتامین E که در حبوبات، سویا و جوانه گندم یافت می شود به خشکی پوست و کاهش

تأثیرات ناشی از تماس مستقیم با نور خورشید و جلوگیری از تخریب ساخت پوست کمک کرده و پیری سلول های پوست را به تعویق می اندازد.  
(پارسی طب)

## شادابی پوست با ماسک های خوراکی

خارجی ترین بخش بدن ما پوست است و از آنجا که روزانه در مجاورت با آسیب رساننده های مختلفی همچون آلودگی های موجود در هوا، اشعه های خورشید، مواد آرایشی، مواد بهداشتی و غیره در تماس است، احتمال بروز انواع مشکلات مختلف مربوطه در آن بسیار وجود دارد. لذا می بایست با استفاده از



راهکارهای مختلف نه تنها از آسیب حاصل از آن عوامل جلوگیری کرد و یا لاقل میزان آنها را کاهش داد، بلکه با به کارگیری روش های گوناگون ترمیمی و تغذیه ای پوست، سطح مقاومت آن را بالا برده و در واقع به طریقی تأثیرات حاصل از مواد مضر را خنثی کرد. توصیه های زیر نیز برای همین منظور ارائه شده اند:

● **سونای صورت:** با بخوری دست ساز پوست خود را شاداب کرده و رنگ سلامتی را بر روی آن بنشانید. برای این منظور کاسه ای را از آب پرکرده و بر روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا جوش بیاید. سپس به آن مقداری آب لیموترش تازه و تعدادی برگ نعناع تازه اضافه کنید. همان طور که ترکیب مواد به همراه آب در حال جوشیدن است، حوله ای را بر روی سر خود انداخته و با بخارات حاصله بخور دهید. این کار را به مدت ۵ دقیقه ادامه دهید. خواهید دید که بر روی صورت شما قطرات آن نقش می بندد. در پایان آنها را به آرامی خشک کنید.

● **ماساژ با جوی دوسر:** این روش به عنوان يك لایه بردار عمل کرده و برای از بین بردن جوش های سرسیاه و دیگر بثورات جلدی مانند آن تأثیر بسیاری دارد. برای درست کردن این لایه بردار به يك چهارم فنجان پودر جوی زبر، يك قاشق غذاخوری عسل و مقدار لازم شیر

چرب نیاز است. پس از آنکه کلیه مواد فوق را به طور کامل با هم مخلوط کردید، خمیری حاصل می شود که آن را می توانید بر گردن و صورت خود بمالید. توجه داشته باشید که پوست اطراف چشمان بسیار حساس است در نتیجه از مالیدن مواد به آن ناحیه پرهیز کنید. پس از قرار دادن خمیر بر روی نواحی موردنظر پوست، با انگشت اشاره شروع به ماساژ دادن دایره وار بر روی خمیر و در واقع پوست کنید. پس از پایان ماساژ اجازه بدهید خمیر همان طور بر روی پوست خشک شود. در پایان با پاشیدن آب به صورت و خیساندن لایه خمیری خشک شده، آن را به آرامی از پوست جدا کنید.

● **ماسک جوی دوسر:** یک قاشق غذاخوری پودر جوی دوسر را با سفیده یک عدد تخم مرغ خوب مخلوط کرده و آن را بر روی پوست بمالید. صبر کنید تا این خمیر خشک شود. سپس آن را مانند خمیر قبلی با آب سرد خیسانده و از روی پوست بردارید. حال اگر شما دارای پوست خشکی هستید، پس از برداشتن خمیر، مقداری سس مایونز را بر روی سطح پوست تان مالیده و پس از گذشت مدتی، حدود یک ربع ساعت آن را با آب گرم شست و شو دهید ولی در صورتی که پوستی چرب دارید، به جای سس مایونز از ماست ساده استفاده کنید.

● **ماسک زرده تخم مرغ و زیتون:** زرده یک عدد تخم مرغ را به آرامی زده و ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون به آن اضافه کنید. این کرم را بر روی پوست مالیده و مانند دستورات قبلی پس از خشک شدن خیسانده و با آب سرد بشویید. نکته: این ماسک به جهت چربی موجود در روغن زیتون و زرده تخم مرغ، برای پوست های خشک بسیار مناسب است.

● **ماسک آواکادو و سفیده تخم مرغ:** یک عدد آواکادوی متوسط را له کرده و به همراه نصف قاشق غذاخوری آب لیموترش تازه و سفیده یک عدد تخم مرغ که پیش از این با همزن به اندازه ای زده شده که حالت کف دار و حجیم پیدا کرده است را با هم مخلوط کرده و بر روی پوست بمالید. مدتی صبر کنید تا کاملاً خشک شود سپس با آب سرد بشویید.

● **ماسک زردآلو:** پیش از آنکه به رختخواب بروید ۶ عدد زردآلوی تازه و یا حتی برگه زردآلوی خشک شده را در آب خیس کرده و صبح پس از جدا کردن هسته زردآلوی تازه، آنها را در مخلوط کن بریزید. له شده زردآلوی حاصله را بر روی پوست قرار داده و مدت ۵ دقیقه صبر کنید. در پایان با آب نیم گرم و یا ولرم مواد را از پوست خود جدا کنید.

● **ماسک توت فرنگی:** به یک دوم فنجان توت فرنگی له شده میزان یک قاشق غذاخوری آب لیمو اضافه کرده و با هم خوب مخلوط کنید. این خمیر خوشبو و خوشمزه قرمز را بر روی پوست مالیده و تا خشک شدن آن صبر کنید. حال آن را با آب سرد بشویید. شما می توانید به

جای توت فرنگی، خیار و یا گوجه فرنگی را نیز به همان میزان جایگزین کرده و همان نتیجه را کسب کنید. نکته: این ماسک برای پوست های چرب پیشنهاد می شود.

● **دو درمان برای پوست کل بدن:** ۱ يك شیشه شیر را با آب ۲ عدد لیموترش تازه مخلوط کرده و محلول حاصل را به وسیله ابر بر روی همه قسمت های پوست بدن تان بمالید. مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید تا بر روی پوست خشک شود. همزمان با اینکه شیر پوست شما را نرم کرده و تغذیه می کند، آب لیموترش به عنوان قابض عمل کرده و تمام خلل و فرج های موجود در پوست را پاک می کند. ۲، ۳ و یا ۴ فنجان پودر نرم جوی دوسر را در مقدار لازم آب و یا شیر پرچرب برای درست کردن خمیر مخلوط کرده و خمیری نرم را درست کنید. از خشک بودن سطح پوست تان اطمینان حاصل کرده سپس خمیر را بر روی تمام قسمت های پوست بدن مالیده و مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید. حال با آب ولرم دوش بگیرید. این خمیر ناخالصی ها را از روی پوست برداشته و بافت آن را نرم می کند.

**جوش های سرسیاه و پوست های چرب:** گفته می شود برای درمان جوش های سرسیاه و پوست های چرب، ماسکی از شیر منیزیم درست کرده و هفته ای يك بار بر روی پوست خود بمالید.

(لهم اسمعیلی، روزنامه شرق)

## ماسک صورت و نحوه بخار دادن به پوست

پس از سپری کردن یک روز طولانی و سخت، برای پوست تان چه چیزی می تواند بهتر از تغذیه شدن با موادی که به آن نیاز دارد باشد؟ ماسک های صورت ابزاری مناسب برای تغذیه و زیبا سازی پوست به شمار می روند. انواع آماده ی این ماسک ها هستند که



میتوانید آنها را تهیه نمایید، اما نیازی به این کار نیست. شما به راحتی و با استفاده از مواد اولیه ای که در هر آشپزخانه ای پیدا میشود، براحتی می توانید ماسک های فوق العاده ای تهیه کنید. مواد طبیعی نظیر عسل، آووکادو، خیار، و

حتی کاکائو می توانند بهشت را برای پوستتان به ارمغان بیاورند. ماسک های صورت در انواع مختلف هستند و برای مصارف متفاوت نظیر: پاک کننده، صاف کننده، و معطر و تازه کننده کاربرد دارند. نوع ماسکی که شما استفاده می کنید به نوع پوستتان بستگی دارد.

افرادی که دارای پوست های خشک هستند می توانند موارد زیر را امتحان کنند:

▪ زرده ی تخم مرغ به همراه روغن زیتون و عسل گرم شده

▪ ۴/۱ هویج له شده به همراه یک زده تخم مرغ

▪ ۲/۱ آووکادو که در زرده ی تخم مرغ میکس شده باشد

● **چند گزینه ی مناسب برای پوست های چرب هم عبارتند از:**

▪ یک قاشق چایخوری خمیر ترش را با مقدار کمی شیر گرم مخلوط کنید و صبر کنید تا حالت پف کرده به خود بگیرد. برای گرفتن بهترین نتیجه می توانید این کار را در حمامی که هوای گرم و مرطوبی دارد انجام دهید.

▪ مقداری از گوجه فرنگی پوست گرفته را به صورت پوره در آورید، سپس مقداری پودر سیب زمینی به آن اضافه کنید، این دو ماده را با هم مخلوط کرده تا یک مایع خمیر مانند بدست آید.

▪ سفیده ی تخم مرغ را با چند قطره لیمو ترش مخلوط کنید. این کار همچنین در برطرف کردن جوش های سر سیاه معجزه می کند.

▪ خیار هم پوست را سفید می کند و هم می توانید از تکه های بریده شده آن بر روی چشم ها استفاده کنید تا هم از پف چشم ها کاسته شود و هم حلقه های مشکی دور چشم کمتر شوند.

● **پوست های چرب و لکه دار:**

با ۴/۱ سیب، ۴/۱ هلو، ۴/۱ خیار، ۴ گرم صدف دریایی پودر شده و ۶ گرم آرد شروع کنید. میوه های را با هم مخلوط کرده و در بلندر بریزید تا محلول سسی شکلی بدست آورید، سپس پودرهای دیگر را به آن اضافه کرده و بهم بزنید.

یک ماسک فوق العاده برای مرطوب کردن و نرم کردن پوست که حتی برای پوست های حساس نیز می تواند مورد استفاده قرار بگیرد مخلوطی از آرد جو و عسل است. ( ۳ قاشق چایخوری از هر یک)

و برای آن دسته از افراد خوش شانس که دارای پوست های معمولی هستند (و یا حتی برای هر کسی که تمایل دارد از آن استفاده کند) ماسک شکلاتی صورت را امتحان کنید! این ماسک حساس یک مرطوب کننده ی عالی به شمار می رود و پوست صورت شما را مانند

پوست کودکان نرم و لطیف می کند، به این منظور باید:

- ۳/۱ پودر کاکائو

- ۳ قاشق سوپخوری خامه ی پر چرب

- ۲ قاشق چای خوری پنیر محلی

- ۴/۱ فنجان عسل

- ۳ قاشق چای خوری آرد جو

را با هم مخلوط کنید و آنها را بر روی صورت خود بمالید. برای ۱۰ دقیقه دراز بکشید و سپس پوست صورت خود را با آب گرم بشویید. به طور باورنکردنی و با خوشمزگی تمام پوستتان تازه و شاداب می شود.

یکی از انواع ماسک ها که هم اثر بخشی بسیار بالایی دارد و هم می تواند برای انواع مختلف پوست ها مورد استفاده قرار بگیرد، مخلوطی از عسل و تخم مرغ است. (سفیده ی تخم مرغ برای پوست های چرب و زرده ی تخم مرغ برای پوست خشک) و مقدار کمی روغن زیتون. این مواد را با هم مخلوط کرده و آنها را با کمک انگشت روی صورت بمالید و با نوک انگشتان به آرامی بر روی پوست ضربه های کوچکی وارد کنید تا به خوبی جذب شوند. پس از اینکه محلول را بر روی پوست خود مالیدید، پوست خود را به آرامی ماساژ دهید. مجدداً این کار را تکرار کنید و لایه ی نازک دیگری را بر روی پوست مالیده و مجدداً ماساژ بدهید. در تمام موارد باید محلول را بر روی پوست استعمال کرده و اجازه دهید تا به طور کامل بر روی پوست خشک شود. به عنوان یک قاعده ی کلی باید همیشه به خاطر داشته باشید که نمی بایست برای مدت زمانی بیش از دو مرتبه در هفته از این ماسک ها استفاده کنید. همچنین باید سعی کنید که هر مرتبه محتویات آنها عوض کنید. بد نیست که پیش از استعمال ماسک ابتدا آنها تست کنید. به این منظور کمی از آن را به پشت گوش خود بزنید، ۲۰ دقیقه صبر کنید، سپس آنها بشویید. اگر پس از ۲۴ ساعت پوست پشت گوشتان طبیعی بود، آنوقت می توانید از آن ماسک استفاده کنید.

بیشترین مصرف کنندگان ماسک های صورت را خانم ها تشکیل می دهند، اما آقایان نیز می توانند به اندازه ی خانم ها از مصرف آن لذت برده و از مزایای آن بهره مند شوند.

● **بخار دادن به صورت:** یکی از سوالاتی که به وفور مطرح می شود این است که چگونه میتوانیم پوست خود را جوان و شاداب نگه داریم؟

چقدر جالب است بدانید که پاسخ این سوال را اقوام باستان بهتر از ما میدانسته اند. به عنوان مثال پاک کردن و تمیز کردن پوست با استفاده از بخار برمی گردد به زمان رومی

ها. آنها برای تمیز کردن بزرگان خود ابتدا آنها را در محلی پر از بخار وارد می‌کردند، سپس آنها را می‌شستند و بعد هم ماساژ می‌دادند. در عصر اخیر بخار دادن بعنوان خدماتی فانتزی از سوی سالن‌های آرایشی محسوب می‌شود.

● بخار دادن به صورت از مزایای فراوانی برخوردار است:

- منافذ پوست را باز می‌کند
- سلول‌های مرده‌ی پوست را از روی آن پاک می‌کند
- جریان خون را تسریع می‌کند
- پاک‌کنندگی عمقی را مقدور می‌سازد
- برای بهبود آکنه و جوش‌های سر سیاه مفید است

توانید بخار دادن به پوست را هفته‌ای یک مرتبه به صورت روتین انجام دهید و پس از آن ماسک صورت را بر روی پوست خود استعمال کنید. برای اینکه بهترین سود را ببرید و هزینه‌های بالای سالن‌های آرایش هم بر شما تحمیل نشود، می‌توانید به راحتی این کار را در منزل انجام دهید. تنها چیزی که نیاز دارید صورت خودتان، ماده‌ی تمیزکننده، ظرف، آب و یک حوله‌ی بزرگ است.

۱) آرایش روی صورت را پاک کنید. پوست خود را با آب و صابون و یا هر ماده‌ی تمیزکننده‌ی دیگری که می‌دانید پاک کنید و سپس پوست صورت را به طور کامل خشک نمایید.

۲) ظرف را پر از آب کنید. حداقل ۳ فنجان آب؛ و آن را جوش بیاورید.

۳) آب را داخل یک ظرف کم عمق و پهن بریزید.

۴) صورت خود را حداقل ۲۰ سانتی متر بالاتر از ظرف قرار دهید، حوله را روی سر خود بیندازید. بخار باید گرم و آرام بخش باشد نه داغ و سوزاننده! اگر بخار خیلی داغ بود و احساس ناراحتی می‌کردید، سریعاً این کار را متوقف کنید!

۵) برای مدت زمانی نزدیک به ۵ تا ۱۰ دقیقه زیر حوله بمانید، سپس پوست خود را با آب سرد بشویید. این کار به مصدود شدن منافذ پوست کمک می‌کند.

۶) در این زمان می‌توانید از مرطوب‌کننده و یا ماسک صورت استفاده کنید. شما می‌توانید در بخار آب از گیاهانی نظیر چای سبز، بابونه، اسطوخودوس و نعناع نیز استفاده کنید. گیاه را در یک فنجان خیس کرده و به آب در حال جوش اضافه نمایید. پیش از استفاده از هر گونه گیاهی مطمئن شوید که به گیاه مورد نظر آلرژی نداشته و پوستتان نسبت به آن حساسیت ندارد.

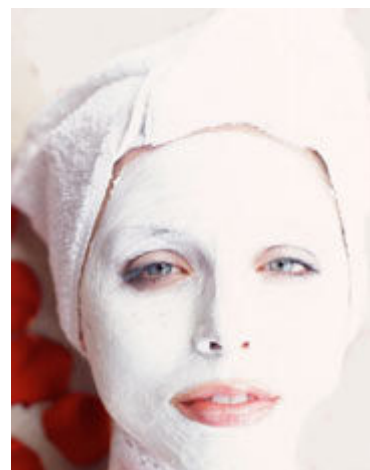
● یکی دیگر از شیوه‌های رساندن بخار به صورت این است که:



- ۱) پوست صورت را تمیز کنید.
  - ۲) لیفتان را در آب کاملاً گرم خیس کنید، آب اضافی آن را بگیرید و روی صورتتان قرار دهید.
  - ۳) زمانیکه لیف سرد شد (معمولاً در کمتر از یک دقیقه) آنرا از روی صورت خود بردارید، و مرحله ی ۲ را مجدداً تکرار کنید. برای رسیدن به بهترین نتیجه باید این کار را ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار نمایید.
  - ۴) با آب سرد صورت خود را آبکشی کنید و سپس از ماسک صورت یا مرطوب کننده ی ملایم استفاده نمایید.
- توجه داشته باشید که استفاده از موادی که دارای درجه حرارات بالایی هستند در هر دو متد نه تنها فایده ای ندارد بلکه می تواند به پوست شما آسیب هم برساند. بخار بیش از اندازه می تواند پوست صورت را بسوزاند. مراقب باشید و کاری را انجام دهید که در آن احساس راحتی کنید. اگر پوستتان حساس است و یا قبلاً دچار بیماری های پوستی بودید پیش از استفاده از هر گونه ماسک و یا بخار ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. از آنجایی که بخار کل ناخالصی های پوست را از بین می برد، کاملاً طبیعی است که لکه هایی پس از آن بر روی پوست ایجاد شود، که البته این لکه ها به مرور زمان از بین می روند. چهره ی شما پس از استفاده ی مکرر از ماسک و بخار تغییر زیادی پیدا خواهد کرد. (سوده، پورتال مردمان)

## ماسک های زیبایی و تاثیر آنها بر پوست

● **ماسک های زیبایی:** ماسک ها موادی هستند که معمولاً از محصولات طبیعی تهیه می شوند و برای پاکیزه کردن، خروج مواد زائد از منافذ پوستی، نرم کردن و لطیف کردن پوست، به کار می روند. هر ماسک را باید به مدت بیست تا سی دقیقه بر روی پوست قرار داد و سپس آن را به وسیله شستوی کامل با آب پاک کرد. می توان به جای شستشو با آب، ماسک را به وسیله پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کرد.



جهت نرم کردن دست های خشن و تیره می توان از مخلوط آب پرتقال و عسل استفاده کرد. در اینجا به برخی از ماسک های مفید و رایج اشاره می کنیم :

- **ماسک آناناس:** این میوه تأثیر جالبی بر جوش های غرور به ویژه گلوله های چربی زیر پوستی (جوش های کیستیک) دارد. برای تهیه ماسک آناناس کافی است که یک آناناس رسیده را پوست بکنید و در مخلوط کن بریزید تا به صورت مخلوط غلیظی در بیاید. سپس به اندازه وزن آن به آن الکل میوه ( الکل اتیلیک ) بیفزایید و یک لیوان روغن آفتابگردان به مخلوط حاصل اضافه کنید. حال می توانید روزی یک بار، هر بار بیست تا سی دقیقه ، این مخلوط را به صورت ماسک بر روی صورت خود قرار دهید و سپس آن را با آب سرد بشویید.

- **ماسک پرتقال:** یک پرتقال را پوست بکنید، هسته ها و پوست های نازک پره های آن را جدا کنید، روی پوست صورت خود بخوابانید و پس از بیست دقیقه با آب سرد بشویید. این ماسک برای درمان جوش های غرور جوانی (آکنه) مؤثر است ولی افرادی که پوست خشک دارند نباید آن را مصرف کنند.

- **ماسک آلوی قرمز:** هفت یا هشت عدد آلوی قرمز تهیه کنید و هسته های آنها را خارج کنید. سپس آنها را با افزودن ده قطره روغن بادام کاملاً با یکدیگر مخلوط کنید تا به صورت یک ماده خمیری درآید. آنگاه این مخلوط را به مدت بیست دقیقه روی صورت خود قرار دهید و سپس با آب بشویید. این ماسک به ویژه در کسانی که منافذ پوستی آنها مثلاً در پوست بینی، باز و زشت منظره شده مؤثر است و پوست را زیبا می کند. استفاده از این ماسک را به افرادی که پوست چرب دارند توصیه می کنیم.

- **ماسک خیار:** یک یا دو خیار را رنده کنید و به صورت ماسک بر روی پوست صورت خود قرار دهید و بیست دقیقه بعد آن را با آب یا پنجه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک نمایید. ماسک خیار تأثیر زیادی در ایجاد طراوت و شادابی و لطافت پوست دارد.

- **ماسک زرده تخم مرغ:** به کسانی که پوست خشک دارند توصیه می شود که از این ماسک استفاده کنند تا پوستشان نرم و لطیف شود. زرده تخم مرغ مملو از چربی و کلسترول است و چربی پوست را تأمین می کند. برای تهیه ماسک زرده تخم مرغ کافی است یک زرده تخم مرغ را با چند قطره سرکه سیب و چند قطره روغن بادام یا زیتون یا آفتابگردان مخلوط کنید و به مدت بیست دقیقه روی پوست قرار دهید. سپس آن را به وسیله ی آب یا پنجه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کنید.

- **ماسک سیب:** یک سیب را پوست بکنید و آن را نصف کنید و یک نیمه آن را خرد کنید و با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط نمایید و خوب هم بزنید. سپس آن را بر روی صورت و

گردن بمالید، آنگاه پوست را با نوک انگشتان ماساژ دهید. برای این کار، ماساژ را از پایین گردن شروع کنید و به طرف بالا بیاوید. سپس از سمت راست گردن به سمت چپ و بالعکس ماساژ دهید. آنگاه با نوک انگشتان به پوست صورت خود ضربات آرامی بزنید تا جریان خون پوست بیشتر شود. حال کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و پس از بیست دقیقه آن را بشویید. این ماسک باعث جلوگیری و درمان چروک صورت و سبب طراوت و تقویت پوست می شود.

- **ماسک سفیده تخم مرغ:** سفیده تخم مرغ را با همان مقدار الکل طبی (الکل سفید) مخلوط کنید و آن را با نوک انگشتان خود بردارید و روی پوست بگذارید و ماساژ دهید. روش ماساژ باید از پایین به بالا و از سمت راست به چپ و چپ به راست باشد. سپس کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و بیست دقیقه بعد بشویید. این ماسک نیز برای رفع چین و چروک صورت مناسب است.

- **ماسک هلو:** برای تهیه این ماسک کافی است سه یا چهار هلو تازه را بشویید و هسته آنها را خارج کنید. (لازم نیست پوست هلوها را بکنید). هلوها را له کنید و با یک زرده تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری پودر جوانه گندم کاملاً مخلوط کنید و بر روی پوست صورت بمالید و بیست دقیقه بعد آن را با آب سرد یا پنجه آغشته به گلاب پاک کنید. این ماسک در رفع خشکی پوست و ایجاد طراوت و تازگی و جلوگیری از چروک صورت بسیار مؤثر است.

- **ماسک لیموترش:** این ماسک برای پوست های خشک مفید است. برای تهیه این ماسک، آب یک لیموترش تازه را بگیرید و با یک زرده تخم مرغ و چند قطره روغن بادام یا آفتابگردان مخلوط کنید و بر روی پوست بمالید و ماساژ دهید و پانزده دقیقه بعد آن را بشویید.

- **ماسک گلابی:** این ماسک برای پوست های چرب بسیار مفید است. استفاده از این ماسک را به افرادی که منافذ پوستی آنها واضح و نازیباً شده توصیه می کنیم. برای تهیه آن کافی است که یک گلابی رسیده را خرد کنید و بر روی پوست صورت بمالید و بیست دقیقه بعد آن را با آب یا پنجه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک کنید. هر ماسک را باید به مدت بیست تا سی دقیقه بر روی پوست قرار داد و سپس آن را به وسیله شستوی کامل با آب پاک کرد. می توان به جای شستن با آب، ماسک را به وسیله پنجه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کرد.

● **مراقبت از پوست دست:**

- جهت نرم کردن پوست دست، مقدار برابر گلیسرین و گلاب را مخلوط کرده و به کار برید.

- جهت نرم و سفید کردن دست، مقداری عسل و آب لیموترش را مخلوط نموده به مدت پانزده تا بیست دقیقه روی دست ها بمالید و سپس بشویید.

- جهت نرم کردن دست های زبر و خشن، دو عدد زرده تخم مرغ را با دو قاشق چایخوری روغن بادام شیرین به همراه بیست و پنج گرم گلاب و بیست و شش قطره تنتور ساده بنژوان مخلوط کرده و دست ها را آغشته نمایید و با یک دستکش نخی بپوشانید و پس از چند ساعت بشویید. (یک تا دو بار در ماه)

- جهت نرم کردن دست های خشن و تیره می توان از مخلوط آب پرتقال و عسل استفاده کرد.

(منابع :- اینترنت - درسنامه جامع پوست ایران - انتشارات تیمورزاده - زیر نظر هیئت مورد پوست ایران - A HAND BOOK OF COSMETIC SKIN CARE SHAI, AVI کارشناس پزشکی تیبان : دکتر میثم شیرزاد تهیه و تنظیم : بخش اجتماعی تیبان)

## ماسک هایی برای برطرف کردن جوش های چرکی یا دمل

جوش ها و دمل ها را نباید بدون دستکش لمس کرد زیرا این کار باعث گسترش عفونت می شود مخصوصا نباید به جوش های چرکی نزدیک بینی یا لب ها دست زد زیرا در این صورت میکروب ها و باکتری ها به طور مستقیم وارد جریان خون شده و باعث ایجاد انواع بیماری ها می شوند.



باید دانست که یکی از علل پیدایش جوشها، درست عمل نکردن کبد و غدد زیرپوستی می باشد برای رفع این مسئله به شما توصیه می شود که از جوشانده ریشه کاسنی و یا از آب کاهو استفاده نمایید زیرا هر دوی اینها سلولهای کبد را نوسازی می کنند و خون را اصلاح می نمایند و در بهبودی جوش ها بسیار موثر می باشند. برای از بین بردن جوش های چرکی یا دمل می توان از یکی از ماسک های زیر استفاده

کرد:

■ مقداری کلم سفید را ریز نموده و با پوست موز له شده و مقداری عسل روان مخلوط نموده، از این ماسک برای میکروب زدای پوست صورت استفاده نمایید، این ماسک را به مدت ۴۰ دقیقه بر روی جوش ها قرار داده و پس از آن پوست را با آب سرد و بعد با آب گرم تمیز بشویید، این عمل را هر روز تکرار نمایید.

■ مقداری ریشه زنجبیل را در مقدار کمی آب جوش دم نموده تا عصاره ریشه خارج شده، پس از سرد شدن دوباره آنرا روی حرارت قرار داده (حدود ۲۰ دقیقه) سپس ریشه ها را از آب جدا نموده ، این عصاره برای از بین بردن جوش ها بسیار مناسب می باشد. جعفری را له کرده و له شده آن را با نمک و مقداری روغن زیتون مخلوط نموده و این ماسک را بر روی صورت قرار داده ، این عمل را باید قبل از خواب انجام داد و پس از آن صورت را با آب ولرم بشوید، هر روز آن را تکرار کرده تا جوش ها کاملا از بین برود. اسفناج را پخته ، آن را له کرده و با سفیداب مخلوط نموده و به صورت ماسک بر روی صورت به مدت ۲۰ دقیقه بمالید. این ماسک نیز باعث از بین رفتن جوش های جلدی می گردد.

■ شلغم را رنده کرده با مقداری لیموترش مخلوط نمایید حالا این مخلوط را بر روی صورت بمالید، این ماسک را حدود ۳۰ دقیقه بر روی جوش ها قرار داده و سپس صورت را با آب ولرم خوب بشویید. استفاده از جوشانده گیاه بابا آدم نیز برای جوش های دوران نوجوانی و بهبودی آن بسیار موثر است.

۶۰ گرم برگ مو خشک شده را در یک لیتر آب سرد بریزید و آنرا روی حرارت قرار دهید تا بجوشد، بعد از چند دقیقه جوشیدن ، آن را صاف کرده و به صورت نیمه گرم یا سرد با کمک قطعه ای پنبه به روی جوش های صورت خود بمالید .

پماد صمغ کاج استعمال خارجی دارد و برای التیام جوش ها به کار می رود، برای تهیه آن چهار جز بادام شیرین و چهار جزء صمغ را با هم مخلوط کرده، در روی حمام باری (ظرف پراز آب جوش مانند قوری چای بر روی کتری آب) گرم کرده و بعد یک جز موم عسل به آن بیافزایید. حالا پماد برای استعمال آماده است. پماد همیشه بهار جهت رفع دمل ها و جوش ها به کار می رود، برای تهیه آن دو قاشق غذاخوری از آب برگ تازه گیاه را با ۵۰۰ گرم کره به خوبی مخلوط کرده، سپس پماد حاصل را مصرف نمایید.

■ گاه جو دو سر دارای ویتامین "A" می باشد و جوشانده غلیظ حاصل از این گاه را چنانچه برای شست و شوی پوست به کار ببرید، برای رفع جوش ها و بیماری های جلدی بسیار

موثر می باشد. ضمادی که از آرد جو تهیه شده باشد چنانچه بر روی دمل قرار داده شود، باعث باز شدن و گشودن دمل می شود. عدس را چنانچه در سرکه بپزید و به صورت خمیری نرم بر روی قطعه پارچه ای گذاشته و به شکل ضماد در محل ورم های چرکی قرار دهند، باعث تحلیل آن می شود. کاهوی سوخته را به صورت گرد، چنانچه بر روی جوش ها و زخم ها بپاشند برای التیام جراحات و ترمیم آنها مفید است. اگر پیاز پخته شده و گرم را بر روی دمل قرار دهید موجب باز شدن آن می شود.

اگر محل جوش ها را با جوشانده غلیظ گل بابونه شست و شو دهید برای از بین رفتن جوش ها بسیار مفید است. مازو، پوست انار، گل ارمنی، صندل را کوبیده و با سرکه و گلاب آمیخته و بر روی جوش ها مالیده تا بهبودی حاصل شود. مازوی سبز و گوگرد، از هر کدام دو مثقال بگیریید، ساییده در یک فنجان سرکه و نیم استکان گلاب حل کرده، بر روی جوش ها بمالید تا از بین بروند.

■ سبوس جو با کرفس یا تخم کرفس را در سرکه جوشانده، صاف نموده و به صورت ماسک بر صورت خود بمالید.

برای از بین بردن دمل باید تا سه روز، آب برگ خرفه یا تخم خرفه و اسفرزه را در گلاب ساییده با سفیده تخم مرغ به روی دمل بمالید تا بهبودی حاصل شود و اگر در آن ماده جمع شده باشد و می خواهید سر باز کند، دو عدد انجیر خشک یا تر را بجوشانید تا خوب نرم شود، مشتی مویز را هسته درآورده با آن بکوبید و سه مثقال خردل به آن اضافه کرده، با هم بمالید و نیم گرم ضماد اندازید و یا سقز و انجیر را پخته و کوبیده روی دمل بگذارید و یا تخم مرو را کوبیده و با شیر و عسل استفاده کنید، یا خمیر گندم را با کمی نمک و عسل و تخم کتان بکوبید، همراه روغن روی دمل بگذارید، یا آرد ذرت چهار جزء، شنبلیله ساییده یک جزء، صبر زرد نیم جز هر سه را در دوغ بپزید تا مثل خمیر شود و نیم گرم بیندازید (این دارو اثر قوی ترداشته)، یا خمیر ترش، تخم مرو، آهک آب ندیده با عسل و زرده تخم مرغ ضماد نمایید.

■ کمپرس با جوشانده تخم جعفری برای از بین بردن آثار جوش ها مفید می باشد. جوش های سغفه (شیرینک) جوش هایی است سرخ، که در سر و صورت پدید می آید و گاه در تمام بدن می ریزد. این جوش ها در ابتدا جوش های ریز و محکم اند که متفرق ظاهر می شود و بعد بزرگتر و آبدارتر شده و چرکی از آنها به شکل عسل بیرون می آید و یا خشک و بی آب شبیه شوره بوده و پوست های سفید از آن جدا می شود. برای درمان باید زاج سیاه دو مثقال، اشنان ۵ مثقال را بکوبید و بپزیدو با سرکه آمیخته و سپس روی جوش ها بمالید و یا

زردچوبه، پوست انار، مردار سنگ، حنا را ساییده با روغن گل سرخ، یا مغز قلم گاو بمالید.

▪ اگر جوش ها خشک شده باشد سرکه و نمک یا سرکه و آب صابون بمالید .

▪ اگر جوش ها سفید بوده و بر صورت و پیشانی باشند و چون آنها را فشار دهید چیزی شبیه روغن از آن خارج شود، برای درمان بهتر است ابتدا صورت را با آردی که در آب حل شده یا پوست تخم مرغ سوزانده یا استخوان سوزانده که ساییده باشید خوب بشویید و سپس آرد باقلا را نرم ، خمیر کرده و بر روی آن بمالید(باقلا را کوفته و آرد کنید) و یا بیخ سوسن و خریق را مساوی گرفته، نرم کوفته با سرکه ضماد ساخته و بمالید.

▪ گاه جوش های ریز سرخ با خارش زیاد در بدن پدیدار می شوند که آزار آنها چنان است که گویی خار فرو می رود. برای درمان باید حمام آب نیم گرم بروید و آب جوشانده بابونه و ناخنک و سبوس گندم بر بدن بمالید و یا سرکه و روغن کنجد یا نمک و سرکه و حنا بمالید و یا مازو و زردچوبه را کوبیده و با روغن کنجد و گلاب و سرکه بعد از حمام به پوست مالیده و بعد از یک ساعت با آب سرد و سبوس بشویید.

▪ ضماد عدس پخته ،مخلوط با عسل، جوش ها و زخم ها و جوش های خارش دار و کهیر را التیام می بخشد. سیر ضد عفونی کننده پوست و درمان کننده اختلالات پوستی بوده و شست و شوی زخم ها و جوش های چرکی با آب سیر، سبب ضد عفونی و التیام آن می گردد.کمپرس با جوشانده زنجبیل شامی، خارش و جوش های عفونی را التیام می بخشد.

پوست خردل سیاه، توام با سرکه درمان کننده جوش ها و کهیر ها می باشد. استفاده از ماسک توت فرنگی درمان کننده جوش ها و التهابات پوستی می باشد.

آب تره باعث درمان جوش ها و کهیر می گردد. ضماد بادام تلخ توام با سرکه موجب درمان جوش می گردد. مالش پوست با ضماد سرکه التهاب جوش های خارش دار را برطرف می کند. ضماد مخلوطی از آلو و سرکه، جوش های چرکی پوست را التیام می بخشد.

- **تذکر:** اصولاً بهترین مواد برای سلامتی پوست و عاری کردن آن از جوش ها ،مالیدن آب غوره و گلاب یا سرکه با روغن گل سرخ بر روی پوست می باشد. این افراد باید از مواد غذایی شور، شیرین،چرب و مقوی پرهیز کنند و بیشتر از ترشیجات استفاده نمایند و بهتر است که حمام گرم رفته و عرق نمایند .

(پارسیفا)

## ماسک هایی برای برطرف کردن چین و چروک پوست و زه کشی آن

چروک ها ، نخستین علامت پیری هستند که به علت از دست رفتن قابلیت ارتجاعی پوست، پدید می آیند. اصولاً زندگی سالم و بدون هیجانات عصبی، همواره پوست را جوان و خوش رنگ، نگه می دارد، اما دشواری های زندگی، مشغله ی زیاد، استعمال الکل، زیاده روی در آرایش، به راحتی می توانند پوست را چروک نمایند.



برای اینکه قابلیت ارتجاعی بودن پوست

حفظ شود، ساده ترین روش شست و شوی صبح و عصر با آب سرد یا شیر تازه است. ماساژ پوست که ماهیچه های صورت را تقویت می کند و جریان خون را در پوست تشدید می نماید، از پیدایش چروک جلوگیری می نماید. برای این کار با کمک دو انگشت دست ماساژ را در امتداد خطوط به وجود آمده در روی صورت یا گردن شروع می کنید. یادتان باشد که قبل از ماساژ حتماً به پوست، کرم مرطوب کننده زده باشید. البته ماساژ صورت باید قبل از آرایش باشد و پس از ماساژ پوست صورت را با لوسیون های قابض شست و شوی داد. برای پلک ها می توان از ماساژ با محلول آب لیمو، اسید بنزوئیک و گنه گنه استفاده نمود. گذاشتن ماسک هر چند وقت یک بار برای پوست نیز مفید است. کرم حاوی هورمون نیز از چروک شدن پوست جلوگیری می کند (ولی نباید از اثرات سوء آن غافل شد). در اشخاصی که دچار چروک های پیش رس هستند، رعایت اصول بهداشت پوست و استفاده از لوسیون ها و ماساژ به وسیله دست یا روش های موضعی و کرم های حاوی هورمون و سرانجام جراحی پلاستیک از جمله روش های درمانی محسوب می گردد. ما در این قسمت سعی داریم تا شما را با ماسک های ضد چروک آشنا کنیم. ماسک های سفیده تخم مرغ بهترین ماسک برای از بین بردن چین و چروک صورت می باشد.

● **تذکر:** برای جلوگیری از ایجاد چین و چروک در صورت و حفظ نرمی و لطافت پوست، بهتر است برای پاک کردن آرایش صورت از آب سرد استفاده نمایید.



● ماسک های ضد چروک عبارتند از :

سفیده تخم مرغ را کاملا زده و مانند ماسک های دیگر برای رفع چین و چروک صورت و زه کشی آن استفاده کنید. پوست میوه به را ۱۵ روز در الکل، خیس کرده و سپس این عصاره را همراه با آب بر روی صورت مالش داده تا چین و چروک های آن را از بین ببرد.

ابتدا دانه های رازیانه را آسیاب کرده و به صورت پودر نرمی درآورید. یک قاشق مرباخوری از آن را با یک فنجان آب جوش به مدت ۱ ساعت در قوری خیس کنید. سپس به آرامی به مدت ۳ دقیقه حرارت دهید. در قوری را با پارچه کاملا بپوشانید تا دم بکشد، آن را صاف کنید و با ۱ قاشق مرباخوری عسل مخلوط کنید. برای تهیه ماسک صورت دم کرده فوق را با مقدار مساوی ماست مخلوط کرده و به صورت و دست ها بمالید. مدت زمان ۱۵ الی ۲۰ دقیقه برای اثر ماسک کافی است.

جو را به مدت یک روز در آب ولرم خیس کرده آن را صاف کنید و این آب صاف شده را با سفیده تخم مرغ که کاملا زده شده و کف نموده، مخلوط کرده و مقداری صمغ عربی به آن اضافه نمایید. این ماسک را به مدت ۳۰ دقیقه بر روی صورت قرار داده و بعد صورت را با آب سرد شست و شو دهید. این ماسک به علت داشتن سفیده تخم مرغ و جود برای درمان چین و چروک پوست بسیار مفید است.

هویج چون سرشار از ویتامین "A" می باشد، باعث ترمیم و رشد سلول های پوستی می گردد و از این رو در از بین بردن چین و چروک پوست بسیار موثر می باشد. برای تهیه این ماسک هویج را رنده کرده و در روی پوست قرار می دهید یا این که می توانید از آب هویج با کمک پنبه بر روی پوست، استفاده نمایید.

سبوس غلات را در مقدار اندکی شیر خیس نموده و پس از گذشت ۸ ساعت این مخلوط را روی حرارت برای مدت ۴۰ دقیقه قرار دهید و بعد به آن سرکه سیب را اضافه کرده و بگذارید تا سرد شود، حالا مقداری از این ماسک را به صورت زده و با دست ماساژ دهید، بعد از گذشت حدود ۲۰ دقیقه صورت را با آب ولرم بشویید. مقداری گلاب را در مقداری آب جوش دم کنید و بگذارید تا ۱۵ دقیقه بماند، سپس آن را صاف کرده و به صورت خود بمالید. این عمل به طور موثری از پیدایش چین و چروک جلوگیری می کند. مقداری سیب ریز شده را در مقداری شیر بپزید. پس از پختن، سیب ها را له کرده و به صورت ولرم بر روی پوست خود قرار دهید. این عمل برای مبارزه با چین و چروک بسیار مفید می باشد. مقدار آب پیاز سوسن را با هم وزن خود عسل و ۲ قاشق موم سفید آب شده،

مخلوط نمایید. این ماسک را به مدت ۲۰ دقیقه بر روی صورت خود قرار داده سپس با آب ولرم آنرا بشویید.

تنطوری از پوست به را تهیه کرده و آنرا با آب مخلوط کنید و به پوست خود بمالید. ماساژ پوست با جوشانده پیاز، موجب از بین رفتن چین و چروک می گردد. مالیدن روغن بادام تلخ بر پوست چین و چروک و ترک خوردگی پوست را از بین می برد. ماساژ پوست با رب انگور چین و چروک صورت را از بین می برد.

● یکی از ماسک های مهم در از بین بردن چین و چروک عبارت است از:

آب پیاز دو قسمت، شیره سوسن سفید یک قسمت، عسل دو قسمت، موم سفید یک قسمت، شیر یک قسمت این مواد را کمی حرارت دهید تا موم، آب شود و پس از سرد شدن شب ها پیش از خواب بر روی پوست بمالید چربی اضافی اش را پاک کرده و صبح روز بعد صورت را بشویید.

روغن کرچک نیز در راه مبارزه با چین و چروک بسیار موثر است. مخلوط عسل و سفیده تخم مرغ و قرار دادن آن به مدت ۱۵ دقیقه بر روی پوست و سپس شستن پوست با آب نیمه گرم نیز ماسک خوبی برای از بین بردن چین و چروک پوست است.

سفیده تخم مرغ را خوب به هم بزنید و با گلاب مخلوط نمایید و بعد روغن بادام و زاج سفید را به آن اضافه کنید. این ماسک را به مدت ۳۰ دقیقه بر روی پوست قرار دهید. برای رفع چروک های پوستی می توان از کمپرس برگ های تازه قان، چند بار در روز استفاده کرد.

(ایران مانیا)

## ماسک هایی برای داشتن پوستی زیباتر

● ماسک برای از بین بردن آثار جوش: بعضی از افراد دارای پوست بسیار حساسی می باشند و اگر زخم یا جوشی در روی آن پدید آید جای آن پس از بهبودی به صورت لکه در بدن و در روی پوست باقی می ماند برای معالجه این لکه های حاصل از خون مردگی



می توان از روشهای زیر استفاده کرد:

محل جوش را با مخلوط عسل و ویتامین "E" به صورت روغن و یا پودر در جوزه مدت ۲۰ دقیقه بپوشانید و سپس با آب ولرم بشویید و بعد آب سرد به صورت بپاشید، این روش را هفته ای یکبار انجام دهید تا آثار جوش ها کاملا از بین برود. مخلوط آب اسفناج و سفیدآب، آثار جوش های صورت را از بین می برد. به محل جوشها می توان مخلوط عسل و زرده تخم مرغ و روغن زیتون مالید و یک ساعت روی صورت قرار داده و بعد آن را با آب ولرم بشویید. این عمل را یک روز درمیان تکرار کنید تا آثار جوش ها از بین برود.

برگ کلم یا برگ ترب یا پونه را کوبیده و ضماد اندازید، یا زرنیخ و اشق را با آب کوبیده با سرکه، ضماد گذارید. شاه بلوط، مازو، اقاچیا هر یک از اینها را که می خواهید کوبیده و با آب گرم خمیر کرده و ضماد اندازید، مواظب باشید که محل جوش شکافته نشود. برگ جعفری و برگ تلفونی را کاملا له کنید این مخلوط له شده را به اضافه کمی عسل به صورت ماسک به پوست خود بمالید، این عمل را هر روز به مدت ۴۰ دقیقه تکرار کنید و سپس صورت خود را با آب ولرم بشویید تا آثار جوش ها از بین برود. (کمپرس با جوشانده تخم جعفری نیز برای از بین بردن آثار جوش ها مفید می باشد).

■ **اثر آب بر روی جوش های چرکی:** در دوره اولیه وقتی که جوش ها هنوز کوچک هستند با یخ از گسترش آنها جلوگیری کرده، بدین ترتیب که با قرار دادن کیسه یخ روی دمل، از رشد آنها جلوگیری نموده و بعد آنها را کمپرس داغ می کنید. مسئله مهم به وجود آمدن سیستم سریع گردش خون در محل جوش می باشد چرا که این گردش سریع خون باعث تعویض شدن چرک و مواد سمی محل جوش با مواد سالمی که در خون است، شده و در نتیجه جوش ها زودتر و بهتر از بین می روند.

● **ماسک برای برطرف کردن لکه های سفید پوست:** تخم شاهی را کوبیده و با کمی عسل مخلوط نمایید، سپس این ماسک را بر روی لکه ها قرار دهید، این عمل را روزی یک بار انجام دهید تا به مرور زمان از لکه های سفید پوست کاسته شود.

ورقه هایی از چغندر را درست کرده و بر روی لکه های سفید پوست قرار دهید. این ماسک نیز باعث از بین رفتن لکه های سفید پوست می شود.

ضماد دانه نخود را تهیه کرده و آن را با عسل مخلوط نمایید. از این ماسک برای از بین بردن لکه های سفید پوست استفاده نمایید و به مدت ۴۰ دقیقه روی لکه ها قرار داده و سپس صورت را بشویید. (این ماسک علاوه بر از بین بردن لکه های سفید صورت، لکه های سیاه و کک و مک و خارش پوست را نیز از بین می برد و باعث می شود تا زردی چهره

نیز گرفته شود و اگر به سرتان بمالید برای تقویت موها بسیار مفید می باشد.)  
جوشانده برگ و تخم جعفری را اگر صاف نموده و بر روی لکه های سفید پوست قرار دهید و این عمل را هر روز ، روزی چند بار تکرار کنید ، کم کم لکه ها بر طرف خواهند شد.  
پوست کدو حلوائی را خشک کرده و بعد آنرا بسوزانید، این پوست سوخته را با سرکه مخلوط نموده و هر روز در محل لکه ها بمالید تا بهبودی حاصل شود. ضمادی که از مخلوط گرد فلفل سیاه با کوبیده قارچ خوراکی، ساخته باشند چنانچه در محل لکه های سفید پوست قرار دهند اثر شفابخش دارد.

برای درمان لکه های سفید پوست مقداری سیرخام را با کمی نشادر مخلوط نموده و بر محل لکه های پوست قرار دهید. این عمل را تکرار کرده تا بهبودی کامل حاصل شود.  
آب سیر را گرفته با کمی عسل مخلوط کنید و بر روی لکه های سفید پوست قرار دهید تا این لکه ها از بین روند. ضماد تخم پیاز برای معالجه لکه های پوستی سفید رنگ مفید است. مقداری بادمجان را در آب پخته، سپس کوبیده و صاف نموده ، حاصل را با روغن زیتون آنقدر بجوشانید تا آب بادمجان بخار شود.

از این محصول هر روز و شب یک مرتبه در محل تغییر رنگ پوست بمالید تا رنگ پوست طبیعی شود و بیماری بهبودی یابد. ترمس و ریشه کبر را کوبیده با سرکه و ضماد ساخته و به محل لکه ها بمالید. (دوا را در آفتاب یا نزدیک آتش به کار برید و هنگامی که دارو خشک شد نشویید و فقط با دست پاک کنید) اگر لکه ها در بدن باشند خردل و سرکه یا آهنگ زرنیخ در آب حل کنید و به محل لکه ها بمالید. ضماد میوه سرو کوهی توام با سرکه ، لکه های سفید پوستی را بر طرف نموده و زخم ها و ورم های پوستی را التیام می بخشد. ضماد خاکستر پرسیاوشان توام با روغن زیتون بیماری های پوستی به خصوص "پزوزیازیس" و "داء الثعلب" را درمان می کند. ضماد کلاهدک بادمجان توام با روغن زیتون لکه های سفید پوست را درمان می کند. دو قاشق غذاخوری ترب کوهی رنده شده را در کمی شیر بپزید و به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست بگذارید.

#### ● ماسک هایی برای برطرف کردن لکه های سیاه پوست:

پونه را له کرده سپس آنرا با روغن زیتون مخلوط کرده و به مدت سه روز در مقابل نور خورشید قرار دهید. بعد از سه روز به مدت ۱۵ دقیقه حرارت می دهید آن را صاف کرده ، پماد به دست آمده را برای از بین بردن لکه های سیاه استفاده کنید.  
تخم ترب را در سرکه خیس کرده و پس از گذشت ۲۴ ساعت آنرا بر روی لکه های سیاه پوست قرار دهید. این عمل را هر روز تکرار نموده تا لکه ها کم کم بهبودی حاصل کنند.

مقداری سیر را پوست کنده و آنرا با رنده ریز کنید و با عسل مخلوط نموده، مخلوط حاصل را جهت بهبودی لکه های سیاه پوست مورد استفاده قرار دهید و به مدت ۳۰ دقیقه بر روی لکه ها قرار داده و پس از آن با آب ولرم بشویید. این عمل را یک روز در میان تکرار می کنید. دانه کنجد را له نموده و به مدت ۳ روز در مقدار اندکی آب خیس کنید و بعد از گذشت این مدت، این مخلوط را بر روی پوست بمالید، این ماسک هم باعث از بین رفتن لکه های سیاه می شود و هم نرم کننده پوست است.

گل زنبق سفید را خرد کرده و در یک شیشه سفید می ریزید و به آن مقداری روغن زیتون طبیعی تازه اضافه نمایید، سر شیشه را بسته و به مدت دو روز در مقابل آفتاب قرار دهید و بعد آنرا صاف کرده و بر روی لکه های سیاه صورت خود بمالید. (این روغن برای سوختگی و آفتاب زدگی نیز مفید می باشد) مقداری پونه را له کرده، چنانچه آنرا به صورت ضماد در محل لکه های سیاه پوست قرار دهید، اثر شفابخش دارد. روغن کرچک، لکه های سیاه پوست و همچنین زگیل و کبودی پوست را برطرف می کند.

شیر، در از بین بردن لکه ها و دانه های سرسیاه بسیار مفید می باشد، قبل از استفاده از شیر، باید پوست را با آب گرم بشویید و برای اثرگذاری بهتر، می توان شیر را با عصاره بابونه یا بومادران مخلوط نموده و سپس استفاده کرد.

استفاده از لیموترش به تنهایی یا همراه با گلاب با سفیده تخم مرغ ماسک خوبی در از بین بردن و بیرون کشیدن دانه های سرسیاه پوست می باشد و پس از استفاده از این ماسک باید پوست را با آب نیمه گرم شست و شو داد. جو دو سر را بپزید و با بادام کوبیده مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. این خمیر را به مدت ۱۵ دقیقه بر روی پوست خود قرار دهید. این ماسک در از بین بردن دانه های سرسیاه پوست بسیار موثر می باشد. عسل، افزون بر تقویت پوست و شفابخشی، پاک کننده خوبی است، یک قاشق غذاخوری عسل را بر روی حرارت ملایم، رقیق سازید و بر روی دانه های سرسیاه پوست بمالید و اثر آن به وضوح ملاحظه نمایید.

(بارسی طب)

## ماسک هایی برای روشنایی و باز شدن رنگ رخساره و نرمی و لطافت و شادابی و تغذیه آن

آب انار را بگیرید و بدون مخلوط نمودن با چیز دیگری به پوست صورت خود بمالید. این عمل باعث روشن شدن رخساره می گردد و برای تغذیه پوست نیز بسیار مفید می باشد.

مقداری طالبی را همراه با گوشتش له نموده و بر روی پوست صورت خود بمالید. این میوه باعث نرمی و لطافت پوست می گردد چون سرشار از ویتامین های A و B و C می باشد که همه این ویتامین ها برای پوست مفید بوده و باعث ویتامینه شدن آن می گردد.

ریشه سدر را به همراه پوست آن، در آب جوش ریخته و بگذارید برای ۳۰



دقیقه بجوشد. پس از آن این مخلوط را صاف نموده و دوباره حرارت دهید تا غلیظ شود، استفاده از این مایع غلیظ در روشن شدن رنگ رخسار بسیار مفید می باشد.

نخود را در کمی آب خیس کرده و پس از ۲ ، ۳ روز این مخلوط را صاف نموده و بر روی صورت خود بمالید . استفاده از این ماسک باعث باز شدن رنگ رخسار می گردد. مقداری تره را ریز کرده و کاملا له کنید، مقدار کمی شیر به آن اضافه نموده، با کمی عسل و سپس این ماسک را بر روی چهره خود بمالید. اگر خاک اره چوب گردو را با سرکه مخلوط نموده و بگذارید تا ۲ روز بماند و سپس آنرا به صورت ماسک به چهره خود بمالید باعث می شود تا رنگ رخساره باز شود. زیره را خیس کرده و آب آنرا صاف نموده، این آب برای شست و شوی چهره و باز شدن رنگ آن و روشن شدن رخسار بسیار مفید می باشد. موز را رنده کرده و با روغن زیتون کاملا مخلوط نموده و به مدت ۲۰ دقیقه این ماسک را بر روی پوست صورت گذاشته و در پایان با آب ولرم شست و شو داده، سپس با آب سرد تمیز و پاک

کنید. ابتدا مقداری عسل طبیعی را با بخار آب ، گرم کنید و صورت را با آن ماساژ دهید، سپس قشر نازکی از عسل گرم شده را روی پوست به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید. نعناع را له کرده و آب آن را با دست کاملاً می‌گیرید، سپس آنرا با سفید تخم مرغ که کاملاً زده شده و کف کرده است مخلوط کرده و چند قطره آب لیموی تازه به آن اضافه کرده و به مدت ۳۰ دقیقه بر روی صورت ثابت نگه داشته و سپس صورت را با آب سرد تمیز کنید. پوست هلو را از خودش و هسته جدا کرده ، ابتدا پوست صورت را نازک نموده و بعد پوست هلو را از طرفی که پرزهایش بر روی پوست قرار گیرند بر روی صورت پهن نموده و بعد از ۱۵ دقیقه آنها را برداشته و صورت را با آب زیره و با کمک پنبه تمیز نمایید ؛ این بار خود هلوی له شده را روی پوست قرار داده و می‌گذارید تا ۱۵ دقیقه دیگر بماند و بعد صورت را با آب سرد کاملاً تمیز می‌کنید.

زرده تخم مرغ را به هم زده، عسل را به آن اضافه نموده و بعد روغن زیتون و مقداری عصاره دم کرده گل ختمی و بابونه را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می‌کنید و بعد با کمک مقداری پنبه این ماسک را بر روی صورت می‌مالید. سیب زمینی پخته را رنده کرده و روی پوست صورت می‌مالید. این ماسک باعث جوانی و شادابی پوست می‌شود. ولی اگر آنرا بپزید و له کرده و با کمی شیر و نارنج به پوست به ویژه اطراف چشم بمالید باعث می‌شود تا در ضمن یکنواخت شدن پوست، سیاهی دور چشم نیز از بین برود. خیار را رنده کرده یا از ورقه های خیاری که از طول بریده شده است استفاده کرده و در روی صورت قرار دهید . خیار به علت داشتن تب سرد، باعث نرمی و لطافت پوست می‌شود و حرارت پوست صورت را می‌گیرد و از به وجود آمدن جوش در پوست جلوگیری می‌کند. قسمت قرمز هندوانه را جدا کرده و پس از له کردن، آن را با کمی گلاب مخلوط نموده و به صورت ماسک به چهره بمالید و پس از گذشت ۳۰ دقیقه صورت را با آب سرد شستشو داده، این ماسک باعث شادابی و طراوت و روشنایی پوست می‌گردد. ضماد گل یونجه را تهیه کرده و عصاره آن را با آرد جو مخلوط نموده و مخلوط را بر روی پوست مالیده و پس از ۳۰ دقیقه صورت را با آب ولرم بشویید. این ماسک برای پاک کردن پوست بسیار مفید است. مقداری روغن زیتون را با چند قطره آب لیموترش مخلوط کرده و با کمک پنبه آنرا بر روی صورت خود بمالید پس از ۲۰ دقیقه پنبه را با کمی فشار بر روی پوست صورت بکشید و پوست خود را کاملاً تمیز نمایید. پس از آن صورت خود را با آب ولرم بشویید.

مقداری کلم را ریز ریز نموده و آنرا خوب له کنید، سپس به آن روغن نارگیل اضافه نمایید و بگذارید ۳ روز در آفتاب بماند. پس از آن، این مخلوط را صاف کنید، مایع حاصله، سرشار

از ویتامین می باشد و برای پوست بسیار مفید است. این ماسک برای هر نوع پوستی خوب است. مقداری پیاز را نده کرده و بعد مقداری گلاب و بهار نارنج را برای از بین رفتن بوی تند پیاز به آن اضافه کنید. این ماسک برای ضد عفونی کردن پوست بسیار مفید می باشد. پس از گذشت ۳۰ دقیقه صورت را با آب سرد بشویید.

مقداری سیر را پوست کنده، سپس آنرا رنده کنید و با مقداری عسل مخلوط نمایید و به صورت ماسک بر روی صورت خود قرار داده و با دست، صورت را ماساژ دهید. به علت خاصیت ضد عفونی کنندگی سیر و عسل هر دوی آنها باعث از بین رفتن آلودگی ها از سطح پوست می شود. مقداری جعفری را ریز نموده و در اندکی آب جوش، خیس کرده و در قوری را بگذارید تا دم بکشد سپس حدود ۱ دقیقه آب را روی بخار قرار داده، بعد از سرد شدن آنرا صاف نموده آبش را به صورت بمالید و ماساژ دهید، این کار را به مدت یک هفته، صبح و شب تکرار کنید تا روشن شدن پوست صورت خود را مشاهده نمایید. ماسک گیلان و ماسک سیب هر دو باعث نرمی و لطافت پوست می شوند. مقداری میخک را در آب خیار خیس کرده و به مدت ۲۴ ساعت بگذارید بماند و بعد کمی به آن عسل و گلاب اضافه کرده و پس از گذشت ۲ ساعت دیگر، آنرا صاف نموده و به عنوان ماسک از آن استفاده نمایید.

دانه های نرت تازه را از میوه اش جدا کرده و در مقدار بسیار اندکی شیر به مدت ۲ روز خیس کنید. پس از آن این مخلوط را در مخلوط کن ریخته و مایع یکدستی درست نمایید و از آن به عنوان ماسک استفاده نمایید. مقداری آب عدس را با تخم خربزه مخلوط نموده و بعد از گذشت ۲،۳ ساعتی، از آن به عنوان ماسکی برای صورت خود استفاده نمایید.

یکی از ماسک های موثر در نرمی و لطافت پوست این گونه آماده می شود: آرد جو و آرد باقلا (یک قسمت) را با عدس له شده و نشاسته گندم (سه قسمت) و با تخم خربزه (دو قسمت) و مقدار کمی زعفران مخلوط کرده یا مواد فوق را باز هم در آب هندوانه خیس نموده و شب به صورت بمالید و روز صورت را با جوشانده گل بنفشه یا آب هندوانه یا آب کدوی تازه یا آب خربزه بشویید و پس از آن با آب نیم گرم.

همیشه بهار برای نرم کردن پوست های شکننده به کار می رود و برای این کار چنین عمل کنید: یک مشت گل و ساقه همیشه بهار را به مدت یک ربع ساعت در آب بسیار گرم که در حال جوشیدن نباشد بریزید و به صورت کمپرس ولرم روی پوست گردن و صورت بمالید.

۱۰ گرم عسل را در ۵۰ گرم شیر بریزید و ضمن گرم کردن به هم بزنید، سپس چهار تا پنج قاشق، آرد مرغوب به آن اضافه کنید. این مخلوط را روی پوست صورت بمالید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بماند. مثنی از برگ خشک گل بنفشه را در یک لیتر شیرجوش به مدت دو



تا سه دقیقه قرار دهید تا دم بکشند و سپس آن را صاف کرده، از این شیر می توان برای سفیدی و نرمی پوست استفاده نمود. دو مشت زیزفون خشک را در یک لیتر آب جوش، دم کنید و پس از دم کردن، این محلول را صاف نمایید و به پوست خود بمالید. این محلول باعث روشن شدن پوست می گردد. مقداری از مخروط تازه ی رازک را در نیم لیتر آب جوش در حدود ۱۵ دقیقه دم نمایید. سپس آنرا صاف کرده و وقتی سرد شد به پوست صورت خود بمالید.

● **برای حفظ درخشندگی و نرمی پوست می توان از روش زیر استفاده کرد:**

مقداری ساقه ای نازای دم اسب را چندین ساعت در آب سرد بخوابانید و سپس به مدت ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید و بعد آنرا صاف کرده و پس از سرد شدن به پوست خود بمالید. توت فرنگی مقوی بوده و در شادابی پوست و بازیافتن درخشندگی و نرمی آن بسیار موثر است و می توان به طور مستقیم از میوه له شده آن ماسک مورد نظر را تهیه کرد و پس از ۲۰ دقیقه صورت را با آب ولرم شست. آب یک خوشه انگور را با دست بگیرید و به صورت کمپرس صبح و شب به پوست خود بمالید تا پوست شما شاداب و روشن و مقوی شود و پس از دو دقیقه صورت را بشویید . ۵۰ گرم گیاه اکلیل کوهی را در یک لیتر آب جوش دم کنید و با همان مقدار، پوست پرتغال مخلوط کنید و پس از سرد شدن و صاف کردن به عنوان ماسکی تقویت کننده از آن بهره گیرید. یک مشت آویشن تازه و اکلیل کوهی را در یک لیتر آب جوش ریخته و دم کنید. سپس آنرا صاف کرده و به پوست صورت خود بمالید. این ماسک را باید همان روز استفاده کرد. جهت مراقبت های زیبایی، سه قاشق سوپخوری اسانس اسطوخودوس را با نیم لیتر الکل ۷۰٪ و یک ربع لیتر ادکلن مخلوط می کنند. جهت مراقبت های زیبایی دو مشت از گیاه را در یک لیتر سرکه سفید نرم کرده ، پانزده روز در مقابل هوا قرار می دهند و بعد صاف کرده ، محلول را به کار می برند. آب میوه تازه و رسیده توت فرنگی را بگیرید و با کمی شیر مخلوط کنید و به صورت بمالید چند ساعت و حتی تمام شب آن را بر روی صورت نگه دارید و صبح روز بعد، صورت را با گلاب بشویید.

یک قاشق چایخوری از پودر بابونه خشک شده را در یک فنجان آب گرم ریخته ، یک شب به حال خود بگذارید و سپس در استعمال خارجی استفاده کنید. از جوشانده غلیظ برگ های زیزفون ، جهت استعمال خارجی برای روشنایی پوست به شکل لوسیون استفاده کنید. برای تهیه آن سه تا چهار مشت از برگ های تازه یا خشک شده آنرا در یک لیتر آب می ریزید.

آب سیب را می توان به صورت خالص یا همراه عسل استفاده نمود. اگر پوست بدن را با آب سیب مالش دهید . سلولهای پوست صاف و منافذ باز صورت جمع می شوند و صورت شفاف

و یکدست می شود. جوشانده شلغم استعمال خارجی دارد و به شکل کمپرس و لوسیون آرام کننده، مصرف می شود. جهت تهیه آن سه یا چهار عدد ریشه شلغم را رنده کرده و در یک لیتر آب بجوشانید.

دو مشت از دانه های ساییده شنبلیله را در یک لیتر آب ریخته و از آن لوسیون یا مایع شست و شویی برای پاکی و سلامتی پوست تهیه نمایید (توصیه می شود مصرف آن بیشتر از یک هفته نباشد و بعد از یک انقطاع هشت روزه، مجددا مصرف آن شروع شود زیرا شنبلیله محتوی یک ماده فعال به نام تریگونلین است که چنانچه به طور لاینقطع مصرف شود، می تواند برای انسان زیان هایی به بار آورد. جوشانده ای از برگ ها و غنچه های قان درست نمایید و آن را صاف کرده، این محلول را برای تمیز کردن صورت به کار برده و بعد صورت را با آب مقطر یا گلاب بشویید. جوشانده شکوفه های گیاه استعمال خارجی دارد. جهت تهیه آن یک مشت کامل از شکوفه ها را در یک لیتر آب جوشانده و به صورت لوسیون و کمپرس به کار ببرید.

اسانس تربانتین به تنهایی یا مخلوط با روغن کامفر، جهت مالش پوست برای زیبایی به کار می رود. مقدار سه مشت از برگ های گزنه، دو مشت از برگ و گل مامیران و دو مشت برگ کلم را قطعه قطعه کنید و مخلوط آن ها را به مدت ۴۸ ساعت در دو لیتر آب باران قرار داده، بعد از صاف کردن آن را به عنوان لوسیون موضعی استعمال نمایید. جوشانده گل و احتمالا برگ گل ماهور (خرگوشک) جهت استعمال خارجی (کمپرس و لوسیون) استفاده می شود. جهت تهیه آن یک مشت بزرگ از گل یا سه مشت از برگ های آن را در یک لیتر آب، جوشانده و سپس استعمال نمایید. جهت جمع شدن منافذ پوست صورت، روزی ۵ دقیقه صورت را با آب هویج ماساژ داده و بعد آنرا با گلاب بشویید. منظور از پروردن ریشه مامیران در شراب سفید و شیرین ، این است که به عنوان ماده ای برای آرامش پوست به کار رود. برای این منظور سه عدد ریشه خشک کرده مامیران را به مدت ۱۲ ساعت در یک لیتر شراب قرار می دهید و بعد آنرا به صورت مایع در استعمال خارجی استفاده کنید. کمپرس نعناع استعمال خارجی دارد و برای ضد عفونی پوست و طراوت آن موثر می باشد.

جهت تهیه آن یک مشت از برگ های خشک شده نعناع را در یک لیتر شراب سفید یا قرمز ریخته و آن را می جوشانید، بعد از صاف کردن پارچه ای را با محلول صاف شده خیس کرده و بر روی شکم و سینه قرار دهید. شیر گیاه از گل های یاس بنفش جهت استعمال خارجی تهیه می شود.

برای این منظور یک مشت کامل از گل های خشک کرده یاس بنفش را در یک لیتر روغن

زیتون ریخته و آن را به مدت ۱۵ روز در برابر آفتاب قرار می دهید و محلول را صاف کرده و جهت مالش یا کمپرس به کار برید. ضماد گندم سوخته با موم و روغن گل، برای خوش رنگی رخسار و شفافی پوست، به صورت مالش بر روی پوست، بسیار مفید است. ضماد آرد ماش برای نیکویی رنگ رخسار بسیار مفید است.

آردجو، تخم ترب، تخم خربزه، نشاسته، کتیرا، بوره، هر یک یا هر چند از این ها را که می خواهید نرم ساخته با شیر بیامیزید و شب به صورت بمالید و صبح با آب گرم بشویید.. اگر این عمل را هر شب تکرار کنید لکه ها و بدرنگی های صورت از بین رفته و صورت شما جلا می گیرد. باقلا، عدس پوست تخم مرغ، سفیدآب، قلع، استخوان سوخته، بادام تلخ، تخم ترب، نشاسته همه را نرم کوفته با شیر یا آب خیار یا آب گشنیز، خمیر رقیقی کرده و به صورت بمالید و سپس استحمام نمایید. کوبیده مصطکی، کندر با آب پیاز کوهی رنگ رو را به رونق می آورد. ضماد نخود پخته تقویت کننده پوست می باشد. روغن نارگیل و یا پودر آن تقویت کننده پوست می باشد. لیموترش به تنهایی تقویت کننده پوست بوده و استفاده از آن بسیار نافع است. ضماد گندم سوخته، توام با موم و روغن گل سرخ، پوست را تقویت و نرم و شفاف می نماید. روغن هسته زردآلو، پوست را لطیف می سازد.

ضماد تخم خیار توام با عسل ورم های پوستی را برطرف ساخته و لطافت خاصی به پوست می دهد. ماسک خرما، پوست را نرم و لطیف می کند. ماسک خرما تقویت کننده پوست بوده و اختلالات پوستی را درمان می کند. جوشانده ریشه ختمی، پوست را نرم و لطیف و تحریکات پوستی را درمان می کند. ضماد ثعلب توام با روغن زیتون پوست را تقویت می کند. آب به پوست را تقویت، نرم و لطیف می کند.

روغن بادام شیرین، نرم کننده پوست و التیام دهنده التهابات آن می باشد. مالیدن روغن انگور بر پوست دست و صورت، موجب شادابی پوست و حفظ آن از سرما و گرما می گردد. جوشانده ی برگ ازگیل، موجب تقویت پوست می گردد. ویتامین E را با لانولین مخلوط کنید این کرم تقویت کننده و رطوبت دهنده بسیار خوبی برای پوست شما خواهد بود. ماسک سفیده تخم مرغ و آب لیموترش در روشن کردن رنگ پوست بسیار موثر است، در ضمن به آن لطافت هم می بخشد. برای درست کردن آن باید مقدار مساوی از هر دو را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روی پوست بگذارید و بعد پوست را بشویید.

برای تهیه لوسیون گلیسیرین و گلاب که برای لطافت پوست های خشن بسیار مفید می باشد، باید دو قسمت گلیسیرین را با یک قسمت گلاب مخلوط نمایید و این کرم را هر روز به پوست خشن، مالید تا پوست شما نرم و لطیف شود. پودر گل یا ریشه خشک یکی از دو گیاه خطمی

یا پنیرک را به کرم خود یا به مخلوط گلیسیرین و گلابی که ساخته اید اضافه کنید تا اهمیت آن را در درمان پوست های خشن و تبدیل آن به پوست لطیف و نرم ببینید.

**تذکر:** از خوردن زیره، آب راکد و سرکه پرهیزید که باعث کدروی پوست صورت می شوند. خوردن اטרپفل، آمرله ی پرورده ، خون را پاکیزه و تصفیه ساخته و رنگ رخساره را گلگون می کند. فلفل، سعد، قرنفل ، زعفران، زوفا در غذا خون را باز و منبسط ساخته و به پوست فایده می رساند.

(بایگاہ اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت)

## ماسکهای طبیعی بسازید

داشتن پوست سالم و شاداب در واقع یکی از آرزوها و ایده آلهای همیشگی بشر بوده است. گاه به خاطر استرس، کم خوابی، آلودگی هوا، استفاده از مواد آرایشی نامرغوب و... پوست طراوت و شادابی خود را از دست می دهد.

در این باره خانمها اهمیت زیادی به بهداشت و زیبایی پوست بخصوص پوست صورت می دهند. امروزه نیز ماسکهای متنوعی در داروخانه ها به فروش می رسد، اما می توان انواعی از ماسکهای مناسب برای بدن و صورت



را در منزل و با استفاده از میوه ها، سبزیها، روغن و... تهیه کرد. این روش علاوه بر اینکه باعث صرفه جویی در هزینه های خانواده می شود، سالم و همیشه در دسترس است.

● **ماسک تقویت کننده آوآکادو (مناسب برای همه پوستها):** یک آوآکادوی رسیده (میوه ای شبیه گلابی بزرگ، با پوست سبز که طعم آن مشابه کنگر فرنگی است) را پودر و با مقدار کمی روغن زیتون مخلوط کنید . سپس این ترکیب را روی پوست کاملاً تمیز بمالید، اما مراقب باشید اطراف چشم آغشته نشود. بگذارید ماسک ۱۵ دقیقه روی پوست بماند و سپس آن را با آب فراوان بشویید.

● **ماسک شکر (لایه بردار):** ۲ قاشق غذاخوری شکر را با ۳ قاشق غذا خوری آب ولرم مخلوط کنید. این ماده را روی پوست صورت بمالید و به حالت چرخشی پوست را ماساژ دهید. بخصوص چانه، پیشانی و بینی را با این مخلوط ماساژ دهید. سپس با آب فراوان بشویید.

● **پوست خوش رنگ با ماسک هویج:** چند هویج رسیده «نارنجی رنگ» را ( به خاطر دارا بودن مقدار بالای بتاکاروتن) انتخاب و آنها را رنده کنید. چند قطره روغن بادام شیرین به هویج ها اضافه کنید و ترکیب را روی صورت بمالید. پس از ۱۵ دقیقه صورت را بشویید.

● **پوست شاداب با لوسیون گل:** مقداری گل یا گیاه را در یک چهارم لیتر آب معدنی بجوشانید. پس از جوشیدن، محلول را از روی حرارت بردارید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد و بعد آن را صاف کنید. محلول صاف شده را در یک بطری شیشه ای شفاف بریزید. پس از پاک کردن آرایش، تکه ای پنبه را به این جوشانده آغشته کنید و به آرامی روی پوست صورت و گردن بکشید تا پوست محکم شود. کسانی که پوست چرب و مختلط دارند بهتر است از گیاه اسطوخودوس و نعنا برای ساخت این عصاره استفاده کنند. شکوفه پرتقال، گیاه زیزفون و ختمی برای پوستهای خشک و طبیعی مناسب است. گل چای (راعی، هزار چشم) و شاهپسند برای افرادی با پوست حساس توصیه می شود.

● **مراقبت از ناخنها و دندانها:** برخی از افراد از کدروی ناخنها و همین طور دندان هایشان ناراحت هستند و از این موضوع رنج می برند. اما یک راه حل ساده و راحت برای حل این مشکل وجود دارد. اگر انگشتان خود را در آب لیمو بگذارید متوجه خواهید شد پس از مدتی ناخنهای شما سفید می شود. برای داشتن دندانهای سفید و درخشان نیز می توانید نصف لیمو را روی دندانها و لثه ها بکشید.

● **کرم تقویتی عسل و خامه (برای بدن):** ۲ قاشق سوپ خوری عسل رقیق را با ۲۵ قاشق سوپ خوری روغن هسته زردآلو و یک قاشق سوپ خوری گل گاو زبان مخلوط کنید. ۱۲۵ میلی گرم خامه تازه مایع به این ترکیب اضافه کرده و مواد را خوب با هم مخلوط کنید. کرم آماده شده را در یک بطری بریزید و قبل از هر بار مصرف بطری را تکان دهید.

(منبع: www.Doctissimo.fr مترجم: مریم السادات کاظمی، روزنامه قدس)