

## نسخه طبیعت برای طراوت پوست و مو

هوا سرد و آلوده شده است. ماسک‌ها را آماده کنید البته پوست و موی ما در هر فصلی از سال به مراقبت و رسیدگی نیاز دارد، اما هیچ‌وقت آسیب‌های سرما و آلودگی هوا را دست‌کم نگیرید.



هوا سرد و آلوده شده است. ماسک‌ها را آماده کنید البته پوست و موی ما در هر فصلی از سال به مراقبت و رسیدگی نیاز دارد، اما هیچ‌وقت آسیب‌های سرما و آلودگی هوا را دست‌کم نگیرید. اگر آسیب‌های این دو عامل بیشتر از آسیب‌های اشعه‌های ماورای بنفش نباشد، کمتر هم نیست.

پس لازم است به فکر نرمی و تمیزی موها، ناخن‌ها و پوست تان باشید. کار سختی نیست، کافی است سراغ مواد طبیعی که در آشپزخانه یا عطاری سر خیابان است بروید و صفایی به موها، ناخن‌ها و پوست تان بدهید.

### لوسیون بادرنجبویه برای پوست های معمولی

بادرنجبویه خواص آنتی‌اکسیدانی دارد.

آنتی‌اکسیدان‌ها هم با اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند و پیری سلول‌ها بخصوص پوست را به تاخیر می‌اندازند.

مواد لازم:

برگ‌های خشک بادرنجبویه: یک مشت

آب: نیم لیتر

روش تهیه: کافی است برگ‌های بادرنجبویه را در آب بریزید و بگذارید سه دقیقه بجوشد. در ظرف را بگذارید تا 15 دقیقه دم بکشد. محلول را خنک کنید و با پنبه به پوست بزنید. می‌توانید این محلول را سه روز نگهداری کنید.

### لوسیون بابونه برای پوست های خشک

با سرد شدن هوا، پوست خشک و حساس می‌شود. بابونه خواص ضدالتهابی دارد. این گیاه برای مقابله با آکنه، اگزما، قرمزی پوست، ترمیم سوختگی و همچنین کمک به تنگ کردن منافذ پوست و تقویت آن کاملاً موثر است.

مواد لازم:

بابونه: یک قاشق چایخوری

آب: یک فنجان

روش تهیه: بابونه را در آب بریزید و روی حرارت بگذارید. اجازه دهید پنج دقیقه بجوشد. محلول را صاف کنید و در یخچال بگذارید. روزی یک بار از این محلول به پوست تان بزنید. می‌توانید این لوسیون را به مدت یک هفته در یخچال نگه دارید. اگر پوست تان خیلی خشک است و سرما هم بدترش می‌کند سراغ روغن بادام شیرین یا جوجوبا یا آووکادو بروید. این روغن‌ها را با هم مخلوط کرده، اول پوست تان را با گلاب پاک کنید سپس روغن را به پوست تان بزنید. این روغن‌ها بافت خیلی چربی دارند و باعث می‌شوند پوست تان برق بزند. بهتر است این روغن را شب‌ها موقع خواب به پوست تان بمالید.

### لوسیون چای سبز برای پوست های چرب

چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست که از پیری پوست پیشگیری می‌کند. استفاده از این چای به عنوان لوسیون، خاصیت ارتجاعی پوست را حفظ و لکه‌های قهوه‌ای آن را کمرنگ می‌کند.

مواد لازم:

چای سبز: یک قاشق چایخوری

آب جوش: نصف فنجان

لیموترش: سه تا چهار قطره

روش تهیه: آب جوش را روی چای سبز بریزید و اجازه دهید پنج تا ده دقیقه دم بکشد. محلول را صاف کنید و چند قطره لیموترش به آن اضافه کنید. اجازه دهید لوسیون تان خنک شود و آن را با پنبه به پوست بزنید. پس از 15 تا 20 دقیقه صورت تان را بشویید. می‌توانید این محلول را به مدت یک هفته در یخچال نگه دارید.

### لوسیون گلاب و آب خیار برای پوست های مختلط

گلاب می تواند باعث درخشندگی و همچنین نرمی پوست شود. خیار حاوی ویتامین های زیادی مانند E است که برای حفظ شادابی و خاصیت ارتجاعی پوست لازم است.

مواد لازم:

گلاب: یک قاشق غذاخوری

آب خیار: شش قاشق غذاخوری

آب لیموترش: یک قاشق چایخوری

روش تهیه: آب خیار و لیموترش را با هم مخلوط، سپس گلاب را به آن اضافه کنید. با پنبه لوسیون را به پوست تان بزنید و پس از 15 تا 20 دقیقه شست و شو دهید. می توانید این لوسیون را به مدت یک هفته در یخچال نگه دارید.

#### شیرپاک کن طبیعی با نعناع و خیار

نعناع خواص ضدالتهابی دارد و باعث خنکی، تسکین و همچنین تمیزی پوست می شود. خیار سرشار از آب است و براحتی پوست تان را مرطوب می کند. ترکیب این دو با شیر پوست را کاملا تمیز، صاف و شفاف می کند.

مواد لازم:

نعناع: پنج تا شش برگ

خیار: یک عدد متوسط

شیر: یک فنجان

روش تهیه: خیار و نعناع ها را خیلی ریز کنید و همراه شیر داخل مخلوط کن بریزید، سپس مخلوط به دست آمده را صاف کنید. به وسیله پنبه، شیرپاک کن را به پوست صورت تان بزنید و با حرکت دورانی آرام پوست تان را پاک کنید. سپس می توانید صورت تان را با آب ولرم بشویید. تاریخ مصرف این شیرپاک کن طبیعی یک هفته آن هم داخل یخچال است.

#### ماسک شنبلیله برای نرمی و طراوت پوست

شنبلیله سرشار از پروتئین، آهن و انواع ویتامین هاست و خدمت زیادی به پوست می کند. ترکیب آن با عسل و زرده تخم مرغ باعث نرمی و درخشندگی پوست می شود.

مواد لازم:

شنبلیله خشک پودر شده: دو قاشق غذاخوری

عسل: دو قاشق غذاخوری

زرده تخم مرغ: یک عدد

روش تهیه: مواد را با هم ترکیب کنید و هم بزنید تا کاملا مخلوط و یکدست شود. ماسک را به صورت تان بزنید و اجازه دهید 20 دقیقه روی صورت تان بماند تا خشک شود سپس به آرامی ماسک را از صورت تان جدا کنید، همه آلودگی های پوست به ماسک می چسبند. صورت تان را با آب و صابون ملایم یا ژل صورت شست و شو دهید تا بوی شنبلیله روی پوست تان نماند.

#### ماسک گلاب و پودر بادام برای تنگ کردن منافذ پوست

منافذ باز جلوه نامطلوبی دارند. گلاب، گزینه مناسبی برای حل این مشکل است. بادام سرشار از ویتامین E است که به حفظ خاصیت ارتجاعی پوست کمک می کند. استفاده از این ماسک همراه جوشانده گیاه مریم گلی، باعث شفافیت و صافی پوست می شود.

مواد لازم:

گلاب: سه قاشق غذاخوری

پودر بادام: یک قاشق غذاخوری

ماست: سه قاشق غذاخوری

مریم گلی: سه قاشق غذاخوری

آب معدنی: یک فنجان

روش تهیه: پودر بادام را با ماست مخلوط، سپس گلاب را به آن اضافه کنید. مواد را هم بزنید تا کاملا یکدست شود. ماسک را روی پوست بگذارید و پس از ده تا 15 دقیقه شست و شو دهید. سپس جوشانده مریم گلی را به پوست تان بزنید تا کاملا شفاف و یکدست شود. برای تهیه جوشانده مریم گلی، برگ های خشک آن را در آب بریزید و اجازه دهید 10 دقیقه بجوشد. در ظرف را بگذارید تا کاملا دم بکشد. محلول را صاف و خنک کنید و با پنبه به پوست تان بزنید.

#### لوسیون بدن با گلاب و گلیسیرین

لطفا مراقبت از پوست را تنها به پوست صورت محدود نکنید. سرما، خشکی هوا، استفاده از لباس های بافتنی و... عواملی

هستند که پوست بدن را نیز خشک می کنند. می توانید به جای این که لوسیون های گران قیمت بخرید، با گلاب و گلیسرین خدمت بزرگی به پوست بدنتان کنید.

مواد لازم:

گلاب: نصف فنجان

گلیسرین: نصف فنجان

روش تهیه: گلاب و گلیسرین را به میزان مساوی با هم مخلوط کنید. بعد از حمام یا وقتی احساس کردید پوست بدنتان خشک شده است یا شب ها از این لوسیون استفاده کنید تا پوست تان نرم و لطیف بماند.

### کرم مغذی پوست با گلاب

بدون شک هزینه زیادی برای تهیه انواع کرم ها می پردازید، اما می توانید براحتی با گلاب و عصاره روغنی گل سرخ یک کرم مغذی بسازید که هم پوست را مرطوب می کند و هم باعث تقویت آن می شود. این کرم برای انواع پوست ها حتی پوست های خیلی حساس مناسب است.

مواد لازم:

گلاب: نصف فنجان

عصاره گیاهی گل سرخ: سه قطره

روغن جوانه گندم: سه قاشق غذاخوری

روغن بادام شیرین: چهار قاشق غذاخوری

موم عسل: یک قاشق چایخوری

عسل: یک قاشق چایخوری

روش تهیه: داخل ظرفی موم و عسل را با هم مخلوط کنید و روغن بادام شیرین و روغن جوانه گندم را به آن بیفزایید. با روش حرارت غیرمستقیم موم را آب کنید. برای این کار ظرف تان را داخل ظرف دیگر حاوی آب جوش قرار دهید تا موم آب و با مواد دیگر مخلوط شود. سپس گلاب را به مواد اضافه کنید و هم بزنید. ظرف تان را از روی حرارت غیرمستقیم بردارید و همچنان مواد را هم بزنید.

وقتی ترکیب تان کمی خنک شد آن را داخل ظرف خالی کرم بریزید و اجازه بدهید کاملاً خنک شود و خود را بگیرد سپس سه قطره عصاره گیاهی گل سرخ را به آن اضافه کنید و به آرامی هم بزنید. کرمتان را داخل یخچال نگه دارید. هر روز دو تا سه بار از این کرم استفاده کنید. می توانید تا حداکثر دو ماه از این کرم استفاده کنید.

### لوسیون گیاهی برای رشد سریع تر موها

اگر می خواهید موهایتان زودتر رشد کند، سری به عطاری بزنید و چند شیشه عصاره گیاهان معطر تهیه کنید.

سبزیجات معطر سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند و می توانند به تقویت و رشد سریع موهایتان کمک کنند.

مواد لازم:

عصاره گیاهی رزماری: 40 قطره

عصاره گیاهی ریحان: 25 قطره

عصاره گیاهی لیموترش: 20 قطره

عصاره گیاهی اسطوخودوس: 15 قطره

عصاره گیاهی نعناع فلفلی: 10 قطره

روغن جوجوبا: یک فنجان

روش تهیه: عصاره های گیاهی را به میزانی که گفته شد داخل یک ظرف مناسب بچکانید سپس روغن جوجوبا را به آن بیفزایید. مواد را حسابی هم بزنید تا مخلوط شوند. ظرف تان را به مدت یک شبانه روز در دمای بین 15 تا 25 درجه سانتی گراد نگه دارید.

می توانید هر هفته یک تا دو بار از این ماسک روغنی استفاده کنید. نیم ساعت قبل از حمام روغن را به کف سرتان بمالید، سپس با شامپوی معمولی خود شست و شو دهید.

برای این که هر چه بیشتر از خواص این ماسک استفاده کنید می توانید موقع خواب آن را به کف سرتان بزنید و صبح موهایتان را بشویید. این لوسیون باعث سرعت بخشیدن به جریان خون شده و به رشد سریع موها و همچنین کنترل سبوم یا چربی تولید شده کمک می کند.

### لوسیون سرکه و مریم گلی برای موها

اگر موهایتان می ریزد به سراغ مریم گلی بروید. مریم گلی، ضدعفونی کننده و تنگ کننده منافذ پوست است. این گیاه برای بهبود زخم های واریسی و همچنین تقویت مو بسیار موثر عمل می کند.

مواد لازم:

برگ خشک مریم گلی: 50 گرم

آب: نیم لیتر

سرکه: نیم لیتر

روش تهیه: اول باید یک جوشانده غلیظ با مریم گلی درست کنید. برای این کار برگ ها را داخل آب بریزید و اجازه دهید پنج دقیقه بجوشد سپس بگذارید 10 دقیقه با شعله ملایم دم بکشد و آب آن کم شود. محلول را صاف کنید و سرکه را اضافه کنید. هر روز صبح این لوسیون را به کف سرتان بزنید. می توانید این محلول را سه تا چهار روز در یخچال نگه دارید.

منابع: CommentFaiton/ Topsante

فاطمه مهدی پور - ضمیمه سیب