ماسک های خانگی ضدجوش صورت

بهداشت پوست

آکنه یا جوش صورت نوعی ضایعه پوستی قرمز و ملتهب و یکی از شایع ترین بیماری های پوستی محسوب می شود. برای رفع جوش، ماسک های متنوعی وجود دارد اما پیش از مصرف هر گونه ماسک روی صورت و نواحی حساس بدن، با مالیدن مقدار کمی از آن روی پوست دست خود به مدت حداقل ۲۰ دقیقه، از نداشتن حساسیت به آن اطمینان یابید.

در ادامه بعضی از این ماسک ها را معرفی می کنیم:

خمیر دندان

خمیر دندان دارای خواص ضد باکتریایی بوده که باعث از بین رفتن باکتری های ایجاد کننده جوش می شود و به درمان جوش صورت، بدن و پاها و بازو ها کمک می کند. خمیر دندان یکی از بهترین روش های خانگی درمان سریع جوش صورت طی یک روز محسوب می شود.

مقداری خمیر دندان سفید نه خمیر دندان ژله ای را با استفاده از یک چوب پنبه روی جوش های صورت و بدن بمالید و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند سپس با آب سرد خوب بشویید.

روغن بنفشه

روغن بنفشه دارای خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی است و به درمان قرمزی جوش صورت و التهاب پوست کمک می کند.

دو قطره روغن بنفشه را با استفاده از یک چوب پنبه روی جوش ها بمالید، بگذارید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بماند و سپس با آب گرم خوب بشویید. فراموش نکنید اگر پوست حساسی دارید، این روغن را قبل از این که استفاده کنید روی بازو امتحان کنید که به آن حساسیت نداشته باشید.

روغن زیتون

روغن زیتون التهاب جوش صورت را کاهش می دهد و با آب رسانی به پوست صورت چربی پوست را متعادل و به درمان سریع جوش صورت کمک می کند.

چند قطره روغن زیتون را قبل از خواب در حرکات دایره ای روی پوست صورت ماساژ دهید و بگذارید یک شب بماند سپس روز بعد با آب گرم بشویید.

روغن کرچک

روغن کرچک دارای خواص ضد باکتریایی است و علاوه بر آن، باعث پاک سازی پوست صورت می شود و به درمان سریع جوش صورت کمک می کند.

پوست صورت را بشویید و خشک کنید، یک یا دو قطره از هر کدام از این روغن ها را روی پوست بمالید و ۳ دقیقه خوب ماساژ دهید، بگذارید یک ساعت روی پوست بماند و سپس با آب گرم خوب بشویید.

روغن نارگیل

روغن نارگیل به دلیل مقادیر بالای آنتی اکسیدان هایی که دارد به درمان جوش صورت کمک می کند و باعث بازسازی پوست صورت می شود.

چند قطره روغن نارگیل را کمی گرم کنید و روی پوست به صورت دایره ای خوب ماساژ دهید و بگذارید یک ساعت بماند و سپس با آب گرم بشویید.

سرکه سیب

سرکه سیب حاوی اسیدهای خفیفی است که چربی پوست را کاهش می دهد و چون خواص ضد باکتریایی دارد به درمان سریع جوش صورت کمک می کند.

آب و سرکه سیب را با نسبت های مساوی با هم ترکیب کنید و با استفاده از پنبه روی جوش های صورت بمالید و بگذارید ۷ دقیقه بماند و سپس با آب سرد خوب بشویید.

لیموترش

لیموترش به کاهش التهاب و قرمزی جوش صورت کمک می کند، علاوه بر این چون یک آنتی بیوتیک طبیعی است با از بین بردن باکتری های ایجاد کننده جوش، در درمان آن موثر است.

آب یک لیموترش تازه را با استفاده از پنبه روی جوش صورت بمالید و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند سپس با آب سرد بشویید.

زردچوبه

زردچوبه یک ضد عفونی کننده قوی است که از زمان های قدیم برای درمان انواع بیماری های پوستی مانند جوش صورت استفاده می شده است.

یک قاشق غذاخوری پودر زردچوبه را با مقداری آب ترکیب کنید تا خمیری به دست آید، این خمیر را روی جوش ها بمالید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند تا خشک شود سپس با آب سرد خوب بشویید.

چای سبز

آنتی اکسیدان هایی که در چای سبز وجود دارد باعث پاک سازی بدن و پوست می شود، همچنین چای سبز باعث تعادل هورمونی در بدن می شود و می تواند به درمان آکنه و جوش صورت کمک کند. روزی دو تا سه لیوان چای سبز بنوشید.

۲ قاشق غذاخوری چای سبز دم کشیده و سرد شده را با استفاده از پنبه روی جوش ها بمالید، بگذارید ۳۰ دقیقه بماند و سپس با آب سرد خوب بشویید.

آب برنج

آب برنج حاوی مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی است که باعث پاک سازی پوست از سلول های مرده می شود و به درمان سریع جوش صورت کمک می کند.

نصف فنجان برنج خام را با ۲ فنجان آب ترکیب کنید و بگذارید کاملا پخته شود، آب را از دانه های برنج جدا کنید و وقتی سرد شد با استفاده از پنبه روی جوش ها بمالید، بگذارید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند و سپس با آب سرد بشویید.

خمیر دندان یکی از بهترین روش های خانگی درمان سریع جوش صورت طی یک روز محسوب می شود.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر پیمان ادیبی

متخصص گوارش

درد شدید روده هنگام اجابت مزاج به چه علت است؟

درد نشانه ای از روده حساس یا تحریک پذیر یا IBS است که باید به دنبال درمان آن باشید.

درد معده پس از خوردن غذا آزارم می دهد. دلیل آن چیست؟

درد قبل و بعد از خوردن غذا در معده، احساس سنگینی و پری، ناتوانی در خوردن یک وعده کامل غذا، نشانه ای از سوءهاضمه است.

بیشتر بدانیم

دلایل سردی پاها چیست؟

سردی پا معمولا وضعیت طبیعی است که در نتیجه سرمای هوا یا به علت اضطراب و نگرانی روی می دهد. در سرمارگ های خونی پا یا قسمت های دیگر بدن مثل بینی منقبض می شود و جریان خون کاهش می یابد. این کاهش جریان خون، منجر به کاهش سطح اکسیژن در قسمت های خارجی بدن و کبودی رنگ پوست می شود که «سیانوز» نام دارد.

گاهی سرد شدن پا به علت عوامل دیگری نظیر آسیب عصبی (نوروپاتی محیطی)، دیابت (بیماری مزمنی که توانایی جذب قند را به عنوان انرژی مختل می کند) یا کمبود بعضی ویتامین های خاص است.

همچنین سردی پا می تواند نشانه ای از جریان خون ضعیف در قسمت های خارجی بدن باشد.

بیماری سرخرگ محیطی یا PAD با نام بیماری عروق محیطی هم شناخته می شود. این بیماری سبب باریک یا مسدود شدن عروق و در نتیجه تجمع چربی و کلسترول در دیواره رگ ها می شود. اگر شما یا فردی در نزدیکی شما دچار درد در سینه یا احساس فشار در قفسه سینه، کاهش بینایی، فلج یا ناتوانی در حرکت قسمتی از بدن، گیجی، نداشتن نبض در پا و نفس نفس زدن هستید یا زخم ها و کبودی های پای شما به کندی خوب می شود و دچار عفونت های مداوم هستید یا به علت ضعیف بودن جریان خون تحت درمان سردی پا قرار دارید حتما به پزشک مراجعه کنید.

آشپزی

راگوی سبزیجات

غذای اصلی

- کره - یک قاشق غذاخوری
- پیاز حلقه ای - یک عدد کوچک
- سیر رنده شده - یک حبه
- گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای کوچک - ۳ عدد
- بادمجان پوست کنده و مکعبی خرد شده - یک عدد متوسط
- کدوی برش خورده - یک عدد کوچک
- ریحان خرد شده - ۲ قاشق غذاخوری
- جعفری خرد شده - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به اندازه کافی
- لوبیا سفید پخته شده - یک پیمانه
- لوبیا قرمز پخته شده - یک پیمانه
- پنیر پارمزان - به مقدار لازم

کره را در ماهیتابه آب کنید، پیاز، فلفل دلمه ای و سیر را تفت دهید تا پیاز کمی نرم شود. بقیه مواد به جز لوبیا و پنیر را اضافه کنید، روی آن را بپوشانید و هر از گاهی موادرا هم بزنید. پخت را ادامه دهید تا مواد نرم شود. لوبیاها را اضافه کنید و پخت را ۲ تا ۳ دقیقه دیگر ادامه دهید. راگو، نوعی خوراک شبیه تاس کباب است، آن را در ظرف یک نفره سرو کنید و روی آن پنیر بپاشید.

خواص فلفل دلمه ای

این گیاه حاوی ویتامین B۶ است که برای سلامت سیستم عصبی لازم است. علاوه بر آن به بازسازی سلول ها نیز کمک می کند.

سواد سلامت

پرخوری دیجیتالی ممنوع!

فضای مجازی و مصرف محصولات دیجیتالی، انبوه داده ها و اطلاعات را به صورت خوراک در اختیار مغز قرار می دهد؛ کارشناسان با استناد به اهمیت توجه به حفظ سلامت روانی، از ضرورت رعایت «رژیم تغذیه ای دیجیتالی» و پرهیز از پرخوری غذای دیجیتالی سخن می گویند.

مایکل فیلیپس موسکوویتز - یکی از مدیران پیشین شرکت Ebay - به همراه «هانس رینگرتز» یک پزشک و یکی از اعضای کمیته جایزه نوبل فیزیولوژی و پزشکی، چندی پیش با انتشار مقاله ای در وب سایت «مدیوم» خواستار توجه به مفهوم جدیدی تحت عنوان «رژیم تغذیه دیجیتالی» شدند.

به صورت کلاسیک سلامتی بر پنج اصل استوار است: خواب کافی، رژیم غذایی مناسب، کاری که از آن رضایت داشته باشید، روابط انسانی مناسب و ورزش کردن. با این حال تعریف سلامتی این روزها به کلی در حال تغییر است. دنیای مجازی هر روز سهم بیشتری از زندگی ما را به خود اختصاص می دهد. دنیایی که شکل روابط اجتماعی ما را عوض کرده و هر روز و هر لحظه توجه و فکر ما را با انبوهی از اطلاعات مفید یا غیرمفید بمباران می کند. مایکل فیلیپس در مقاله خود اشاره می کند که مردم همین حالا هم با گرایش بی رویه به تلویزیون، موسیقی، فیلم، بازی های رایانه ای و دیگر سرگرمی های دیجیتالی سعی می کنند از اتخاذ تصمیم ها یا احساسات ناخوشایند در زندگی خود دوری یا فرار کنند. این گرایش بی رویه مشخصا در درازمدت می تواند تاثیرات منفی متعددی داشته باشد. بی تردید اغلب افراد یا به رژیم تغذیه دیجیتالی خود اهمیت نمی دهند یا درباره آن به اندازه کافی اطلاعات ندارند.

بر این اساس، فیلیپس پیش بینی کرد که احتمالا به زودی شاهد ظهور جداولی مثل «جداول حقایق تغذیه ای» خواهیم بود. جدول حقایق تغذیه ای به مجموعه اطلاعاتی اطلاق می شود که این روزها تقریبا روی هر نوع بسته بندی غذایی صنعتی دیده می شود.

جدولی که در آن اطلاعات متنوعی مثل میزان چربی، پروتئین، کربوهیدرات و کالری مصرفی ماده خوراکی درج شده است و عملا به مصرف کننده می گوید که این محصول چه تاثیری روی رژیم غذایی روزانه و به تبع آن، سلامتی افراد خواهد داشت.

حال صحبت از جدولی است که همانند این جدول حقایق تغذیه ای، تاثیر استفاده از محصولات دیجیتالی مد نظر را به ما اطلاع می دهد. محصولاتی که تاثیر آن ها بر سلامتی افراد کمتر از تاثیر مواد غذایی نیست.