

بسم الله الرحمن الرحيم

6 راز طبیعی طب چینی برای زیبایی پوست

در این فصل از سال پوست شما در معرض بادهای سرد و سوزان در بیرون از خانه و هوای گرم و خشک در داخل منزل قرار دارد و شما هر روز از مواد مختلف آرایشی استفاده می‌کنید. با این وصف به نظر نمی‌رسد که احساس خوبی در مورد پوست خود داشته باشید. در این مقاله 6 راز طبیعی برای داشتن پوستی نرم، صاف و زیبا ارائه شده است.

1- آیا نحوه‌ی زندگی شما پوستتان را تخریب می‌کند؟

عدم تعادل در زندگی شما بر چهره و پوستتان نمایان می‌شود. مثلاً اگر رژیم غذایی نامناسبی داشته باشید و یا از فست فودها و رژیم غذایی فاقد میوه و سبزیجات استفاده کنید، پوست ناسالم و بدی خواهید داشت. افسردگی، اضطراب و استرس موجب ایجاد تغییراتی در پوست شما و خصوصاً در پوست صورت می‌شوند. برخی اوقات این عوامل لک‌ها و چروک‌های ناخواسته‌ای در صورت شما ایجاد می‌کنند. نور آفتاب، و آب و هوای سرد و خشک یا وزش باد، رطوبت طبیعی و گردش خون طبیعی پوست را از بین می‌برد و منجر به پیری زودرس پوست می‌شود. سیگار، مصرف الکل و فقدان خواب کافی همگی بر روی پوست شما

تاثیر می‌گذارند. نگاه دقیقی به شیوه‌ی زندگی خود بیاندازید تا ببینید با پوست خود چه کرده‌اید. در این صورت می‌توانید تغییرات مناسبی در شیوه‌ی زندگی خود ایجاد کنید تا از پوست خود محافظت کرده و آن را دوباره جوان کنید.

2- غذاهای استثنایی مناسب پوست مصرف کنید:

در چین باستان ملکه‌ها برای زیبایی پوست و محافظت از آن رموز خاصی داشتند که به شاهزاده‌های پس از خود منتقل می‌کردند. برخی از این رازها شامل رژیمهای غذایی به خصوصی بودند. برخی از این غذاها غذاهای خارجی گران قیمت بودند و برخی از آنها غذاهایی بودند که امروزه نیز به راحتی در دسترس هستند. این رژیمهای زیبایی باستانی غذاهایی هستند که به سلامت پوست کمک می‌کنند مانند آلبالو، گیلان، سویای سیاه، گردو، عنب و برخی خوراکی‌های مشابه. همچنین مرکبات هم به عنوان خوراکی‌های التیامبخش که حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان هستند به سلامت پوست شما کمک می‌کنند.

اگر پوست خشکی دارید کمی بیشتر روغن کتان، روغن کنجد، روغن زیتون و روغن خالص نارگیل مصرف کنید. هر روز آووکادو، مقداری آجیل و دانه‌های مختلف مصرف کنید. خصوصاً بلوط، فندق، گردو و تخم‌های آفتابگردان مواد مفیدی هستند.

3- لایه برداری پوست را فراموش نکنید:

لایه بیرونی پوست شما مرتب تجدید می‌شود و سلولهای قدیمی با سلولهای جدید جایگزین می‌شوند. یک راه موثر برای کاهش دادن خطها و چروکهای پوست سرعت دادن به این فرایند است. به جای استفاده از روشهای گران قیمتی مانند درم ابریژن، پیلینگ شیمیایی و لیزر می‌توانید به آرامی با مواد طبیعی پوست خود را جوانسازی کنید. برای قرنهای ملکه‌ها و زنان اشرافی چین از همین مواد طبیعی برای لایه برداری سلولهای پوست استفاده می‌کردند. موادی مانند خزه دریایی، کلم (نوعی جلبک)، پودر مروارید، برگ درخت خرمالو و نیشکر، سالیان دراز استفاده می‌شدند. می‌توانید با ترکیبی برخی از مواد طبیعی ماسک تهیه کنید. این مواد را با آب مخلوط کنید و با اضافه کردن ژل آلوئه ورا یا سفیده‌ی تخم مرغ به مخلوط کن خمیر ماسک را تهیه کنید. از یک اسفنج نرم با حرکات چرخشی کوچک برای پاک کردن ماسک از روی پوست استفاده کنید. ماسک را **10** دقیقه روی پوست باقی بگذارید و سپس آن را بشوید. مراقب باشید که مواد وارد چشمان شما نشود.

4-سم زدایی برای زیبایی پوست:

طب چینی معتقد است که راهای مختلفی برای خارج ساختن مواد مضر از بدن وجود دارد و یکی از عمده ترین این راهها پوست است. همچنین برخی اوقات این مواد در پوست به دام می‌افتند و ممکن است جوش ها ایجاد شوند. این مواد مضر شامل آلوده کننده‌های محیطی، سموم و آفت کشها و نگهدارنده‌هایی هستند که در محیط و غذاهایی که می‌خوریم یافت می‌شوند. همه‌ی این مواد می‌توانند

پوست را فرسوده کنند. کمک به بدن برای خارج ساختن این مواد مضر برای حفظ تعادل داخلی بدن اهمیت زیادی دارد زیرا نتیجه آن بر پوست تاثیر می‌گذارد. گیاهانی که می‌توانند بدن را سم زدایی کنند مانند گیاه قاصدک، گل داوودی، نعناع، توت سفید و شیرین بیان به فعالیت کبد و کیسه‌ی صفرا در سم زدایی کمک می‌کنند. این دو عضو بدن مهمترین نقش را در غیر فعال کردن و از بین بردن مواد سمی و مضر دارند و نقش آنها بسیار بزرگتر از کاری است که پوست در سم زدایی انجام می‌دهد. فرمولهای گیاهی در طب چینی وجود دارند که به سم زدایی از طریق پوست نیز کمک می‌کنند.

5-زیبایی طبیعی با مواد طبیعی:

بسیاری از محصولاتی که امروزه برای محافظت و آرایش پوست استفاده می‌شوند حاوی مواد شیمیایی و سرطانزا هستند که از طریق پوست به داخل جذب می‌شوند. قوانین بسیار کمی برای صنایع آرایشی وضع شده است و این موضوع باعث شده که اغلب موارد مواد شیمیایی مضر در این محصولات وجود داشته باشند. برای مثال حتی ممکن است ریمل شما حاوی فرمالدئید باشد و یا رزین های پلاستیکی در رژ لب شما وجود داشته باشد! ممکن است پودر تالکی که در سایه‌های چشم و پودرها وجود دارد به آذبت آلوده باشد. حلال پایه‌ای همه‌ی مواد آرایشی مواد شیمیایی هستند. احتمال دارد که همه‌ی این مواد سرطانزا باشند. از مواد آرایشی گیاهی استفاده کنید. رنگها و روغنهای طبیعی زیادی هستند که می‌توان از آنها به جای لوازم آرایشی مختلف استفاده کرد.

از ماست برای داشتن پوستی عالی استفاده کنید:

ماست دارای فرمول طبیعی مناسبی برای سلامت پوست است. ماست حاوی اسید لاکتیک است که این ماده به صورت طبیعی تولید آلفا هیدروکسی اسید می کند که می تواند به آرامی لایه های سلولی مرده را به صورت طبیعی بردارد و پیلینگ کند و پوستی صاف و زیبا ایجاد کند. ماست برای پوستهای حساسی که نمی توانند آلفا هیدروکسی اسید ساخته شده را تحمل کنند می تواند استفاده شود. به مرور زمان ماست می تواند لکه های پوست را روشن کند. برای استفاده از ماست ابتدا صورت خود را بشوید و ماست را مانند کرم روی صورت خود صاف کنید و **15** دقیقه باقی بگذارید. سپس صورت خود را با آب سرد بشوید و با یک مرطوب کننده ی طبیعی پوست را مرطوب کنید. برای کاهش قرمزی پوست که ممکن است پس از پاک کردن ماست ایجاد شود از کمپرس سرد استفاده کنید.

تهیه و ترجمه: گروه سلامت سیمرغ - دکتر حانیه ترکمان

گردآوری و تبدیل به کتاب الکترونیکی: سیدجواد مرتضایی ارزیل

جهت دریافت کتابها. مقالات. اخبار. تصاویر. به وب سایت ماسربزنید.

www.sunboys.ir

www.googooli.ir

www.downloadestan.net

www.arzil.rzb.ir

www.cyber313.rzb.ir

www.takroman.ir

www.sunebook.rzb.ir

www.sunmodel.rzb.ir

میتوانید با ایمیل

Sunboys.online@yahoo.com

ویا با شماره ی 09149967090 (پیامک) با ما در ارتباط باشید.

جامعه ی جهادگران مجازی پسران افتاب

استفاده از کتابها در وبلاگها و وبسایتها با ذکر صلوات جهت سلامتی و ظهور صاحب الزمان (عج) و با ذکر

منبع و نام نویسنده بلامانع میباشد.