

بسم الله الرحمن الرحيم

درخشش میان همه

آرایش

۱. شیر پاکن

شیر پاکن ها از قدمی ترین محصولات پاک کننده آرایش هستند پودر ها و سایر مواد آرایشی پوست را کثیف کرده و منافذ آن را مسدود می کنند و ما مجبور هستیم به دفعات ان هارا پاک کنیم

آب و صابون به تنهایی برای بیرون آوردن این زرات کافی نیست بلکه باید موادی به کار ببریم مانند اجسام چرب که به زور مواد رنگی پودر ها و جرم هایی پوست را بگیرند و انهای را بیرون بکشند و در نهایت باعث جذب بهتر اکسیژن توسط پوست شوند

به این فرآوردها روغن هایی پاک کننده یا شیر زیبایی میگویند که در آنها مواد چربی کم و سبکی وجود دارد و برای پاک کردن روزانه پوست بکار می رود شیر پاک کن ها از قدمی ترین محصولات پاک کننده هستند که بیشتر به فرم روغن در آب استفاده می شوند و روغن ها نیز از نوع پارافن انتخاب می گردد

حدود ۷۰٪ وزن این فرآورده ها از آب و ۳۰٪ آنها از روغن می باشد امروزه با ساخته شدن ظروف پلاستیکی این لوسیون ها در حدود وسیعی تولید شده اند ساخت آنها آسان بوده و به کرم های پاک کننده از نظر مصرف برتری دارد و از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است میزان اسید یته این فرآورده ها هم خوانی زیادی با اسید یته پوست داشته و محصول خوبی از نظر اسید نرساندن به پوست محسوب می شود این مواد را می توان به عنوان پاک کننده آرایش و برطرف کننده الاینده های صورت استفاده کرد

صابون کافی نیست

استفاده از صابون ها به عنوان پاک کننده سطحی بسیار رایج است و بسیار از خانم ها صابون را به عنوان یکی از پاک کننده های مناسب می دانند غافل از اینکه صابون پاک کننده چندان مناسبی نیست و دارای معایب فراوانی است که از آن میان می توان به چند مورد اشاره کرد ۱. نیاز به آب ۲. زدودن بیش از حد چربی از پوست

۳. ایجاد خشکی و کشیدگی در پوست ۴. قلیایی نمودن پوست این مسئله باعث جدا سازی سلول های لای های خارجی پوست از سلول های مجاور می شود در هر حال استفاده از صابون و سایر دترژانت های معمولی برای شستشوی پوست استفاده نکنید حتی آب معمولی نیز در اثر شستشوی بی رویه می توان باعث خشکی پوست شود بیشتر از یک یا دو بار در روز صورت خود را نشوید

حتما بعد از شستشو از مرطوب کننده مناسب استفاده کنید

اثر روانی کف و فومها و پاک کننده های کف کننده در نظر بسیاری از ما میزان پاک کنندگی محصولات با میزان کف حاصل از آن نسبت دارد و محصولاتی را که با کف همراه نباشد جزء پاک کننده ها محسوب نمی کنیم برای ارضای این حس روانی لابراتور های آرایشی بهداشتی فومهای پاک کننده را به بازار ارائه نموده اند

این فرآورده ها برای پاک سازی پوست به آب نیاز دارند و در تماس با آب کف می کنند این محصولات بر خلاف صابون ها حالت قلیایی نداشته و پوست را خشک نمی کند و ضمن پاک سازی کامل پوست لایه محافظ سطح پوست را حفظ می کنند

این فرآورده دارای دو فاز حلال در چربی و حلال در آب هستند که فاز حلال در چربی آن تمام زرات خارجی موثند آرایشی و رسوبات ناشی از آلودگی های محیطی را در خود حل می کنند و فاز حلال در آب آن شسته شدن این رسوبات را از سطح پوست تسهیل می نماید و به این ترتیب مانع مسدود شدن روزنه های پوست شده و از آلودگی و عفونت پوست جلوگیری می کنند

نحوه ی استفاده از شیر پاکن

نحوه ی استفاده از این فرآورده ها به صورت زدن آنها روی نوک انگشت و سپس مالیدن آن روی صورت به شکل دوایر متحدالمرکز (یا ماریچی یا از داخل به خارج) به همراه ماساژ

ملايم می باشد که در صورت احتياج به تکرار عمل فوق دوباره به همان شکل تکرار می شود

کار پاک سازی به اتمام نمی رسد مگر مواد زائد قابل شستشو ایجاد شده به دنبال استفاده از شیر پاکن ها باتونیک یا آب ولرم از صورت برداشته شوند

پس از پاک کردن آرایش بخوانید

*فراموش نکنید بهتر است یک پاک کننده آرایش خوب تهیه کنید این از آن موادی است که خرج کردن پول بیشتر به نفع سلامت پوستتان خواهد بود مارک هایی معروف تجاری لوازم آرایش به طور معمول پاک کننده های خوبی نیز به بازار عرضه میکنند

*برای پاک کردن آرایش چشم از مواد پاک کننده آرایش که ویژه چشم است استفاده کنید چشمان شما بسیار حساسند و نیاز به مراقبت بیشتری دارند

*آرایش صورت شما مانند کرم پودر و رژ لب به راحتی به وسیله پاک کننده ای آرایشی که پایه ی آبی دارند از روی پوستتان پاک میشوند ولی آرایش چشم مانند سرمه و ریمل و خط چشم نیاز به مواد پاک کنند قوی تر دارند این مواد پاک کننده باید پایه ی روغنی داشته باشند تا این مواد آرایشی سمج را از چشمان شما پاک کنند

*برای پاک کردن آرایش چشمتان اطراف حرکات ملايم تر دستتان روی پوست اطراف چشم استفاده کنید چون پوست این نواحی بسیار حساس است و امکان آسیب دیدن و چروک خوردن آن زیاد است

*برای پاک کردن آرایش یک تکیه پنبه یا پد را به مواد پاک کننده آغشته کنید و روی پوست صورت اطراف چشم و گردن خود بکشید در صورتی که با این روش آرایش شما پاک نشد چند نقطه از ماده پاک کننده را در چند جای صورتتان بگذارید سپس بایک گلوله پنبه مرطوب آنرا در تمام صورتتان پخش کنید با این روش حتی مواد آرایشی نفوذ کرده به منافذ پوستتان خارج می شوند

*در صورتی که اصلا آرایش نمی کنید لازم است شما هم درپایان روز صورتتان را با یک پاک کننده ملايم تمیز کنید تا بقایای گردو غبار و آلودگی های هوا از روی سطح پوست شما پاک شود این روش از چرب شدن پوست شما جوش زدن آن جلوگیری می کنند تمیز کردن منظم پوست آنرا براق و سالم می کند

*پاک کننده هایی را که در آن الکل به کار رفته است خریداری نکنید این پاک کننده ها اگر چ باعث می شوند در سطح پوستتان احساس تازگی کنید ولی در طولانی مدت موجب خشکی پوست شما می شود

آرایش

۲. آیا آرایش کردن باعث جوش زدن می شود؟

یک استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه تهران رابطه ی جوش ها و مواد آرایشی را مطرح کرد عبادیانی در رابطه جوش ها و مواد آرایشی اظهار داشت بسیاری از مواد چرب موجود در محصولات آرایشی باعث بسته شدن منافذ پوست میشوند و به این ترتیب مانع خروج مواد زائد هستند که راه خروج شان منافذ پوست است موادی که از منافذ پوست خارج میشوند شامل این مواد هستند موادی (عرق) که باعث مرطوب ماندن پوست می شوند و موادی (چربی) که پوست را نرم نگه می دارد. همچنین موادی (فضولات و مواد فاسد و سمی) که برای بدن مضر هستند و طبیعتا بدن آن ها را به قدر لطیف و رقیق کرده است که از طریق منافذ پوست به بیرون بدن تخلیه شوند وقتی این مواد در اثر بسته بودن منافذ پوست نتوانند از آن خارج شوند در زیر پوست حبس می شوند در اثر گذشتن زمان حجمشان افزایش میابد و باعث بروز جوش می شود

مواد قابضی که در محصولات آرایشی وجود دارد نیز باعث حبس مواد در زیر پوست می شود و اسباب بروز جوش را به وجود می آورد همچنین برخی از محصولات آرایشی دارای مواد جاذب خون هستند این مواد باعث می شوند مواد شش گانه (اغلاط چهار گانه و ماده آبی و ریخی) بیشتر از ظرفیت خروجی به ظرف پوست کشیده شوند و در نهایت با انباشته شدن در زیر پوست اسباب بروز جوش فراهم می شود. برخی مواد بکار رفته در محصولات آرایشی سبب تحریک ناگهانی پوست می شود تحریک پوست بسته به نوع گزشتی که ایجاد می کند سبب واکنش بدن می شود در نتیجه قوه ی مدبر بدن (طبیعت بدن) با گسیل مواد شش گانه به پوست در صدد مقابله با این تحریک بر می آید و این واکنش سبب بروز جوش در پوست می شود

آرایش

۳. لوازم آرایشی نا معتبر

توصیه میکنیم لوازم آرایشی خود را از مراکز معتبر خریداری کنیم و سعی کنید بخاطر سلامتی تان هم که شده از برند های تغلیبی و نامعتبر استفاده نکنید

لوازم آرایشی با پوست انسان در ارتباط است به همین دلیل باید در انتخاب نوع آن دقت بیشتر صورت بگیرد

نکات مورد اهمیت

در هنگام خرید مواد آرایشی داخلی و خارجی توجه به تاریخ انقضا ضروری است و باید این مورد حتما برچسپ های بهداشتی داشته باشند

سرب موجود در لوازم آرایشی از نکات حائز اهمیت در انتخاب لوازم آرایشی توجه به سرب موجود در آنها است آگاه باشید که هر قدر سرب در مواد آرایشی بیشتر باشد ماندگاری بیشتر دارد پس فریب محصولا با ماندگاری بالا ناشناخته را نخورید

برای خرید مواد آرایشی بهتر است به سراغ مارکها و محصولات شناخته شده بروید و از خرید مواد آرایشی که از لحاظ بهداشتی فاقد برچسپ های لازم هستند خودداری کنید.

محصولات آرایشی با مواد نامعتبر می توان منجر به حساسیت های پوستی آکنه و حتی بیماری های پوستی شود

گاهی محصولات آرایشی نا مناسب ن تنها باعث زیبایی نمی شوند بلکه مسمویت های هم ایجاد می کند پس آگاهانه برای خرید این مواد اقدام کنید و به ترکیبات تشکیل دهنده آنها توجه لازم را داشته باشند

آرایش

۴. این جور آرایش کردن خطر ناک است باید کنار بگذارید

برخی از خانمها عادت دارند هر روز از لوازم آرایش استفاده کنند شما هم اگر عضو این دسته از خانمها هستید پیشنهاد می کنیم از این اشتباهات آرایشی فرار کنید گاهی اوقات عادت های آرایشی و زیبایی ممکن است سلامتی فرد را به خطر بندازد

خطرناک ترین عادت آرایشی

ممکن از هر روز محصولات آرایشی مانند لوسیون ها و پودر ها را استفاده کنید اما گاهی اوقات عادت های آرایشی و زیبایی ممکن است نتیجه عکس بدهد و سلامت فرد را به خطر بندازد در ادامه به چند مورد از عادت های آرایشی و زیبایی اشاره می کنیم و چگونگی جلوگیری از دردرسر های آرایشی را بیان میکنیم

استفاده از وسایل آرایشی دیگران

اکثر کارشناس ها بر این اعتقاد هستند استفاده از وسایل آرایشی دیگران یک عمل بهداشتی نیست برای مثال اگرچه استفاده از برس ها و ورژلب دوستانتان ممکن است از نظر اقتصادی برای شما مقرون به صرفه باشد اما از آنجایی که ای وسایل آرایشی برای دوست شماست در نتیجه میکروب های او در این وسایل آرایشی وجود دارد و در صورت استفاده شما از این محصولات ممکن است میکروب های دوست شما به بدن شما انتقال یابد علاوه بر این تا حد امکان از لوازم موجود در مغازه های آرایشی و بهداشتی که برای تست استفاده می شوند خودداری کنید

تمیز نکردن آرایش صورت قبل از خواب

بسیاری از مشکلات سلامتی ناشی از آرایش به دلیل استفاده نا مناسب و نادرست از محصولات آرایشی است برای مثال اگر قبل از خواب صورت آرایش کرده خود را به خوبی نشوید با مشکلاتی مواجه خواهید شد این عادت زیبایی نادرست باعث بروز جوش صورت در فرد می شود و حتی منافذ های پوست را مسدود می کند و در این حالت پوست صورت نمی تواند در حین خواب خود را ترمیم کند

ریمیل مژه و آرایش چشم

ریمیل مژه مرسوم ترین وسایل آرایشی است که باکترها به سرعت در آن افزایش میابد بنابراین باید همواره به این توجه داشته باشید که برای چه مدتی از ریمیل استفاده کرده اید از میان تمام محصولات آرایشی ریمیل کم ترین طول عمر مفید را دارد و باید سه ماه پس از باز کردن آن را دور انداخت حساسیت های آلرژیکی به ریمیل و آرایش چشم میتواند منجر به در ماتیت پلک شود

لایه برداری از پوست

۱. پیلینگ یا لایه بردار اینگونه باعث زیبایی پوست می شود

احتمالا شما تا به حال از کرم های لایه بردار استفاده کرده باشید اما شاید ندانید که پیلینگ روش های مختلفی با مکانیسم متفاوتی دارد که هر کدام از این روش ها را پزشک با توجه به وضعیت پوست شما پیشنهاد می کند

در بسیاری از موارد استفاده از روش های پیلینگ برای صاف کردن پوست و از بین بردن لک و مشکلات پوستی راه حل اول و آخر است نتایج حاصل از آن قابل پیشبینی است عوارض چندانی ندارد و فقط برای درمان مشکلات پوستی و درخشان کردن پوست از این روش استفاده می کنیم

اسید و انزیم های خاص با یک سوختگی شیمیایی خفیف باعث از بین رفتن سلول های مرده می شود و سلول های مرده پس از جدا شدن جای خود را به سلول های سالم و جوان می دهند

کاربرد لایه بردار

برای رفع کدروت و تیرگی پوست و چروک های خفیف زود رس و درمان جوش های قدیمی

ترکیبات اصلی

معمولا از هیدروکسی اسید ها (الفا هیدروکسی اسید و بتا هیدروکسی اسید) با غلظت هایی ۰۲ تا ۰۷ درصد

لایه برداری متوسط

نسبت به لایه بردار های سطحی با عمق بیشتری درون پوست نفوذ می کنند فقط در پوست سایر قسمت بدن جز صورت بکار می رود

کاربرد درمان ضایعات مانند آکن خطوط پوستی تغییرات رنگ پوست و تغییرات پوست بر اثر آفتاب ترکیبات اصلی (از تری کلر و استو استیک با غلظت های متوسط استفاده می شود

لایه برداری عمیق

قوی ترین لایه برداری پوست

کاربرد درمان چین های خشن پوست و آثار عمیق ناشی از افزایش سن و آفتاب اسکار پوستی و ضایعات رشد یافته پیش سرطان. ترکیبات اصلی (در این محلول از ترکیبات فنل استفاده می شود عوارض مانند بی هوشی و نیاز به بستری شدن نیز به همراه دارد

لایه برداری به روش خانگی

با استفاده از مواد موجود در آشپز خانه هم می توان پوست را لایه برداری کرد در واقع می توان با مواد طبیعی هم لایه بردار شیمیایی ساخت هم مکانیکی.

موثر ترین راه لایه برداری از پوست

۱. صورت خود را به خوبی بشوید

قلب از لایه برداری بهتر است صورت خود را به خوبی شسته و پاک کنید تمیزی صورت نتیجه استفاده از اسکراب را به مراتب بهتر خواهد کرد چراکه روزه های پوستی تمیز و آمده ی لایه برداری می شوند

۲. اسکراب مناسب انتخاب کنید

اسکراب مناسب باعث می شود پوست شما به آرامی لایه برداری شده و دچار حساسیت و صدمه نشود ابتدا نوع پوست خود را شناسایی کرده و سپس اسکراب مناسب را پیدا کنید بعد از استفاده بهتر است از مرطوب کننده استفاده کنید

۳. لایه بردار طبیعی را انتخاب کنید

شما می توانید با استفاده از آب لیمو و شکر لایه بردار موثری بسازید کافی است سه قاشق عسل را به نصف استکان آب لیمو تازه و طبیعی اضافه کنید و با پنبه به صورت خود بمالید بعد از ۱۵ دقیقه می توانید آن را با آب بشوید

لایه برداری از پوست در منزل

خیلی از خانها برای لایه برداری از پوستشان سراغ کرم های لایه بردار می روند

۱. اصلا چرا باید از کرم های اسکراب استفاده کرد؟

باعث حذف باکتری های مضر و کاهش قطر منافذ پوست شده و به زیبایی و افزایش سلامت پوست کمک می کند

۲. بعضی هم این کار را با پوست بادام یا زرد آلو انجام می دهند یا سراغ سفید آب می روند آیا اینکار درست است؟

بله در روش مکانیکی از فیبر ها و پارچه های ضخیم پوست بادام و زرد آلو، اسفنج و برس و بخش های خشک گیاهان را به این منظور استفاده می شود

کیسه ی کشیدن که در حمام سنتی رایج بوده مثالی از لایه برداری مکانیکی است که اگر با آب سفید همراه شود لایه برداری آن بیشتر است حتی استفاده از سنگ پا برای کاستن خشونت کف پا

۳. به چه کسانی این روش توصیه می شود؟

کلا پوست های خشک استفاده از لایه بردار چه مکانیکی و چه شیمیایی توصیه نمی شود زیرا موجب خشکی بیشتر پوست می شود و می توان باعث بیماری در دسر ساز باشد

لایه بردار رمز داشتن پوست نرم و سالم

تصور می کنید که محصولات لایه بردار فقط دروغ های تبلیغاتی هستند متخصصین پوست می گویند این محصولات واقعا برای داشتن پوست سالم و درخشان کمکتان می کند

طبقات بخش زیبایی دارو خانه ها مملو از محصولاتی است که ادعا دارند پوست را لایه برداری می کنند اما خانم های زیادی تریقه و زمان استفاده از آنها را نمی دانند یا اصلا نمی

دانند این محصولات با پوستشان چه می کند اینطور به نظر می رسد که این محصولات رمز داشتن پوست صاف و درخشان هستند مخصوصا با بالا رفتن سن

لایه برداری با برداشتن لایه بیرونی پوست روند پوست اندازی را سریع می کنند اما انجام زیاد از حد آن یا استفاده از محصولات نامناسب ممکن است موجب آسیب دیدن یا خشکی پوست شود

بدانید لایه برداری برای پوستتان چه می کند لایه برداری ملایم بیشتر از صورتی شدن پوست و نرم شدن آن دربر دارد با گذشت زمان لایه برداری منظم به طور قابل ملاحظه ای منافذ پوست را کاهش داده و سطحی پوست را جوانتر و شاداب تر می کند

کدام لایه برداری برای شما بهتر است؟ به نوع پوست شما بستگی دارد

اگر پوستی شدید خشک و حساس یا مستعد جوش دارید از لایه بردار های شیمیایی استفاده کنید زیرا لایه برداری های مکانیکی موجب منتهب شدن یا اذیت شدن پوستتان می شود

اسید سالیسیلیک برای آن هایی که جوش می زنند بسیار عالی است زیرا لایه ی سطحی پوست را از سلول های مرده پاک کرده و باکتری های که موجب پدید آمدن جوش می شوند از بین می برد

بدانید چطور لایه برداری کنید

تقریبا همه قسمت های بدن قابل لایه برداری هستند اما نکاتی برای موثر تر انجام دادن آن وجود دارد

برای لایه برداری صورت از دستی سبک استفاده کرد و لایه بردار حتما روی پوست مرطوب بزنید. روی پوست خشک موجب سایش زیاد می شود لب هایتان را برای برداشتن پوسته های خشک و افزایش گردش خون با استفاده از یک مسواک مخصوص لایه برداری لب لایه برداری کنید

از پا هایتان شروع کنید و حرکاتتان نرم و دایره ای بر خلاف حرکت عقربه های ساعت باشد بعد بالاتر به سمت ران هایتان و میان تنه، سینه و بازو ها بالا ببرید

در زیر به دو روش برای ساخت لایه بردار اشاره می کنیم

لایه بردار جو

*نصف فنجان جو دوسر خام

یک چارم فنجان عسل طبیعی

یک قاشق چایی خوری روغن زیتون

یک قاشق چایی خوری ژله آلورا

دوقاشق چایی خوری آب

ابتدا همه مواد را در یک کاسه کوچک مخلوط کنید سپس به آرامی در حرکت های دایره ای حدود یک دقیقه روی صورت و گردنتان بمالید در آخر کار با آب سرد بشوید

لایه بردار جو دوسر و نمک

نصف فنجان نمک دریای

یک چهارم فنجان جو دسر خام

شش قاشق غذا خوری روغن بذرکتان

هشت قطره روغن گل شمعدانی

ابتدا همه مواد را مخلوط کنید و به مددت چند دقیقه در حمام روی بدنتان ماساژ دهید در آخر با آب سرد دوش بگیرید و پوستتان را خشک کنید

اگر پوستتان خشک است بلا فاصله بعد از لایه برداری روی پوستتان نرم کننده بزنید تا خوب جذب پوست شود

اگر می خواهید بیرون بروید باید بدانید که پوستی که تازه لایه برداری شده در برابر آفتاب حساس ترند و آفتاب سوختگی بیشتر می شود حتما از ضد آفتاب استفاده کنید که در برابر

در برابر اشعه ی فرا بنفش A و B محافظت کنند

ماسکها

ماسکهای خانگی برای درخشندگی و شفافیت پوست

ماسک های خانگی می توانند با استفاده از ترکیبات اساسی که در منزل پیدا می شوند تهیه گردند . ماسکهای دست ساز و طبیعی بسیار ارزان تر از انواع شیمیایی موجود در بازار بوده و عوارض جانبی و منفی برای پوست ندارد همچنین درمان های طبیعی برای صاف و شفاف و درخشان شدن پوست در خانه وجود دارد ماسک های خانگی دارای نتایج فوق العاده بر پوست هستند

ماسک بادام

این ماسک خانگی تهیه شده از بادام می تواند برای رنگ پوست شما معجزه کند این ماسک را روزانه به مدت دو هفته استفاده کنید

مواد لازم : بادام ۳ تا ۴ عدد و شیر برای خیساندن بادام ها

طرز تهیه در صبح ۳ یا ۴ عدد بادام را در مقداری شیر بخیسانید شب این بادام ها را در شیر له کنید تا خمیر نرمی به دست آید و آنرا به روی پوست بمالید و بگذارید تا صبح روی صورتتان بماند بعد از بیدار شدن ماسک را با آب سرد از صورتتان بشوید

این ماسک صورتتان را شفاف روشن تر خواهد کرد و پوست شما را نرم و ابریشمی نیز خواهد کرد

۲. ماسک خیار با آب لیمو ترش تازه

خیار نیز دارای تاثیر فوق العاده ای در روشن کردن پوست می باشد همچنین به بهبود آفتاب سوختگی کمک می کند تر کیب خیار با آب لیمو ترش بهترین ماسک برای روشن کردن پوست های چرب به شمار می آید

مواد لازم: آب خیار یک قاشق غذا خوری آب لیمو ترش تازه یک قاشق چای خوری زرد چوبه یک قاشق چای خوری (گلیسرین یک قاشق چای خوری برای پوست های خشک طرز تهیه : تمام مواد را با هم مخلوط کنید روی پوست بمالید می توانید این ماسک را به اطراف چشم بمالید با استفاده از یک پنبه ، بگذارید ۱۵ دقیقه بماند سپس با آب سرد بشوید

برای نتیجه بهتر این ماسک را هر روز برای یک هفته استفاده کنید

این ماسک برای پوست چرب بسیار عالیست و برای پوست های خشک باید به آن گلیسرین اضافه کرد

۳. ماسک آرد نخود برای صاف شدن شفافیت پوست

مواد لازم: آرد نخود یک قاشق غذا خوری آب لیمو ترش یک قاشق چایی خوری زرد چوبه یک قاشق چایی خوری گلاب برای مخلوط کردن

طرز تهیه: ترکیبات را باهم مخلوط کنید خمیر به دست آمده را روی پوست صورت بمالید و بگذارید تا خشک شود سپس آنرا با آب سرد بشوید این ماسک برای انواع پوست ها استفاده می شود

۴. ماسک موز برای شفافیت پوست

مواد لازم: موز رسیده له شده نصف یک عدد. سفیده تخم مرغ یک عدد. کشک یک قاشق غذا خوری

طرز تهیه: موز را له کنید و سفیده تخم مرغ و کشک را به آن بیافزاید سپس ماسک را روی پوست مالیده و بعد از ۱۵ دقیقه بشوید موز به دلیل دارا بودن ویتامین ها و مواد معدنی نظیر پتاسیم بهترین تاثیر را روی شفافیت جوانی پوست دارد

ماسک دم کرده بابونه

مواد لازم: دم کرده بابونه یک چهارم فنجان. جو دوسر پودر شده یک قاشق غذا خوری یا یک چهارم فنجان. عسل دو قاشق غذا خوری روغن بادام دو قطره

طرز تهیه: مخلوطی از دم کرده بابونه جو. دوسر روغن بادام به همراه عسل تهیه کرده و این ماسک را برای پوستی شفاف و صاف به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی پوستتان بگذارید بماند سپس با آب خنک شستشو دهید

۶. ماسک لیمو و عسل برای شفاف و روشن شدن سریع پوست

مواد لازم: عسل دو قاشق غذا خوری. اب لیمو ترش تازه دو قاشق غذا خوری

طرز تهیه : عسل و آب لیمو ترش را با هم مخلوط کرده و روی پوست بمالید و بگذارید نیم ساعت بماند سپس با آب ولرم صورتتان را بشوید

ماسک خیار و هندوانه

مواد لازم : آب خیار دوقاشق غذا خوری. آب هندوانه دو قاشق غذا خوری. ماست یک قاشق چایي خوری. پودر شیر یک قاشق چایي خوری

طرز تهیه : تمام مواد را باهم مخلوط کرده و روی پوست بمالید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند هندوانه به پاک سازی پوست کمک می کند و لکه های پوستی را از بین می برد

آب خیار به علت اثر روشن کنندگی پوست شناخته شده ماست پوست را نرم و سفت می کند پودر شیر به عنوان یک عامل اتصالی در این ماسک عمل می کند و همچنین باعث پاک سازی و روشن شدن پوست میشود

۸. ماسک خرده نان و سر شیر

مواد لازم : خرده نان به مقدار لازم. سر شیر به مقدار لازم

طرز تهیه: خرده نان را با سر شیر مخلوط کرده و بگذارید تا دو دقیقه بماند تا خرده نان ها نرم شوند سپس ماسک را به پوست مالیده و بگذارید تا ۱۵ دقیقه بماند

۹. ماسک آب دوغ

مواد لازم آب دوغ تخمیری یک فنجان. شکوفه گل سه قاشق غذا خوری

طرز تهیه : شکوفه های هر گلی را که در دسرس تان است را داخل دوغ بریزید و آنرا به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم گرم کنید بعداز این مددت بگذارید این مخلوط در دمای اتاق خنک شود و این ماسک را بر روی پوست خود بمالید این ماسک به پاک سازی منافذ پوست و شفافیت پوست کمک می کند

۱۰. ماسک تخمه آفتابگردان

مواد لازم : مغز تخمه آفتابگردان سه قاشق غذا خوری. شیر برای خیساندن

طرز تهیه:مغز تخمه هارا داخل شیر ریخته و بگذارید یک شب داخل شیر خیس بخورند در هنگام صبح آن را آسیاب کنید و مقداری کمی زعفران داخل آن بریزید این ماسک برای

روشن شدن و لطیف شدن پوست های تیره بسیار عالی می باشد اگر به مدت طولانی استفاده شود باعث روشن شدن و از بین رفتن لکه های تیره پوست می شود

۱۱. ماسک شیر

مواد لازم : شیر سه قاشق غذا خوری. آبلیمو ترش تازه یک قاشق غذا خوری. زرد چوبه مقدار کمی

طرز تهیه : تمام مواد را باهم مخلوط کنید تا یک خمیر یک نواخت به دست آید ماسک را روی پوست انقدر بمالید تا خشک شود سپس با آب خنک بشوید این ماسک خانگی برای شفافیت پوست موثر می باشد

ماسک جو دوسر

مواد لازم : آرد جو دوسر دو قاشق غذا خوری. آب گوجه فرنگی یک قاشق غذا خوری. ماست یا کشک دو قاشق غذا خوری

طرز تهیه : از ترکیب این مواد تهیه کنید سپس روی پوست بمالید و بگذارید تا ۲۰ دقیقه بماند بعد با آب سرد بشوید این ماسک مانند اسکراب تمام سلول های مرده پوست و تمام کثفی های پوست را بر داشته و پاک می کند

۱۳. ماسک سیب زمینی و لیمو ترش

مواد لازم

آب سیب زمینی. آب لیمو ترش تازه

طرز تهیه آب سیب زمینی و لیمو ترش را به مقداری یکسان مخلوط کرده و به قسمت های از بدن که در معرض تابش آفتاب بوده اند و دچار سوختگی شده اند بمالید بگذارید تا ۱۵ دقیقه بماند و سپس با آب بشوید این ماسک باعث روشن شدن پوست مناطق می شود که دچار آفتاب سوختگی شده اند ثابت شده است که هم لیمو هم سیب زمینی دارای ترکیبات روشن کننده پوست می باشند

۱۴. ماسک سر شیر وزعفران

مواد لازم : سرشیر دو قاشق غذا خوری . زعفران

طرز تهیه: مقدار کمی زعفران خشک را درون سر شیر بریزید و بگذارید یک شب بماند هنگام صبح زعفران را در سر شیر له کنید و سپس روی صورتتان بمالید این ماسک باعث روشن شدن و شفافیت و درخشندگی طبیعی به پوستتان می بخشد و می توانید چند قطره آب لیمو به این ماسک اضافه کنید

۱۵. ماسک پوست پر تقال و کشک

مواد لازم : پوست پرتقال خشک . کشک یا ماست دو قاشق غذا خوری

طرز تهیه : پوست تعداد پرتقال را بگیرید آن ها را در سایه خشک کنید و سپس آن ها را آسیاب کرده و به صورت پودر درآورید پوست پرتقال خشک نتایج فوقالعاده ای بر روی پوست دارد ترکیبات موجود پوست پرتقال پودر شده را در کشک ریخته و به خوبی مخلوط کنید و بعد آن را به پوست صورت بمالید و بگذارید تا ۲۰ دقیقه بماند و بعد صورتتان را با آب ولرم بشوید این ماسک علاوه بر اینکه پوست را شفاف می کند و باعث از بین رفتن لکه ها و جای زخم ها از روی پوست می گردد

۱۶. ماسک برنج و شیر

مواد لازم

برنج دو قاشق غذا خوری شیر شیر دو قاشق غذا خوری

طرز تهیه : برنج را در شیر ریخته و بگذارید تا دو ساعت خیس بخورد بعد آنرا له کنید، تا یک خمیر دانه دانه به دست آید این اسکراب صورت را یک روز در میان استفاده کنید این اسکراب پوست شمار نرم و شفاف خواهد کرد می توانید چن قطره اب لیمو به آن اضافه کرد

۱۷. ماسک گردو و سر شیر

مواد لازم گردو پودر شده دو قاشق غذا خوری. سر شیر یک قاشق غذا خوری . عسل یک قاشق غذا خوری. آب لیمو ترش تازه یک قاشق غذا خوری

طرز تهیه : تمام مواد را با هم مخلوط کنید یک خمیر یک دست ایجاد شود پوست صورتتان را با این ماسک مالش داده و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند مجددا پوست را با این ماسک ماساژ داده و بعد با آب ولرم بشوید این ماسک پوست را لایه برداری کرده و کثفی ها و سلول های مرده ی پوست را پاک سازی می کند

۱۸. ماسک گل یاس

مواد لازم : گل یاس تازه، کشک یا ماست دو قاشق غذا خوری. شکر یک قاشق غذا خوری

طرز تهیه : گل های یاس را خرد کرده و با کشک و شکر مخلوط کنید ماسک را به پوست مالیده و به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید تا بماند این ماسک برای شفاف کردن پوست های حساس بسیار فوقالعاده است

۱۹. ماسک عسل و گوجه فرنگی برای شفافیت سریع پوست

مواد لازم : گوجه فرنگی له شده یک عدد. عسل یک قاشق غذا خوری . آب لیمو ترش تازه یک قاشق چای خوری

طرز تهیه گوجه فرنگی له شده را با عسل مخلوط کرده آب لیمو ترش را به آن بیافزاید و مواد را باهم مخلوط کنید این ماسک به عنوان یک پاک کننده ی عالی عمل می کند آب لیمو ترش و گوجه فرنگی پوست را روشن کرده گوجه فرنگی همچنین پوست رادرخشان می کند عسل آلودگی های پوست را از بین برده و سریعاً به پوست ظاهری شفاف می دهد

۲۰. ماسک پودر شر با روغن بادام

مواد لازم : پودر شیر یک قاشق غذا خوری. آب لیمو ترش تازه یک قاشق غذا خوری. روغن بادام نصف قاشق غذا خوری. عسل یک قاشق غذا خوری

طرز تهیه : این ماسک مناسب ترین ماسک برای شفافیت سازی پوست های خشک است تمام مواد را با هم مخلوط کنید و آنرا روی پوستتان بمالید و بگذارید نیم تا یک ساعت بماند و بعد با آب ولرم بشوید این ماسک پوست را نرم و شفاف می کند و زبری پوست را از بین می برد

۲۱. ماسک شاف کننده و سفید کننده ی پوست

مواد لازم. سفیده تخم مرغ یک عدد . عسل نصف قاشق غذا خوری . آب لیمو ترش تازه نصف قاشق غذا خوری

طرز تهیه :تمام مواد را درون یک کاسه بریزید و با یک چنگال به خوبی هم بزنید یک تا دو دقیقه تا حالت فوم بگیرد صورتتان را بشوید و خشک کنید و بااستفاده از انگشتان یا یک

مسواک مخلوط را به کل صورت (غیر از اطراف چشم) بمالید تا جایی که می توانید ماسک را به طور ضخیم روی پوستتان قرار دهید اجازه دهید ماسک ۳۰ دقیقه روی پوستتان بماند تا کاملاً خشک شود و احساس کشش در پوستتان ایجاد شود و بعد پوستتان را با آب گرم و استفاده از یک لیف نرم صورتتان را بشوید در آخر کمی آب سرد روی پوستتان بپاشید و با یک حوله نرم به آرامی خشک کنید

۲۲. ماسک موز روشن کننده پوست

مواد لازم: موزه رسیده یک عدد. عسل یک قاشق چای خوری. آب لیمو ترش تازه یک قاشق چای خوری

طرز تهیه: در کاسه ی یک عدد موز رسیده را له کنید و بعد به آن عسل و آب لیمو ترش اضافه کنید و مخلوط کنید صورتتان را با یک صابون ملایم بشوید و با حوله خشک کنید و با انگشت تمیز ماسک را به صورتتان بمالید ماسک را به صورت لایه ضخیم روی پوستتان بگذارید تا ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند وقتی این زمان طی شد صورت را با آب گرم بشوید

خاصیت شگفت انگیز زرد چوبه برای زیبایی پوست

۱. استفاده از آن برای درمان چین و چروک

برای ماسک صورت موثر است چون چین و چروک را کاهش میدهد

زرد چوبه، آرد برنج، ماست و آوکادو را ترکیب کرده سپس به پوست مالیده بعد از مدت ۱۰ دقیقه با آب گرم بشوید خطوط ریز را کاهش می دهد

۲. درمان محافل تیره زیر چشم

یکی دیگر از مزایای شگفت آور زرد چوبه برای پوست درمان گودی های سیاه زیر چشم است. مقداری زرد چوبه به یک قاشق خامه ساده اضافه کرده این مخلوط را به زیر چشم به مدت ۱۰ دقیقه زده گودی های سیاه زیر چشم را از بین می برد

۳. کاهش موهای صورت

همچنین با زرد چوبه اسکراب صورت درست کنید. زرد چوبه با آرد برنج و آب مخلوط کنید تا خمیر شود سپس به صورت بمالید. پس از حدود یک ماه استفاده موهای صورت کاهش خواهد یافت

۴. درمان کشیدگی پوست

مخلوط زرد چوبه با مقداری ماست و کمی آب لیمو ، پوست را ماساژ داده کشیدگی پوست را درمان کرده و پوست را روشن می کند

۵. کنترل پوست چرب

یک قاشق چای خوری زرد چوبه با خمیر چوب صندل و مقداری آب پرتقال تازه مخلوط را به صورت خود بزنید، ۱۰ دقیقه بعد بشوید

۶. ماسک شبانه برای پوست سالم

بعنوان ماسک شب یک قاشق چای خوری زرد چوبه با مقداری ماست ساده مخلوط و بر روی صورت خود بزنید، ۱۰ دقیقه بعد بشوید . دو بار در هفته این کار را انجام دهید

۷. کاهش لکه های پوست

یکی از فواید زرد چوبه برای پوست که اغلب برای روشن کردن لک های سیاه روی پوست است، کمی زرد چوبه را با مقداری از شیر یا ماست ساده ترکیب کرده به پوست بزنید درمان خوبی است

۸. درمان پوسته شدن لب

مخلوطی از زردچوبه و ماست پوست مرده و خشک شده لب را از بین می برد و ضد عفونی میکند

راهکار های مفید برای رهایی چروک های مزاحم روی پوست

ژمناستیک صورت

ژمناستیک صورت تمرینات مناسبی برای پیشگیری از سفت شدن پوست کاهش چین و چروک های صورت است برای این کار دست چپ را به صورت افقی روی پیشانی قرار دهید و فشار دهید به نحوی که چین و چروک های پیشانی کاملا باز شود در تمرین بعد چشمتان را باز کنید ابروی راست را بالا ببرید و بعد به حالت عادی در بیارید همین تمرین را با ابروی چپ تکرار کنید

ماساژ صورت با روغن کاکائو

شکلات حاوی ترکیبات ضد چروک است پلی فنول های موجود در ترکیب های کاکائو اثر آنتی اکسیدانی دراند و با تاثیر بر پوست می توانند جلوی پیری پوست را بگیرند حداقل باید ۳۲۹ گرم پلی فنول در روز استفاده کنید تا تاثیر مثبت آن بر پوست ببینید کره کاکائو از پوست در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید محافظت می کند و با مرطوب کردن پوست جلوی بروز چین چروک آن را می گیرد برای رسیدن به این هدف روزانه به اندازه ی یک گردوی کوچک کره کاکائو را روی پوستتان ماساژ دهید تا به خرد پوستتان برود

مصرف کپسول روغن کبد ماهی

روغن کبد ماهی به دلیل ارزش غذایی که دارد برای کودکان تجویز می شود اما مصرف آن در افراد بالغ تاثیر قابل توجهی در پیشگیری از چین و چروک دارد مصرف اومگا ۳ که در روغن کبد ماهی به وفور یافت می شود از کاهش کلاژن به واسطه تابش اشعه فرابنفش خورشید به پوست پیشگیری می کنند این نوع چربی ها نه تنها جلوی نمایان شدن چین و چروک های پوست را می گیرند بلکه به افزایش خاصیت ارتجاعی پوست کمک می کند متخصصان توصیه می کنند سه بار در روز قبل از هر وعده غذایی کپسول روغن ماهی بخورید

سفید کردن پوست صورت با روش کاملا طبیعی

عناصر طبیعی مانند گوجه فرنگی، سیب زمینی، لیمو، پودر برنج، پوست پرتقال و....

سفید کننده های طبیعی مهمی هستند که اگر شما به شکل منظم و ادامه دار از آن استفاده کنید می تواند نتیجه ی قابل توجهی داشته باشد ارزان ترین و آسان ترین روش تهیه یک سفید کننده پوست این از که پوست خشک شده ی پرتقال را پودر کنید و با مقداری کشک مخلوط کرده و روی صورت و دیگر قسمت های بدن که مایل هستید قرار دهید دست کم ۱۰ دقیقه بگذارید بماند سپس آن را بشوید

اگر مایلید پوستتان درخشندگی و زیبایی خاصی داشته باشد توصیه می کنیم از خوراکی ها و مواد غذایی در این زمینه کمک بگیرید

۱. انگور فرنگی هندی (آملا)

این میوه باعث افزایش تولید کلاژن برای حفظ درخشانی و سفتی پوست لازم است بهتر از این میوه با معده خالی مصرف شود

۲. سیب

این میوه برای جلوگیری از پیری پوست و حفظ درخشندگی درونی پوست و همچنین جلوگیری از آسیب رادی کال آزاد مصرف آن توصیه می شود

۳. ریشه چغندر

اگر می خواهی پوستی به اصطلاح هلویی رنگ داشته باشید این گیاه را آب پز کنید و بخورید چرا که با داشتن انتی اکسیدان های بسیار قوی از بروز چین و چروک جلوگیری می کند

۴. هویج

این محصول با داشتن بتاکاروتن در بدن تبدیل به ویتامین می شود باعث درخشان تر شدن صورت و همچنین از بین رفتن چروک ها می شود

۵. لیمو

این میوه برای مبارزه با آکنه و جوش های سر سیاه بسیار قدرتمند است و برای این کار می توانید مقداری از آن را صبح زود پیش از خوردن هر غذایی در آب ولرم ریخته و با کمی عسل میل کنید

۶. دانه کدو تنبل

این دانه های مغزی بهترین منبع زینک هستند که برای تولید پوست جدید ضروری است این دانه ها تولید روغن سطح پوست را نیز برای داشتن پوستی روشن تر کنترل می کند

۷. اسفناج

این سبزی با داشتن خاصیت ضد التهابی با سرکوب سموم به پوست شفافیت و درخشندگی خاصی می بخشد علاوه بر این وجود انتی اکسیدان نیز این ماده را به گیاهی ضد چروک تبدیل کرده است

۸. توت فرنگی

این میوه با داشتن اسید مالیک به یک سفید کننده طبیعی تبدیل شده است

برای داشتن پوست سفید قطعه ای از این میوه را به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست بگذارید

۹. سیب زمینی شیرین

این سبزی با داشتن خواص آنتی اکسیدانی و غنی بودن از ویتامین به عنوان یک ضد اکته عمل میکند برای دریافت فواید بیشتر بهتر از که با پوست و به طور آب پز مصرف شود

۱۰. گوجه فرنگی

این سبزی غنی از ماده ای به نام لیکوپین است که خواص ضد پیری دارد و به عنوان ضد آفتاب طبیعی عمل می کند از آنجایی که گوجه فرنگی به طور طبیعی خاصیت اسیدی دارد برای جلوگیری از جوش پوست موثر است

پوست کدر شده را چگونه شفاف و روشن کنیم

برای برطرف کردن این مشکل هفته ای دوبار از روشوریا سفید اب بر روی پوست کاملا مرطوب در حمام استفاده کنید و همچنین از ماسک هایی نظیر سفیده ی تخم مرغ یا نشاسته یا عسل که حالت چسبندگی زیادی دارند و مثل یک لایه بردار طبیعی تمام جرم های کثیف روی پوست را گرفته و پوست را تمیز می کند استفاده کنید

همینطور برای این منظور صابون های لایه بردار همراه با اسفنج های مخصوص وجود دارند که استفاده از آن ها به شفافیت پوست بسیار کمک می کنند که بهتر است در کنار کرم های روشن کننده مصروف شود

در تابستان بیشتر مواظب بیشتر مواظب پوست خود باشد

فصل تابستان که از راه می رسد مشکلات پوستی ناشی از تماس با نور خورشید هم بیشتر از قبل می شود بدون شک در این فصل آفتاب سوختگی ها و در دسر های ناشی از آفتاب به دلیل شدت زیاد نور خورشید افزایش میابد و به همین دلی توصیه می شود در این فصل گرم سال به صورت دقیق و منظم از کرم های ضد آفتاب استفاده کرده و در فاصل زمانی مورد نیاز هم آن را تجدید کنید البته بعضی ها هستند که وقتی در معرض نور خورشید قرار می گیرند خیلی راحت تراز دیگران دچار آفتاب سوختگی می شوند و در چنین شرایطی لازم است کرم های ضد آفتاب را به دفعات استفاده کنند

راه از بین بردن موهای زائد بدون درد طبیعی و با روشهای خانگی

روش از بین بردن موهای زائد

اگرچه داشتن مو های ریز صورت و دیگر اعضای بدن طبیعی است ولی وجود موهای ضخیم برای بسیاری از خانم ها می تواند آزر دهنده باشد برای همین همه ی خانم ها به دنبال روشی برای از بین بردن مو های زائد بدن خود هستند برای این کار راه ی مانند اپیلاسیون ولیزر و... را امتحان می کنند که این روش ها مضراتی برای پوست دارند و راه حل موفقی به شمار نمی آید پس پیشنهاد می کنیم برای محو موهای زائد روش های طبیعی و خانگی را امتحان کنید

آرد ذرت

تخم مرغ علاوه بر خواص مفیدی که برای پوست و مو دارد برای حذف موهای زائد نیز از آن استفاده می شود یک عدد سفیده تخم مرغ را بایک قاشق چای خوری آرد ذرت کاملا مخلوط کنید سپس این خمیر را روی مو های زائد قرار دهید و بگذارید روز پوستتان خشک شود پس از خشک شدن می توان آنرا تکه تکه کرده و آنرا از پوستتان جدا کنید و می توانید خمیر را هفته ی دو با استفاده کرد

آرد نخود

استفاده از این خمیر طبیعی به عنوان لایه بردار پوست می تواند باعث کم شدن رویش مو شود آرد نخود را با چند قطره روغن موردعلاقه ی خود مانند روغن زیتون مخلوط کرده و یک خمیر نرم تهیه کنید این خمیر ار روی پوست بدنانتان بخصوص جا هایی که مو رشد می کند مثل دست و پا بمالید و بگذارید خشک شود زمانی که خمیر در حال خشک شدن بوده با کف دست محل مورد نظر را آرم ماساژ دهید تا از پوستتان لایه برادی شود اگر هفته دو با این کار را انجام دهید بعد از چند هفته متوجه کاهش رویش و ضعیف شدن ریشه های مو میشوید

برگ ریحان و پیاز

شاید کمی برایتان عجیب باشد اما برخی از سبزی جات نیز در از بین بردن مو های زائد موثر هستند به این منظور برگ تازه ریحان را ۹ تا ۱۲ عدد برگ ریحان تازه و غشای(پوسته) دو عدد پیاز را ببرید آن هارا به خوبی باهم مخلوط کنید این ترکیب را روی قسمت های از صورتتان که موزائد دارند بگذارید استفاده ی مداوم از این ترکیب به مدت یک ماه می تواند به شما کمک کند تا برای همیشه از شر مو های زائد راحت شوید البته باید جنس و مزاج پوست خود را در نظر داشته باشید

عسل و لیمو

برای از بین بردن موهای زائد از این مواد طبیعی استفاده کنید ۴ قاشق چای خوری عسل را بایک عدد لیمو تازه مخلوط کنید تا خمیری چسبنده به دست آید بعد خمیر را خیلی آرام در جهت رویش موهای صورتتان بمالید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند بعد صورتتان را با آب ولرم بشوید این کار را هفته ای دو بار یا سه بار انجام دهید تا از شر موهای زائد صورت راحت شوید و هم پوستی لطیف و زیبا داشته باشید

از بین بردن موهای زائد پشت لب

سفیده تخم مرغ و آرد ذرت

یک تخم مرغ را شکسته سفیده آن را جدا کنید سپس آنرا با آرد ذرت و شکر مخلوط کرده تا یک خمیر چسبنده درست شود این خمیر را به پشت لب زده و بگذارید ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بماند و بعد آنرا کشیده و بردارید

لیمو و شکر

لیمو و شکر با مقداری آب را باهم و مخلوط کنید سپس این مخلوط را به پشت لب زده و بگذارید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه باقی بماند بعد آنرا با آب سرد بشوید

زرد چوبه و شیر

زرد چوبه می تواند به پاک سازی موهای زائد صورت کمک کند یک قاشق غذا خوری پودر زرد چوبه را با مقداری شیر مخلوط کنید این خمیر را روی محل مورد نظر گذاشته و اجازه دهید خشک شود پس از خشک شدن آنرا با مالش از پوست جدا کنید

نکته های طلایی

برخی خانمها تصور می کنند هرچه مو هایشان بلند تر باشد هنگام پاک سازی تمیز تر می شوند به اصطلاح از ریشه راحت تر در می آید اما این باور اشتباه است موهایتان را در کوتاه ترین حالت اپیلاسیون کنید چون این کار مزیت بزرگ دارد ، کمتر دردتان می گیرد!

*برای شستشوی قسمت های که مو هایش را کنده ایداز آب سرد یا ولرم استفاده کنید آب داغ برای این کار مناسب نیست