

خداحافظی با لک های پوست

به قلم آقای دکتر علیرضا عباسیان

لک های صورت یکی از دغدغه های مهم خانم ها است. دغدغه ای که باعث می شود برای هر مهمانی پوست را زیر لایه های کرم پودر و پنکیک بپوشانند و مرتب دنبال راه حل های جدید برای از بین بردن این مشکل باشند.

لک های صورت یکی از دغدغه های مهم خانم ها است. دغدغه ای که باعث می شود برای هر مهمانی پوست را زیر لایه های کرم پودر و پنکیک بپوشانند و مرتب دنبال راه حل های جدید برای از بین بردن این مشکل باشند. سایت های مختلف در اینترنت پر از راه حل های متنوع گیاهی برای این مشکل است اما واقعیت این است که بسیاری از این راه حل ها جواب نمی دهند یا چندان مطلوب نیستند. حتی ممکن است مشکلاتی برای پوست شما ایجاد کنند که از لک های ساده ای که در صورت تان داشتید خیلی بیشتر و نمایان تر باشد. برای اینکه راه حل های درست از بین بردن لک های صورت را با استفاده از گیاهان دارویی و روش های طبیعی پیدا کنیم، مطلب زیر مفید است.

سوداوی ها بیشتر لک می زنند.

طب سنتی بر طبع های چهارگانه تأکید زیادی دارد. این مسأله درباره پوست هم صدق می کند. افرادی که طبع آنها به سمت سردی و خشکی می رود، پوست های پر لک تری خواهند داشت. در واقع سوداوی مزاج ها بیشتر در معرض این مشکل هستند؛ به همین دلیل باید از خوردن بادمجان، عدس، گوشت گوساله، ترشیجات، سرکه، غذاهای کنسروی، غذاهای مانده و درهم و برهم پرهیز کنند. پوست یکی از ارگان های بدن است و اگر بدن خوب کار کند، پوست هم شفاف می شود. تعادل طبع به خوب کار کردن اعضای بدن کمک می کند.

غذای شفاف

غذا در شفافیت پوست یا پرلک شدن آن بسیار موثر است. براساس طب سنتی انسان چهار غذای اصلی دارد: ۱- نان گندم از آرد سبوس دار ۲- گوشت حیوانات جوان مانند جوجه، بره و بزغاله ۳- شیرینی های ساده که قند و چربی مضر کمتری دارند مانند شیرینی آرد نخودچی یا آرد برنجی ۴- بعضی میوه ها مانند

انگور، انجیر، سیب و خرما برای کسانی که در مناطق کشت خرما زندگی می‌کنند. بیشتر غذاهای مصرفی انسان باید از این چهار نوع باشد و بقیه مواد غذایی را به صورت گاه‌گاهی و نه ثابت، مصرف کند. شیوه تغذیه هم در شکل ظاهری پوست نقش مهمی دارد. در واقع درست غذا خوردن می‌تواند صورت شما را از لک پاک کند. برای این کار باید غذا سر وقت و منظم خورده شده و خوب جویده شود. اگر گاهی ناهار می‌خورید و گاهی نه یا ساعت مشخصی برای غذا خوردن تان ندارید، باید منتظر لکه‌ها باشید.

بهتر است ساعت مشخصی برای غذا خوردن در سه وعده غذایی صبحانه و ناهار و شام در نظر بگیرید. مثلاً اگر ساعت ۸ صبح از خواب بیدار می‌شوید صبحانه را بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بعد از بیدار شدن میل کنید و نگذارید ۱ یا ۲ ساعت دیگر این برنامه زمانی را برای ناهار و شام هم داشته باشید؛ حتی در روزهای تعطیل و مسافرت‌ها.

بهتر است سر سفره به یک غذا اکتفا کنید و چند نوع غذا را با هم نخورید. مسأله‌ای که این روزها در مهمانی‌ها رعایت نمی‌شود. از خوردن ماست، نوشابه و سالاد با غذا پرهیز کنید؛ چون به کیفیت غذا لطمه می‌زنند. می‌توانید این مواد غذایی را به‌عنوان میان‌وعده و با فاصله یکی دو ساعت از غذای اصلی بخورید. تنها سبزیجاتی مثل ریحان و جعفری که به هضم غذا کمک می‌کنند مجازند کنار غذا قرار بگیرند.

درمان دستگاه گوارش

شرایط مزاجی شما هم بسیار مهم است. یبوست یا نگه‌داشتن ادرار هم باعث باقی ماندن سموم در بدن می‌شوند. هرچه این سموم در بدن بیشتر بمانند احتمال بازجذب آنها در بدن بیشتر وجود دارد. بدن این مواد اضافی را در نقاطی که خطر کمتری دارند مانند پوست، بافت‌های عضلانی و مفاصل نگه می‌دارد و مثلاً در پوست باعث ایجاد لک می‌شود. پس یبوست تان را درمان کنید و ادرار تان را نگه ندارید.

خوب بخوابید

خواب را فراموش نکنید چون یکی از مهم‌ترین فاکتورهای تأثیرگذار بر شفافیت پوست، زمان خواب و بیداری است. افرادی که خواب مناسب دارند پوست بهتری هم دارند. بهترین زمان خواب بین ساعت ۱۰ شب تا ۲ بامداد است که به زیبایی پوست کمک زیادی می‌کند اما برعکس خواب روز باعث کدر شدن پوست می‌شود. در واقع اگر سیکل طبیعی خواب و بیداری به هم بریزد، سیستم بدن به هم می‌خورد و پوست هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد. اگر عادت دارید شب‌ها تا دیروقت بیدار باشید و صبح هم زودتر از ۱۰ و ۱۱ بیدار نمی‌شوید، نباید انتظار یک پوست بدون لک و شفاف داشته باشید. برای اینکه سیکل خواب تان

طبیعی و درست باشد، باید از ساعت ۱۰ شب تا دو بامداد حتما خواب باشید و در طول روز هم اگر می‌خواهید چرتی بزنید، کمی قبل از ظهر این کار را انجام دهید تا پوست‌تان کدر و لک‌دار نشود. خواب ساعت ۹ صبح به بعد اصلاً برای پوست خوب نیست.

از حرکت و سکون نباید گذشت که فاکتور مهم و تأثیرگذار بعدی بر پوست و لک‌های آن است. ورزش کردن و عرق‌ریزی باعث خروج سموم بدن می‌شود و نمی‌گذارد پوست لک پیدا کند. اگر تحرک و ورزش کمی داشته باشید یا در روزهای گرم سال مدام جلوی کولر بنشینید و عرق نریزید، مواد اضافی که باید دفع شوند در پوست باقی می‌مانند و باعث کدر شدن آن و ایجاد لک می‌شوند.

زندگی زناشویی

نظم در روابط جنسی زوجها هم موردی است که به دفع سموم بدن و شفافیت پوست کمک می‌کند. افرادی که به دلیل مجرد روابط جنسی ندارند یا افراد متاهلی که روابطشان با همسرشان روابط نامنظم و کم دارند، به تدریج دچار تیرگی پوست می‌شوند. به زندگی زناشویی با همسرتان نظم دهید و مشکلاتی که در روابط جنسی دارید برطرف کنید تا به مرور پوست‌تان هم بهتر و شفاف‌تر شود.

ماسک گیاهی برای لک‌های صورت

یک ماسک گیاهی مناسب برای از بین بردن لک‌های صورت به شما پیشنهاد می‌کنم: ماسک آرد باقالی مواد لازم: پودر باقالی دو قاشق غذاخوری (می‌توانید باقالی خشک را آسیاب کنید)، سرکه یک قاشق مرباخوری، آب پنج قاشق غذاخوری

روش تهیه و استفاده: این مواد را با هم مخلوط کنید و روی لک‌ها و قسمت‌هایی از پوست که کدر هستند، بگذارید. از یک ربع تا نیم ساعت می‌توانید ماسک را روی صورت بگذارید. درواقع این ماسک هرچه بیشتر روی پوست بماند اثر سفیدکنندگی بیشتری دارد. بعد از این مدت با استفاده از یک پنبه آغشته به گلاب، به آرامی ماسک را از روی صورت پاک کنید.

نکته: اگر پوست‌تان چرب است، می‌توانید از این ماسک به‌عنوان اسکراب یا لایه‌بردار هم استفاده کنید؛ یعنی بعد از یک ربع تا نیم ساعت، با سابیدن پوست به کمک انگشتان، ماسک را از روی صورت پاک کنید و همزمان لایه‌برداری کنید. بعد از لایه‌برداری پوست را با آب ولرم بشویید و با حوله نرم خشک کنید. یک مرطوب‌کننده مناسب هم به صورت بزنید.

با ضد لک‌های طبیعی آشنا شوید

حتماً شنیده و خوانده‌اید که گیاه آلوئه‌ورا معجزه‌گر پوست است و لک‌های آن را از بین می‌برد اما بین تبلیغات تا واقعیت فاصله زیاد است. هنوز در مطالعات طب سنتی و گیاهان دارویی اثر قطعی آلوئه‌ورا بر لک‌های پوست ثابت نشده است. بعضی مطالعه‌ها تأیید کرده‌اند ژل آلوئه‌ورا ضد نور خورشید است و اثرات منفی اشعه ماوراءبنفش را از بین می‌برد. شاید هم با این مکانیسم آلوئه‌ورا بتواند تیره شدن پوست بر اثر نور خورشید را از بین ببرد اما در مقابل روی روغن‌های گیاهی مثل روغن بادام شیرین و تلخ می‌توانید به‌عنوان ضد لک حساب کنید. البته استفاده از کرم‌های ضد آفتاب نباید فراموش شود. طب سنتی به هیچ وجه توصیه نمی‌کند که با ماسک‌های گیاهی می‌توان همان کار کرم‌ها را انجام داد؛ فقط می‌توان به از بین بردن لک‌ها کمک کرد.