

Home Remedies Masks for Oily Skin

۱۰ ماسک خانگی برای
پوست چرب و دارای آکنه

ماسک چیست و چه کاربردی دارد؟

ماسک های گیاهی ترکیباتی از چند ماده طبیعی هستند که برای تغذیه شدن پوست، روی پوست قرار می دهیم. تغذیه پوست از دو روش میسر است. یکی از درون و یکی از بیرون. منظور از تغذیه پوست از درون، مصرف میوه ها و سبزیجات و مواد مغذی بصورت خوراکی است. در این قسمت به تغذیه پوست از بیرون، آن هم با استفاده از ماسکهای طبیعی گیاهی می پردازیم.

واقعیهایی که شما هم نمی دانید!

گیاهان از مجموعه ای از مواد مانند ویتامین هایی تشکیل شده است که برخی از آنها درشت مولکول و برخی دیگر ریز تر هستند. اگر درشتی مولکول ویتامینی بزرگتر از منافذ پوست باشد، این ویتامین از لایه پوست عبور نمی کند و وارد پوست نمی شود. بنابراین استفاده از این نوع گیاه و ویتامین موجود در آن در استفاده از ماسک ها بیایده است.

نکته بعدی این است که برخی از ویتامین ها محلول در آب و برخی دیگر محلول در چربی هستند. از آنجاییکه جنس پوست از لیپید (چربی) است، بنابراین، ویتامین های محلول در آب، به راحتی از پوست عبور نمی کنند. مثلاً ویتامین سی محلول در آب و ویتامین E محلول در چربی است. پس باز هم به این نتیجه می رسیم که هر میوه ای که به پوست بمالیم ممکنه جذب پوستی نداشته باشه و بی فایده باشه.

مورد سوم اینه که برخی از ویتامین ها ناپایدار هستند. باید بدانیم هر ویتامین و هر گیاهی چقدر طول میکشه تا خاصیتش از بین بره. این موضوع در ساخت ماسک ها و مخصوصاً زمانی که چند ماده گیاهی رو با هم مخلوط میکنیم، بسیار مهمه.



چه کسی از چه نوع ماسکی باید استفاده کند؟

فراورده های طبیعی مثل گیاهان و میوه ها هر کدام خواص متفاوتی دارند. بنابراین هر فردی با توجه به نوع پوست، سن، جنسیت و مشکل پوستی که دارد، باید ماسک انتخاب کند. مثلاً افرادی که پوست چرب دارند، نباید از ماسک هایی استفاده کنند که پوست را تحریک به ترشح بیشتر چربی کند.

اگر سری به گالری ها بزنید و بخواهید از ماسک های آماده کارخانه ای استفاده کنید، با انواع مختلف ماسک مواجه می شوید،

ماسک های ورقه ای یا نقابی

در این ماسک ها، ترکیبات مغذی را بر روی ورقه ای می ریزند. این ورقه ها خیس و مرطوب است و باید آن را برای مدتی (حدود نیم ساعت) روی پوست بگذارید. این ماسک های یک بار مصرف و معمولاً ماسک های ضدچروک در این نوع ماسک ارائه می شود.

ماسک های ژله ای پیل آف

این نوع ماسک ها مانند ژله ای است که بر روی پوست مالیده می شود و مدتی میماند تا خشک شود. سپس از گوشه صورت می توانید آن را مانند ورقه ای از روی پوست جدا کنید. این نوع ماسک برای افرادی که جوش های سرسبیه دارند مناسب است.

ماسک های خاک رسی

این نوع ماسک ها مثل مخلوطی هستند بین گل و کرم. روی صورت گذاشته میشه و بعد از حدود بیست دقیقه باید از روی صورت بشسته بشه. ماسک های خانگی معمولاً از این نوع هستند. این نوع ماسک ها کاربردهای متنوعی دارد و بسته به گیاه یا میوه ای که در آن استفاده شده، برای انواع کاربری مختلفی استفاده می شود.

دو حقیقتی که باید قبل از مصرف ماسک بدانید

اگر شما سرما بخورید چکار میکنید؟ از قرص ها و داروهای شیمیایی استفاده میکنید یا ترجیح می دهید از دمنوش کرده های گیاهی و مواد طبیعی استفاده کنید تا بهبود پیدا کنید؟ فرق این دو روش در چیست؟ قبل از اینکه بحث اثربخشی ماسک ها رو شروع کنیم، خوبه که پاسخ این سوال رو بدیم. چون این موضوع شباهت زیادی به موضوع استفاده از ماسک ها داره که جلوتر کاملاً قضیه رو روشن میکنیم.

“

Looking to solve your skincare woes with ingredients you have at home? Look no further. You can get the ultimate and easiest routine with homemade beauty remedies straight from the pros

استفاده از داروهای شیمیایی در مواقعی که مریض میشیم؛ خیلی سریعتر ما رو خوب میکنه. اما خب، عوارض هم داره و برای بدن خوب نیست که دائم اینجور مواد شیمیایی تهاجمی وارد بدن بشه. از طرفی اگه تصمیم بگیریم با دمنوش های گیاهی و مواد طبیعی مثلاً عسل و شغلم و بخور اکالیپتوس و آب میوه های طبیعی و سرما خوردگی مون رو بهبود بدیم، ممکنه خوب شدنمون یه کم بیشتر طول بکشه. در عوض خیالمون راحته که عوارض مواد شیمیایی رو نداره. خیلی از افراد ترکیب این دو روش رو باهم استفاده میکنن. یعنی طب گیاهی رو در کنار داروهای شیمیایی بکار می برندن تا هم نیاز به استفاده از داروهای شیمیایی زیادی نباشه و هم روند درمان سریعتر و کم عارضه تر پیش بره.

اما خب، این دقیقاً به شدت بیماری هم بستگی داره. مثلاً اگر فردی یه عفونت بسیار شدید داشته باشه، بدنش لازم داره که حتماً آنتی بیوتیک بگیره تا بتونه خیلی سریع عفونت رو کنترل کنه. وگرنه ممکنه آهسته بودن روش های درمانی گیاهی، کار دستش بده و دیگه کار از کار بگذره و عفونت از پا درش بیاره! بنابراین نوع بیماری در انتخاب ما در روش درمان خیلی مهمه. ضمناً دمنوش های گیاهی خیلی خوبه که جزو روتین زندگی بشه و بطور همیشگی از اونا استفاده بشه تا کلاً مریض شدن ها رو کمتر کنه. در واقع نقش پیشگیری خیلی خوبی دارن.



چه انتظاری از ماسکهای پوستی طبیعی داشته باشیم؟

ماسک های گیاهی هم نقش همون دم نوش های گیاهی و خوراکی های طبیعی رو در هنگام بیماری دارن. یعنی اثربخشی اونها آهسته و پیوسته هست. مهمترین مزیتش اینه که اگه پروتکل هاش رو اجرا کنیم، خیلی ایمن هست و عارضه نداره. ضمناً کم هزینه و در دسترس هستند. اما نکته ای که باید بدوین اینه که نباید از ماسک های گیاهی انتظار درمان سریع رو داشته باشید. ماسک های گیاهی آهسته و پیوسته کار میکنن. بنابراین با این دو حقیقت کنار بیاین!

اثربخشی به شرط استمرار

ماسک های گیاهی پوست به آرامی اثر میکنند و نباید خیلی زود مصرف آنها را رها کرد. مصرف یک نوع ماسک مناسب برای صورت، باید حداقل ۲ تا ۳ ماه ادامه پیدا کنه تا اثربخشیش بخوبی نشون داده بشه. بنابراین صبور باشید و مستمر و منظم به استفاده از ماسک طبیعی ادامه بخید.

مکمل درمان، نه خود درمان

ماسک های گیاهی پوست، اثر درمانی مستقیم برای مشکلات پوستی شدید ندارند. نباید انتظار این را داشته باشید که مثل یک داروی شیمیایی روی یک مشکل سخت پوستی اثر داشته باشه. مثلاً لک های قدیمی و پررنگ پوست که در لایه های زیرین پوست و سالها قبل بوجود آمدند، نمی توانند با یک ماسک گیاهی بطور کامل برطرف بشه. در چنین مواقعی، ماسک میتونه بعنوان مکمل درمان باشه نه خود درمان.

مزایا و معایب استفاده از ماسک‌های طبیعی خانگی



هیچ‌وقت نمی‌توان انتظار داشت که یک کار کاملاً بی‌عیب و نقص باشد. در این بخش از کتاب، قبل از اینکه به روش ساختن ماسک‌ها بپردازیم، مزایا و معایب استفاده از ماسک‌ها را بیان می‌کنیم تا یک دید واقعی نسبت به استفاده از ماسک‌های طبیعی و خانگی داشته باشید. قرار نیست بگوییم این روش بهترین و خوشبختانه هیچ تبلیغاتی در کار نیست. بنابراین واقعیتهای رو بیان می‌کنیم.

مزایای استفاده از ماسک‌های طبیعی:

- ✓ ایمن برای پوست و همگام با ذات طبیعی انسان که به طبیعت بر میگردد.
- ✓ هزینه اندک ساخت ماسک‌های طبیعی خانگی
- ✓ در دسترس بودن مواد آن
- ✓ اثربخشی مناسب
- ✓ اثرات ماندگار و طولانی مدت

معایب استفاده از ماسک‌های گیاهی طبیعی:

- ✓ اثربخشی آهسته و زمان بر
- ✓ عدم درمان کامل در بیماریهای حاد پوستی
- ✓ احتمال ایجاد حساسیت به برخی از گیاهان (باید قبل از استفاده بر روی بازو تست کرد)

“

*Natural homemade masks
improve the condition of the skin*

ماسک های طبیعی خانگی را نمی توان
بعنوان درمان اصلی مشکلات پوستی در نظر گرفت
آنها مکمل درمان و پیشگیری کننده
از ایجاد مشکلات پوستی هستند.

” ماسک های طبیعی خانگی حال پوست را بهتر می کند “

روش صحیح مصرف ماسک های طبیعی صورت



ماسک ها رو آگه به روش صحیحی استفاده کنید، حال پوستتون رو خوب میکنه. اما هرچی از روش مصرف صحیح فاصله بگیرید، اثربخشی اون کم میشه. بنابراین به روش مصرف صحیح ماسک خوب توجه کنید.

اقداماتی که استفاده از ماسک را معجزه آسا میکند،

۱- تمیز کردن پوست

قبل از استفاده از ماسک پوستتون رو خوب تمیز کنید. تمیز کردن باعث میشه آلودگی ها و آرایش از سطح پوستتون زوده بشه و ماسک براحتی جذب پوست بشه و اثربخشی بالاتری داشته باشه.

۲- بخور دادن پوست

بخور دادن پوست میتونه با گیاهانی مثل اکالیپتوس و نعنا باشه یا اینکه حتی فقط با آب خالص باشه. بخور منافذ پوست رو نرم و آماده جذب مواد مغذی میکنه. این کار روی اثربخشی ماسک تاثیر بسیار خوبی داره.

۳- تداوم استفاده

ماسک ها با یک بار و دو بار استفاده، نمی توانند انتظار ما را از بهبود کامل برآورده کنند. اثربخشی ماسک های طبیعی، آهسته و پیوسته است. بنابراین هفته ای یک بار یا دو بار ماسک را استفاده کنید و این کار را حداقل تا ۲ یا ۳ ماه ادامه دهید

۴- آرام باشید و لذت ببرید

یکی از توصیه های مهم در اثربخشی ماسک ها این است که در طول مدتی که ماسک بر روی صورتتان قرار دارد، از استرس دوری کنید. پیشنهاد می شود که یک موزیک ملایم و دوست داشتنی بگذارید و در آرامش از آن لذت ببرید. تاثیر پذیری ماسکها از آرامش روحی بر روی پوست بسیار زیاد است.



موارد احتیاط در مصرف ماسک های صورت گیاهی

قبل از اینکه ماسک گیاهی خانگی را استفاده کنید،
توجه به دو نکته بسیار اهمیت دارد،

۱- تست حساسیت

تصور نکنید که چون ماسکها از مواد گیاهی تشکیل
شده اند، حساسیت را نیستند. قبل از استفاده از هر
ماسکی بر روی صورت، ابتدا مقداری از آن را بر روی
بازوی خود تست کنید و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند. اگر
واکنش خاصی نداد، میتوانید آن را برای صورتتان
استفاده کنید. منظور از واکنش خاص، قرمزی یا خارش
یا التهاب شدید است.

۲- عدم مصرف در دور چشم

از آنجاییکه پوست دور چشم حساس است، ماسکها را
دور چشم نزنید. پوست دور چشم نازک است و احتمال
ایجاد حساسیت با ترکیبات شیمیایی یا حتی گیاهی در
این منطقه از پوست صورت، بالا است. می توانید در
طول مصرف ماسک اگر در حالت دراز کشیده هستید،
حلقه خیار روی پلکهایتان بگذارید.

۳- نگهداری مناسب

سعی کنید ماسک ها را به مقدار حداکثر دو یا سه بار
مصرف درست کنید تا نیازی به نگهداری طولانی مدت
نباشد. چون ماسک های طبیعی خانگی حاوی مواد
نگهدارنده نیستند لذا نمی توان آنها را طولانی مدت
نگه داشت. ماسک تهیه شده را حتما در یخچال
نگهداری کنید.





۷- معرفی ماسک طبیعی خانگی برای رفع جوش

قبل از اینکه برویم سراغ ماسک های بهبود دهنده جوش، خوب است کمی جوشهایتان را بیشتر بشناسید. جوشها انواع مختلف و دلایل مختلفی دارند. هر نوع جوش درمان خاص خودش را دارد. مثلاً جوشهای التهابی با جوشهای سرسیاه و زیرپوستی کاملاً متفاوت است و ماسک هایی هم که برای آنها باید استفاده کنید، متفاوت خواهد بود.



انواع جوش

جوش در سنین مختلف اتفاق می افتد. حتی گاهی از اوقات افراد در سنین بزرگسالی، زمانی که انتظار آن را ندارند، جوش می زنند. جوش انواع مختلفی دارد. بطور کلی جوش ها دو نوع هستند،

جوش التهابی

برای درمان آکنه التهابی از داروهای موضعی و داروهای آنتی بیوتیکی و گاهی راکوتان استفاده می شود.

جوش غیر التهابی

جوش سرسیاه، جوش سرسفید و جوشهای زیرپوستی از جمله انواع جوشهای غیر التهابی است

دلایل ایجاد جوش

- ✓ تغییرات هورمونی
- ✓ ژنتیک
- ✓ استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی نامناسب
- ✓ عدم مراقبت از پوست
- ✓ تغذیه نامناسب
- ✓ استرس و عوامل محیطی

برای استفاده بهینه از ماسک های درمانی جوش صورت، خوب است ابتدا جوش های خود را بشناسید و بر اساس نوع جوش ماسک بهبود دهنده آن را مصرف کنید. جوشها انواع مختلفی و دلایل ایجاد مختلفی دارند که روش درمان برای هر یک از آنها متفاوت است. نوع ماسک را بر اساس نوع جوش انتخاب کنید.

A close-up photograph of a woman's face with a thick, pink, textured face mask applied. A hand is visible on the right side of the frame, applying the mask. The background is a soft, out-of-focus pink. The overall tone is gentle and soothing.

“

*Natural Home Remedy
Skin Care Mask
for Acne and Oily Skin*

در این فصل به معرفی ماسکهای طبیعی خانگی می پردازیم. ماسکهایی که میتوان بر راحتی در منزل آنها را درست کرد. این ماسکها مناسب افرادی است که جوش می زنند یا پوست چربی دارند. فراموش نکنید قبل از مصرف ماسکها، فصل ششم را با دقت مطالعه و اجرا کنید.



ماسک عسل و دارچین ، آنتی باکتریال و ضدالتهاب

ترکیبات لازم:

- ✓ دو قاشق غذاخوری عسل
- ✓ یک قاشق چایخوری دارچین

روش ساخت و مصرف:

۲ قاشق غذاخوری عسل را در دمای محیط با یک قاشق چایخوری دارچین مخلوط نمایید. صورتتان را با شوینده دلخواهتان بشوئید و خشک کنید. ماسک عسل و دارچین را روی مناطقی که جوش دارد یا مستعد جوش است بزنید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند. این مخلوط را به دورچشم‌تان نزنید. پس از این مدت، آن را با آب گرم بشوئید.

توصیه های ضروری:

یک قاشق غذاخوری را با ۳ قاشق آب خنک مخلوط کنید. حداقل ۳ بار در هفته این مخلوط را به پوستتان بزنید و بگذارید یک ساعت روی پوست بماند. مخلوط آب و سرکه را مانند تونر استفاده کنید. پنبه را به مخلوط آب و سرکه آغشته کنید. این کار باعث تنظیم PH پوستتان می شود.

پزشکان اظهار می دارند که یکی از دلایل شایع جوش، وجود باکتری مولد جوش در زمان التهاب پوست است. بنابراین هر چیزی که از بین برنده باکتری و التهاب باشد، باعث بهبود جوش و جلوگیری از ایجاد آن می شود.

عسل یک آنتی باکتریال است. از آنجایی که یکی از دلایل ایجاد جوش، باکتری به نام P-Acne می باشد، آنتی باکتریال ها مانند عسل این میکروب را از بین می برد. عسل هم از ایجاد باکتری مولد جوش جلوگیری میکند و هم آن را از بین می برد.

دارچین نیز یک ضدالتهاب است. در کنار هم قرار گرفتن عسل و دارچین، یک ترکیب موثر برای از بین بردن عوامل ایجاد جوش می سازد.

۲- ماسک روغن درخت چای و آلوورا

روغن درخت چای یکی از ترکیبات بسیار موثر در از بین بردن جوش است که در بسیاری از محصولات کارخانه ای ضدجوش نیز استفاده می شود. روغن درخت چای هم یک آنتی باکتریال قوی و هم یک ضدالتهاب است. به همین دلیل یک ضدجوش قوی محسوب می شود. روغن درخت چای در از بین بردن لک جای جوش نیز موثر است. به همین دلیل یکی از بهترین ترکیبات برای از بین بردن جوش بدون اثر گذاشتن جای جوش است. این روغن را می توانید از عطاری ها و برخی داروخانه ها پیدا کنید. روغن درخت چای غلیظ را نباید مستقیماً بر روی پوست استفاده کنید. این روغن باید با آلوورای یا باعسل یا یک روغن حامل رقیق شود. در اینجا ماسک روغن درخت چای را با ترکیب آلوورا بیان می کنیم.



ترکیبات لازم:

- ✓ روغن درخت چای (۳ قطره)
- ✓ ژل آلوورا (یک قاشق غذاخوری)

روش ساخت و مصرف:

پوست بیرونی ساقه آلوورا را با چاقو برش دهید و محتویات داخلی آن را با قاشق جدا کنید. یک قاشق غذاخوری ژل آلوورا و ۳ قطره روغن درخت چای را با هم ترکیب کنید و روی صورت تمیز بزنید. این مخلوط را می توانید بصورت موضعی فقط بر روی جوشها بزنید. ماسک روغن درخت چای و آلوورا حداقل نیم ساعت بر روی جوشها بماند. روزی دوبار از این ماسک استفاده کنید.

۳- ماسک جو دوسر و دارچین

جو دوسر یک ضدالتهاب و یک ضد میکروب قوی است که از آن در داروهای ضد آکنه استفاده می شود. جو دو سر سلولهای مرده را نیز از سطح پوست برمی دارد و پوست را با ساختن سلولهای سالم و ادا می کند. جو دوسر خاصیت جذب چربی های اضافه پوست را نیز دارد که برای کنترل چربی پوست بسیار مناسب است.

ترکیبات لازم:

- جو دوسر پخته شده یک چهارم فنجان
- پودر دارچین یک هشتم قاشق چایخوری
- آب لیمو ترش ۲ الی ۳ قطره
- آب

روش ساخت و مصرف:

جو دوسر پخته شده و آب لیموی تازه را با هم مخلوط کنید و روی آن آب بریزید. مقدار آب به اندازه ای باشد که مخلوط خمیری شکلی درآید. سپس پودر دارچین را به آن اضافه کنید. ماسک را به صورتتان بزنید (به غیر از دور چشم). بعد از بیست دقیقه آن را با آب ولرم بشویید. سپس یک پارچه نخی را با آب سرد مرطوب کنید و آن را به مدت ۵ دقیقه روی صورت خود بگذارید. از این ماسک هفته ای یک الی دو بار استفاده کنید و تا سه ماه ادامه دهید.



۴- ماسک زردچوبه و سرکه سیب



زردچوبه حاوی ماده ای معجزه آسا به نام کورکومین است که یک ضدالتهاب قوی محسوب می شود. امروزه از ترکیبات زردچوبه برای مهار سلولهای سرطانی نیز استفاده می کنند. وفتی زردچوبه در کنار سرکه سیب که یک آنتی باکتریال است قرار میگیرد، ترکیب بسیار اثربخشی در از بین بردن جوش های پوستی تشکیل می دهد.

روش ساخت و مصرف:

در یک کاسه کوچک، پودر زردچوبه، سرکه سیب، عسل و شیر یا ماست را با هم مخلوط کنید. غلظت آن باید به حدی باشد که مانند خمیری چسبناک شود که بر روی پوست قرار گیرد. صورتتان را تمیز کنید و ماسک زردچوبه را روی پوستتان قرار دهید. این ماسک را به دور چشم نزنید. بعد از ۱۵ دقیقه ماسک را با آب گرم بشویید. این ماسک را دو بار در هفته استفاده کنید و تا ۳ ماه ادامه دهید.

ترکیبات لازم:

- ۱ قاشق چایخوری پودر زردچوبه
- ۱ قاشق چایخوری سرکه سیب
- ۱ / ۲ قاشق غذاخوری عسل
- ۱ قاشق چایخوری شیر یا ماست



۵- ماسک ماست و آلوورا

ماست دارای اسید لاکتیک است که خاصیت آنتی باکتریالی دارد. آلوورا نیز یک تسکین دهنده پوست است که وقتی این دو ترکیب در کنار هم قرار میگیرند، به باکتری مولد آکنه اجازه رشد و تکثیر نمی دهند و جوش از بین می رود. برای قویتر شدن خاصیت ضد باکتریایی این ماسک باید از روغن نارگیل هم استفاده کرد. روغن نارگیل هم نوعی ضدباکتری است.

ترکیبات لازم:

- ✓ یک چهارم لیوان ماست
- ✓ ۳ قاشق غذاخوری آلوورا
- ✓ ۱ قاشق غذاخوری روغن نارگیل
- ✓ ۱ قاشق غذا خوری پودر بادام

روش ساخت و مصرف:

پوست بیرونی ساقه آلوورا را با چاقو برش دهید و محتویات داخلی آن را با قاشق جدا کنید. ترکیبات فوق را در یک کاسه با هم مخلوط کنید و ماسک حاصل شده را روی پوست صورت و در نواحی جوش دار بمالید. ۲۰ دقیقه بعد آن را با آب ولرم بشویید. این ماسک را هفته ای ۱ بار استفاده کنید.



۶- ماسک سرکه سیب و چای سبز



سرکه سیب حاوی اسیداستیک است که خاصیت آنتی باکتریالی دارد. سرکه سیب را نمی توان بصورت غلیظ بر روی پوست استفاده کرد. باید آن را به نسبت ۱ به ۱ با آب رقیق کرد. چای سبز یک آنتی اکسیدان و ضدالتهاب است. آنتی اکسیدان بودن چای سبز خاصیت ضدپیری برای پوست دارد و به درمان آکنه کمکی نمیکند. اما خاصیت ضدالتهابی چای سبز، همان دلیلی است که برای ماسک ضدجوش از آن استفاده می شود.

ترکیبات لازم:

- ۱ قاشق چایخوری سرکه سیب (رقیق شده با نسبت ۱ به ۱ با آب)
- ۲ قاشق چایخوری چای سبز خنک شده
- ۱ قاشق غذاخوری عسل

روش ساخت و مصرف:

مقداری چای سبز دم کنید. دو قاشق چایخوری از آن را برای ماسک نگه دارید. سرکه سیب و عسل را درون یک کاسه بریزید. سپس ۲ قاشق چایخوری چای سبز را به آن بیفزایید و مخلوط کنید. ماسک حاصل شده را به صورتتان بزنید و بگذارید ۱۵ دقیقه بر روی پوستتان بماند. سپس با آب ولرم آبکشی نمایید. این ماسک را هفته ای دو بار به مدت ۳ ماه استفاده کنید.

ANTI - ACNE FACE MASK

Green Tea and
Apple Cider Vinegar
and Honey Mask
for Acne Treatment

۷- ماسک عسل و عدس سبز برای منافذ باز



روش ساخت و مصرف:

یک پیمانه عدس سبز را در دو لیتر آب خیس دهید و پس از حدود ۱ ساعت آن را نیم ساعت بجوشانید. بگذارید در حدود نصف لیوان از آب عدس باقی بماند. عدسها را در غذایی نوش جان کنید و آب عدس را در بطری بریزید و در یخچال نگه دارید. مقداری چای سبز نیز دم کنید. ۱ قاشق عصاره عدس سبز خنک شده، ۱ قاشق عسل و یک قاشق چای سبز دم کشیده شده خنک شده را باهم مخلوط کنید و ماسک بدست آمده را روی صورت بزنید. مناطقی که منافذ باز زیادتری دارند مانند گونه ها و اطراف بینی را بخوبی از ماسک آغشته کنید و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند. سپس با آب ولرم بشویید. این ماسک را هفته ای ۳ بار و به مدت ۳ ماه استفاده کنید.

یکی از مشکلاتی که افراد دارای پوست چرب و جوش دار دارند، منافذ باز پوست است که ظاهری ناخوشایند به پوست می دهد. این بار می خواهیم ماسکی را به شما معرفی کنیم که علاوه بر رفع جوش، این مشکل را نیز برطرف کند. عدس سبز حاوی ترکیباتی است که منجر به کوچک شدن منافذ می شود. این عصاره در محصولات کوچک کننده منافذ کارخانه ای نیز در شرکتهای بزرگ آرایشی و بهداشتی استفاده می شود. در قسمتهای قبل توضیح دادیم که چای سبز به دلیل خاصیت ضدالتهابی و عسل به دلیل خاصیت آنتی باکتریال ترکیباتی موثری در از بین بردن و کنترل جوش محسوب می شوند.

ترکیبات لازم:

۱ قاشق غذاخوری عسل

عصاره عدس سبز ۱ قاشق غذا خوری

عصاره چای سبز ۲ قاشق چایخوری

۸- ماسک اسکراب شکر و عسل برای جوش سرسیاه و زیرپوستی

برخی از افراد جوش سرسیاه یا جوش زیرپوستی دارند. بهترین روش برای درمان این نوع جوش، استفاده منظم و مکرر از اسکراب است. اسکراب کردن لایه سطحی سلولهای مرده را از سطح پوست می‌زداید و به مرور، چربی‌ها و کثیفی‌های جمع شده زیرپوستی را می‌زداید.

ترکیبات لازم:

۱ قاشق غذاخوری عسل

۱ قاشق غذاخوری شکر

۲ قاشق چایخوری عصاره چای سبز

روش ساخت و مصرف:

چای سبز غلیظی دم کنید. دو قاشق چایخوری از آن را برای ماسک نگه دارید و بقیه را نوش جان کنید. ۱ قاشق غذاخوری شکر را درون یک کاسه کوچک بر روی یک قاشق غذاخوری عسل بریزید و ۲ قاشق چایخوری عصاره چای سبز خنک شده را به آن بیفزایید. ماسک باید طوری باشد که دانه‌های شکر زیر انگشتان لمس شود. این ماسک را به مدت ۶-۷ دقیقه بر روی صورت ماساژ دهید. سپس با آب ولرم آبکشی کنید. این کار را ۱ الی دو بار در هفته به مدت ۳ ماه انجام دهید.



سیر دارای خواص ضد باکتریایی است که در از بین بردن باکتری P-Acne که سبب ایجاد جوش می شود، بسیار موثر است. وقتی سیر در کنار یک ضدالتهاب قرار گیرد، ترکیب ضدجوش بسیار موثری می سازد.

ترکیبات لازم:

۲ حبه سیر

۱ قاشق غذا خوری ژل آلوورا،

۲ قاشق چایخوری عصاره چای سبز

روش ساخت و مصرف:

چای سبز غلیظی دم کنید. دو قاشق چایخوری از آن را برای ماسک نگه دارید و بقیه را نوش جان کنید. پوست بیرونی ساقه آلوورا را با چاقو برش دهید و محتویات داخلی آن را با قاشق جدا کنید. ۲ حبه سیر را کاملاً له کنید و درون یک کاسه بر روی یک قاشق غذاخوری ژل آلوورا بریزید و با دو قاشق چایخوری چای سبز مخلوط کنید. این ماسک را به صورت خود بزنید (به غیر از نواحی دورچشم). بر روی قسمت های دارای جوش، مقدار بیشتری از ماسک را قرار دهید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند. سپس با آب ولرم آبکشی کنید. این ماسک را هفته ای دو بار به مدت ۳ ماه استفاده کنید.

۹- ماسک سیر و
آلوورا
و عصاره چای سبز





۱۰ – ماسک نعنا و گلاب

برگ نعنا حاوی اسید سالیسیلیک است که خاصیت ضد التهابی بسیار قوی دارد. اسید سالیسیلیک در بسیاری از محصولات ضدجوش شرکتی استفاده می‌شود. اما ما در این ماسک از اسید سالیسیلیک طبیعی استفاده می‌کنیم. گلاب نیز هم ترشح چربی پوست را کنترل میکند و هم PH پوست را تنظیم میکند. در کنار هم قرار گرفتن نعنا و گلاب، یک ترکیب عالی ضدجوش میسازد.

ترکیبات لازم:

برگ نعنا تازه یک دسته کوچک
گلاب مرغوب دو قاشق غذاخوری

روش ساخت و مصرف:

برگ‌های نعنا را له کنید و یک قاشق غذاخوری از آن را با دو قاشق گلاب مخلوط کنید. بطوریکه خمیری سبز رنگ و با غلظتی که بر روی پوست بنشیند حاصل شود. ماسک نعنا را روی پوست بگذارید و ۳۰ دقیقه به آن فرصت دهید. سپس با آب ولرم بشویید. این کار را یک روز در میان انجام دهید.

