

# ماسک های خانگی برای درمان لکه های پوستی و شفافیت پوست

لکه های پوستی می توانند بصورت تغییر رنگ پوست یا لکه های تیره بروز کنند، که عموماً بوسیله آکنه یا جوش های پوستی ایجاد می شوند. ضمناً ممکن است ناشی از عدم تعادل هورمونی، ژنتیک، مراقبت نادرست از پوست، رژیم غذایی نامناسب، آفتاب سوختگی و پیری نیز باشند.

جوش های سقرمز، سر سیاه یا سرسفید هم در گروه لکه های پوستی جای می گیرند که در اثر بسته شدن منافذ پوست بروز می کنند. لکه های ناخوشایند در هر جایی از بدن ممکن است ظاهر شوند اما بیشتر در صورت، گردن، شانه ها و پشت رایج هستند.

بازار پر شده از محصولاتی که برای مبارزه با این لکه های پوستی ساخته شده اند اما این محصولات اغلب گران قیمت و شیمیایی هستند. شما می توانید برای برطرف کردن این لکه ها و مراقبت همزمان از پوست تان به مادر طبیعت پناه ببرید.

درمان های طبیعی برطرف کردن لکه های پوستی را حداقل به مدت دو هفته ادامه بدهید تا به نتایج دلخواه برسید. در رابطه با لوازم آرایشی، از لوازمی استفاده کنید که موجب مسدود شدن منافذ پوستی نشوند. رعایت این نکته کمک بسیار زیادی به جلوگیری از لکه های پوستی خواهد کرد.

## علل و نشانه های لک های پوستی

همانطور که قبلاً گفته شد جوش، آکنه، اگزما، جوش های سرسیاه و سرسفید، آلرژی ها، خال ها و نقاط سالخوردگی و دیگر عارضه های مشابه پوستی و عفونت های پوست همگی از علل لک های صورت هستند.

تغییرات هورمونی، استرس، آفتاب سوختگی و عوامل زیست محیطی مانند آلودگی هوا خطر تشدید این مشکل را نه فقط در صورت که در تمامی بخش های بدن نیز افزایش می دهند.

عواملی مانند شرایط آب و هوای خشن، چربی بیش از حد پوست و استفاده از محصولات آرایشی مانند کرم ها و دیگر محصولات مشابه حاوی

مواد شیمیایی نیز در بروز این لکه ها نقش دارند.

به خصوص زنان بیشتر مستعد بروز لک در صورت و پوست هستند که علت آن نوسانات هورمونی دوران بلوغ ، قاعدگی ، بارداری و یائسگی می باشد.

لکه های خاص صورت مانند لکه های همانژیوم که حاوی عروق متسع عمیق در پوست می باشند در اثر وراثت ژنتیکی ایجاد می شود. این لک ها معمولا در هنگام تولد وجود دارند و در تمام طول زندگی باقی می مانند.

اصولا لکه های صورت نشانه ها یا لک هایی از رنگدانه های تیره روی پوست هستند. صورت وگردن مستعدترین نقاط برای این عارضه اند. هر چند لک ها در پشت یا روی زبان هم ممکن است دیده شوند.

## ۱ آب لیموترش

آب لیمو به عنوان یکی از درمان های خانگی عالی برای روشن کردن پوست به کار می رود که نقاط تیره و زیادی رنگدانه های پوست را به دلیل خاصیت سفید کنندگی کاهش می دهد. اسید سیتریک زیاد آن پوست را نازک می کند ، چربی اضافی پوست را گرفته و باکتری های عامل آکنه را از بین می برد. ضمنا منافذ درشت پوست را جمع کرده و آن را نرم تر می کند. دیگر خواص زیبایی لیمو ترش را در اینجا بخوانید.

روش دیگر این است که یک چهارم قاشق چای خوری آب لیموترش تازه را با عسل طبیعی مخلوط کنید و آن را روی پوست بمالید. بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آن را بشویید. این کار را چند بار در هفته برای یک ماه یا تا مدت بهبودی ادامه دهید.

ضمنا شما می توانید آب لیمو و آب گوجه فرنگی را به نسبت مساوی مخلوط کنید. برای شفاف کردن بیشتر پوست ( ماسک های شفاف کننده پوست) می توانید یک قاشق جوی دو سر به مخلوط اضافه کنید. این مخلوط را روی بخش های مبتلا بمالید . بعد از ۱۵ دقیقه آن را با آب بشویید. این کار را به مدت یک ماه و یا تا زمان مشاهده نتایج رضایت بخش ، هر روز یا سه تا چهار بار در هفته انجام دهید.

## ۲ آب گوجه فرنگی

گوجه فرنگی که سرشار از ویتامین ث و آنتی اکسیدان هاست یک محلول عالی برای داشتن پوستی روشن و عاری از لک می باشد. ضمناً منافذ درشت پوست را به علت خاصیت قابض آن جمع می کند. گوجه فرنگی به دلیل لیکوپن بالایی که دارد در کاهش آفتاب سوختگی بسیار مفید است.

پوستتان را با گوشت گوجه فرنگی ماساژ بدهید. ۱۰ الی ۱۵ دقیقه صبر کنید و بعد آن را با آب سرد بشویید. این روش ساده را هر روز به مدت چند هفته و یا تا رسیدن به نتایج دلخواه ادامه دهید. برای داشتن پوستی شفاف و سالم هر روز در رژیم غذایی تان از گوجه فرنگی تازه استفاده کنید.

## ۳ سرکه سیب

سرکه سیب سرشار از اسیدهای هیدروکسی آلفا بوده و از این رو نقاط تیره و لک ها را روشن می کند. علاوه بر آن به تعادل PH پوست کمک می کند و چربی اضافه آن را کاهش داده و منافذ بسته را باز می کند. به علت خاصیت ضد التهابی و آنتی باکتریال سرکه سیب مانع از بروز آکنه می شود.

روشهای از بین بردن آکنه یا جوش صورت

یک قسمت سرکه سیب را با سه قسمت آب مخلوط کنید. اگر خیلی تند به نظر می رسد می توانید میزان آب را افزایش دهید.

یک پنبه داخل این محلول برده و آن را روی قسمت های مبتلا قرار دهید.

۱۰ تا ۱۵ دقیقه بعد با آب بشویید.

دو تا سه بار در روز تکرار کنید تا لکه ها کمرنگ شوند.

## ۴ سیب زمینی

آب سیب زمینی حاوی نشاسته است که به کاهش رنگدانه ها کمک می کند. رفع گودی و تیرگی دور چشم با سیب زمینی

یک سیب زمینی کوچک را پوست بگیرید و رنده کنید. با استفاده از صافی کاغذی یا یک صافی ریز آب سیب زمینی را بگیرید.

یک پنبه داخل آب سیب زمینی کرده و آن را روی پوست بمالید.

بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را با آب بشویید.

این کار را هر روز به مدت یک ماه و یا تا وقتی که به نتیجه دلخواه برسید ادامه دهید. □

## ماسک گِل سرشور

این گِل که نام دیگر آن خاک رُس چربی زدا یا خاک رُس رنگ زدا است برای لایه برداری از پوست و برداشتن سلول های مرده و خلاص شدن از لکه ها بسیار عالی است. چربی اضافی پوست را جذب می کند و اثر روشن کننده ی پوست دارد. ماسک ها و اسکراب های لایه بردار پوست

به میزان کافی گلاب، چای سبز، آب خیار، آب لیمو یا فقط آب ساده را با دو قاشق غذاخوری از گِل سرشور مخلوط کنید تا خمیر نرمی بدست بیاید. آن را روی پوست بمالید. بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آن را بشویید.

شما می توانید یک قاشق چایخوری آب گوجه فرنگی و پودر چوب صندل را با دو قاشق غذاخوری گِل سرشور مخلوط کنید تا خمیر نرمی به دست بیاید. آن را به طور یکسان روی پوست بمالید و بعد از ۲۰ دقیقه بشویید.

این روش های درمانی را می توانید یک یا دوبار در هفته به کار ببرید تا به نتیجه دلخواه برسید.

## ۶ آلوه ورا

ژل آبدار آلوه ورا حاوی پلی ساکاریدهایی است که رشد سلولهای تازه را تحریک کرده و به ترمیم جوشگاه ها و لکه های پوستی کمک می نماید. ضمناً خواص ضد التهابی دارد که در درمان طبیعی آکنه نیز مفید است. ماسک آلوه ورا با آووکادو مخصوص پوستهای خشک و حساس

ژل آلوه ورا را از یک برگ آلوه ورا بگیرید و آن را روی پوست بمالید. صبر کنید تا کاملاً خشک شود و بعد آن را بشویید. برای

یک ماه یا بیشتر هر روز این کار را تکرار کنید.

ضمنا می توانید دو قاشق غذاخوری ژل آلوئه ورا و یک قاشق چایخوری آب لیمو و شکر را با هم مخلوط کنید. به آرامی آن را روی پوست بمالید ، ۱۵ دقیقه صبر کنید و آن را با آب بشویید. این کار را دو یا سه بار در هفته انجام دهید تا این که از لکه ها خلاص شوید.

## ۷ توت فرنگی

توت فرنگی سرشار از مواد مغذی و آنتی اکسیدانهایی است که به داشتن پوستی شفاف کمک می کند. این میوه که سرشار از ویتامین ث ، اسیدهای هیدروکسی آلفا، اسید سالسیلیک و اسید الازیک است پوست مرده را برداشته، با آکنه مبارزه می کند و جوشگاه ها را کمرنگ می نماید.

درمان های طبیعی برای از بین بردن جای جوش یا جوشگاه

دو یا سه توت فرنگی را با یک چنگال له کنید.

آنها را با دو قاشق چایخوری ماست ساده و عسل طبیعی مخلوط کنید.

به آرامی روی صورت و گردن بمالید و بگذارید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی پوست نگه دارید .

بعد با یک پارچه گرم پاک کنید. این کار موجب باز شدن منافذهای بسته می شود.

این کار را حداقل دو بار در هفته و به مدت چند هفته انجام دهید. □

## ۸ پوست پرتقال

پوست پرتقال به عنوان یک سفید کننده طبیعی عمل می کند تا پوست شما را شفاف کرده و جوشگاه های آکنه و لک های پوست را روشن می کند. ضمنا به کاهش آفتاب سوختگی نیز کمک می کند. علاوه بر آن سرشار از ویتامین ث و آنتی اکسیدان است و به خوشرنگ شدن پوست و حفظ جلای جوانی کمک می کند. ماسک پرتقال و آووکادو مخصوص پوستهای خشک

دو قاشق غذاخوری پوست پرتقال را با یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی و

ماست ساده مخلوط کنید.

این خمیر را روی پوست خود بمالید

بعد از ۱۵ دقیقه آن را با آب بشویید.

این کار را دو یا سه بار در هفته انجام دهید تا نتیجه مثبت بگیرید.

ضمنا شما می توانید پودر پوست پرتقال را از فروشگاه های غذای سالم خریداری کنید یا با خشک کردن پوست پرتقال در مقابل نور خورشید و آسیاب کردن آن به صورت پودر ریز آماده نمایید.

## ۹ خیار

خیار برای پوست شما آرامبخش است و منافذ پوست را باز کرده و به روشن شدن جوشگاه ها و لک های پوست کمک می کند. بافت پوست را ترمیم کرده و به علت داشتن ویتامین ث و آنتی اکسیدان التهاب را کاهش می دهد. از بین بردن جای جوش با آب خیار

نصف فنجان خیار پوست گرفته و خرد شده را درون مخلوط کن یا هم زن با سه قاشق غذاخوری آب لیمو مخلوط کنید. این خمیر را روی پوست بگذارید و بعد از ۲۰ دقیقه آن را با آب سرد بشویید. هر روز این کار را انجام دهید تا لک ها از بین بروند.

ضمنا شما می توانید آب خیار تازه را با استفاده از یک پنبه روی پوست بمالید. بعد از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آن را با آب سرد بشویید. این کار را هر روز و به مدت یک ماه تکرار کنید.

## ۱۰ . پوست موز

موز و پوست موز خاصیت ضد التهابی دارد و به کاهش سرخی و التهاب جوش های قرمز کمک می کند ضمنا سرشار از پتاسیم و آنتی اکسیدان است که برای پوست عالی است.

پوست موز را از طرف داخل آن به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی منطقه مبتلای پوست بمالید.

هر قدر که می توانید آن را روی پوست نگاه دارید . نیازی به شستن

به آب ندارد.

این کار را سه بار در روز انجام دهید تا این که از لک های تیره خلاص شوید.

برای کمک به جلوگیری از بروز لک باید از پوست خود به خوبی مراقبت کنید ، رژیم غذایی سالم داشته باشید. زیاد آب بخورید و پوست خود را از اشعه خورشید حفظ کنید. ضمنا اگر لک هایی دارید که در اثر اکنه یا جوش ایجاد شده اند باید صورت خود را دو بار در روز با صابون بشویید و جوش های صورت را فشار ندهید.

## درمان های دیگر

به کار بردن عصاره ای که از جوشاندن بابونه و آب لیمو در آب بدست آمده باشد به درمان لک های صورت کمک می کند. این درمان طبیعی بهترین کارآیی را در مورد لک های باقیمانده از جوشگاه اکنه دارد.

مخلوط عصاره حاصل از زنیان و جوانه یاس دو بار در روز نیز تاثیر خوبی بر روی لک های صورت دارد.

مقداری سرکه را با سه توت فرنگی له شده مخلوط کنید و این ترکیب را در طول شب روی بخش های مبتلای پوست قرار دهید. تکرار این روش به پاک شدن لک های صورت کمک می کند.

خمیری که از مخلوط پودر چوب صندل و آب بدست آمده یکی از درمان های خانگی برای لک صورت است که مکررا توصیه شده است. تاثیر خمیر صندل در درمان جای جوش

مقداری هویج را بجوشانید و بعد له کنید. هویج های له شده را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی صورت قرار دهید و بعد با شیر بشویید تا لک های صورت تا حدود زیادی کمرنگ شوند. آب هویج نیز همین کاربرد را دارد.

مخلوطی از آب لیمو ، گلاب و عسل به مقادیر مساوی یکی از موثرترین درمان های خانگی برای از بین بردن لک صورت است.

این درمان را حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پوست صورت وگردن قرار دهید تا به شکل طبیعی لک های صورت تان کمرنگ شود. با اضافه کردن یک قاشق چایخوری آرد ، کمی زردچوبه و یک قاشق چایخوری ماست هم می

توانید یک ماسک صورت درست کنید. ماسک خیار و زردچوبه مخصوص پوستهای چرب

از دیگر درمان های پرترفدار خانگی برای از بین بردن لک های صورت می توان به ترکیب گلاب و ماست با پودر پوست لیمو یا پرتقال اشاره کرد.

به کار بردن پایای سبز له شده به مدت ۱۵ دقیقه نیز یکی از آسانترین درمان های طبیعی برای از بین بردن لک های صورت در منزل است. ترکیب پایای له شده و شیر نتیجه ی بهتری خواهد داد.

چهار بادام را شب در آب خیس کنید. صبح پوست بادام را در آورده و آنها را چرخ کنید. بعد کمی عسل و چند قطره آب لیمو به مخلوط چرخ شده اضافه کنید. ماسک بادام و شیر برای روشن شدن پوست

در نهایت این خمیر درمانی را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی صورت قرار دهید و بعد آن را بشوئید. این یکی از بهترین روش های درمان خانگی برای از بین بردن لک های صورت است.

چند آلوی هندی را شب در آب خیس کنید. بعد که به اندازه کافی نرم شدند آنها را له کنید و روی صورت بگذارید و بعد از خشک شدن مخلوط صورت را با آب بشوئید تا لک های صورت تا حدودی زیادی بهبود پیدا کنند.

با مخلوط کردن دو قسمت روغن بادام ، هفت قسمت عصاره کافور و مقداری گلاب و پودر چوب صندل یک خمیر آماده کنید. این ماسک را مرتباً روی پوست قرار دهید تا لک های صورت را از بین ببرد.

دو قاشق غذاخوری سرکه ، یک قاشق غذاخوری گلاب و مقداری آب خیار را مخلوط کنید و محلول حاصل را روی لک های تیره ی پوست قرار دهید.

روغن کرچک- روغن کرچک یکی از برطرف کننده های خوب لک تیره پوست است. روغن کرچک را دو بار در روز روی نقاط تیره پوست بمالید تا روشن شود. به آرامی روغن را با حرکات دایره ای روی پوست بمالید. این نقاط تیره به طور طبیعی لک ها یا دیگر بد رنگی های پوست را کاهش می دهد. درمان ترک خوردگی لبها با روغن کرچک

شیر- برای خلاص شدن از سر سیاه های روی پوست یا دیگر تغییر رنگ های پوست ، به صورت خود شیر بمالید. وقتی این کار را مرتباً انجام دهید اسید لاکتیک شیر به تدریج رنگدانه های پوست را کاهش داده و



آن را روشن می کند. با یک پنبه شیر را مستقیماً روی نقاط قهوه ای صورت قرار دهید. ۸ تا ۱۰ دقیقه آن را نگه دارید و بعد بشویید. این درمان خانگی را دوبار در روز به مدت شش هفته انجام دهید تا رنگدانه های تیره پوست از بین رفته و صورت تان روشن تر شود.

آب پیاز قرمز - یک پنبه تمیز را داخل آب پیاز برده و مستقیماً روی نقاط تیره رنگ پوست بگذارید و صبر کنید تا خشک شود. این کار یکی از بهترین روش های درمان سنتی برای از بین بردن لک های صورت است. از این روش برای کمرنگ کردن کک و مک ، لک های سالخوردگی ، ملاسما و دیگر لک های صورت استفاده کنید تا به سرعت آنها را از بین ببرند.

ویتامین E- ویتامین ای یک درمان موثر برای کاهش لک های تیره روی صورت است. ویتامین ای یک آنتی اکسیدان طبیعی است که از پوست حفاظت کرده و به کاهش لک های تیره و دیگر لک های روی صورت و پوست کمک می کند. یک کپسول ویتامین ای را باز کنید و قبل از این که به رختخواب بروید ، مایع داخل آن را روی نقاط قرمز یا قهوه ای صورت بمالید. درمان جای جوش با روغن ویتامین ای

## رژیم غذایی برای لک های صورت

یک رژیم غذایی متعادل و مغذی که به اندازه ی کافی حاوی ویتامین آ ، ویتامین ث ، ویتامین ای و روی و سلنیوم باشد در جلوگیری از بروز لک های صورت مفید بوده و روند درمان لک های موجود را تسهیل می کند.

بنابر این مواد غذایی زیر را حتما در رژیم غذایی خود بگنجانید : پرتقال ، لیمو ترش ، هویج ، گاوآ ، هندوانه ، فلفل قرمز و زرد ، بروکلی ، لوبیا و دیگر میوه ها ، سبزیجات ، دانه ها ، مغزها و غلات کامل.

علاوه بر آن از غذاهای چرب و پر روغن دوری کنید و مصرف خوراکی های کافئین دار مانند قهوه ، چای و حتی شکلات را محدود نمایید.

لزومی به ذکر این نکته نیست که مصرف آب کافی پوست را در شرایط سالم و درخشان نگاه می دارد. از این اصول رژیمی و درمان های سنتی خانگی به طور منظم استفاده کنید تا مشکلات فعلی پوست تان را به طور طبیعی برطرف نمایید.