

# از بین بردن جای جوش با درمان های طبیعی

از بین بردن جای جوش در حقیقت کمی از از بین بردن خود جوش سخت تر است. جوش می تواند به طور طبیعی به وسیله مواد خاصی که در طبیعت هست و دارای ویژگی آنتی باکتریال و ضدعفونت هستند درمان شود. اما جای جوش کمی سمج است! و به راحتی از بین نمی رود. اما هیچ چیز غیر ممکن نیست. ممکن است درمان این مشکل زمان بر باشد اما شما با تلاش مداوم و استفاده از عوامل روشن کننده طبیعی و دیگر موادی که می تواند پوستتان را روشن کند به تدریج می توانید جای جوشها و لکه های ناشی از آنها را به طور دائم از بین ببرید.

## پیشگیری بهتر از درمان است

قبل از اینکه برخی فایده های درمان خانگی را برای از بین بردن جای جوش به طور طبیعی، بیان کنیم می خواهیم برخی توصیه های حکیمانه را با شما به اشتراک بگذاریم. چیزهای زیادی وجود دارد که شما باید از آن اجتناب کنید تا از ایجاد جای جوش جلوگیری کنید.

## با جوش بازی نکنید

بله! دستتان را دور از جوشها یتان نگه دارید با آنها بازی نکنید آنها را نگیرید و فشار ندهید. اگر درمان خاصی روی آنها انجام نمی دهید، فقط آنها را به حال خود رها کنید. هر کاری که برای حذف جوشها انجام می دهید با ملایمت انجام دهید.

وقتی شما جوش می زنید، التهاب زیادی روی سطح پوستتان وجود دارد و در این حالت کلاژنی وجود ندارد. کلاژن یک فیبر پروتئینی و یکی از اجزای پوست است که باعث انعطاف پذیری پوست می گردد. وقتی شما جوش روی صورتتان را گرفته و فشار می دهید این کار منجر به التهاب و آسیب بیشتر در پوست می گردد. همچنین باعث می شود باکتری و چرک درون جوش عمیق تر به پوستتان نفوذ کرده و منجر به کاهش بیشتر کلاژن گردد که بدین معنی است که در اینصورت، لکه ها و جای جوشها عمیق تر می شوند.

## در معرض آفتاب قرار نگیرید.

بدن شما قادر است از جای زخم ها و جوش ها مراقبت کند و آنها به مرور زمان کمرنگ تر خواهند شد با این وجود، اگر شما آنها را در معرض خورشید قرار دهید، فرآیند معالجه و ترمیم آنها کند خواهد شد و لکه ها تیره تر خواهند گردید. بنابراین از خورشید دوری کنید. اگر ضروری است که در نور خورشید بیرون بروید از کرم ضد آفتاب برای حفاظت از پوست استفاده کنید و همچنین خودتان را با کلاه آفتاب گیر، چتر و لباسهایی که روی دستهایتان را می گیرد، بپوشانید.

## درمانهای طبیعی برای از بین بردن جای جوش

مواد طبیعی مختلفی وجود دارد که شما می توانید از آنها برای از بین بردن جای جوش از صورتتان استفاده کنید.

### لیمو ترش

لیمو ترش یک سفید کننده طبیعی است. ویتامین C موجود در لیمو به بازسازی کلاژن کمک می کند. وقتی شما از آبلیمو بر روی جای جوش استفاده می کنید، لکه ها روز به روز روشن تر می شوند.

### لیمو ترش

چطور از لیمو ترش برای جای جوش استفاده کنیم

### درمان ۱

یک لیموی تازه را برداشته و آبش را بگیرید. آب لیمو را مستقیم روی جای جوش بگذارید این کار را با انگشت یا پنبه انجام دهید.

### درمان ۲

اگر پوستتان خیلی حساس است، آن را با کمی گلاب رقیق کنید و سپس روی پوست قرار دهید.

## درمان ۳

شما حتی می توانید یک قاشق چای خوری آبلیمو با دو قاشق چای خوری روغن ویتامین E مخلوط کنید و سپس روی جای جوش قرار دهید. ویتامین E یک نرم کننده خوب با آنتی اکسیدان فراوان است که از بافت پوستتان حفاظت کرده و حتی آن را بهبود می بخشد.

## درمان ۴

برای از بین بردن جای جوش ماسک لیمو درست کنید  
مواد مورد نیاز:

یک قاشق غذا خوری آب لیموترش تازه  
یک قاشق غذا خوری عسل  
یک قاشق غذا خوری روغن بادام  
دو قاشق غذا خوری شیر

همه آنها را با هم مخلوط کنید و روی پوست قرار دهید روزی یک بار به مدت ۷ تا ۱۰ روز این کار را انجام دهید. شما تفاوت را مشاهده خواهید کرد.

بعد از استفاده کردن از آب لیموترش هرگز بیرون نرفته و در معرض نور خورشید قرار نگیرید.

## درمان ۵

سفیده تخم مرغ را جدا کرده و به میزان مساوی با آبلیمو مخلوط کنید برای اینکار از همزن استفاده کنید

برای گرفتن بهترین نتیجه خیلی خوب آنها را با هم مخلوط کنید هم اکنون آنها را روی جای جوش بزنید بگذارید تمام شب روی پوستتان باقی بماند صبح آنها را با آب و صابون بشویید

## ۲ عسل

چطور از عسل برای جای جوش استفاده کنیم

## درمان ۱

عسل را روی جای جوش قرار دهید بگذارید در طول شب باقی بماند و صبح آن را بشویید.

## درمان ۲

دو قاشق غذاخوری عسل با ۱/۴ پیمانه پودر جودوسر مخلوط کنید. این مخلوط ملایم را روی جای جوش بگذارید. برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بگذارید بماند و سپس با آب ولرم بشویید.

## درمان ۳

نصف قاشق چایخوری پودر دارچین با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و روی جای جوش قرار دهید. بگذارید یک ساعت باقی بماند. شما می توانید این ماسک را در هنگام خواب استفاده کنید و بگذارید تمام شب روی پوستتان باشد و صبح آن را بشویید.

## درمان ۴

برای از بین بردن جای جوش ماسک عسل- آسپرین درست کنید اگرچه آسپرین یک ماده طبیعی نیست اما شما همیشه می توانید از آن به همراه عسل استفاده کنید تا جای آکنه را از روی پوستتان حذف کنید. سالیسیلیک اسید موجود در آسپرین حیرت انگیز عمل می کند و بافت ریگ مانند آن یک لایه بردار خوب برای پوست محسوب می شود.

مواد مورد نیاز:

دو قاشق غذا خوری عسل  
آسپرین ۲-۳ عدد  
چند قطره آب  
دستورالعمل

آسپرین ها را در چند قطره آب قرار دهید تا در آن حل شوند. از میزان زیاد آب استفاده نکنید چون شما به بافت ریگ مانند آن برای لایه برداری نیاز دارید.

به مخلوط آب و آسپرین عسل اضافه کنید روی جای جوش قرار دهید و برای ۱۵ دقیقه بگذارید باقی بماند اکنون با آب بشویید

## ۳ آلوورا

این گیاه حیرت انگیز ، آلوورا ، نه تنها پوستهای متورم را تسکین می دهد بلکه به ترمیم بافتهای صدمه دیده هم با بالا بردن فرایند ترمیم کمک می کند. بهتر است از ژل تازه این گیاه استفاده کنیم تا از محصولاتی که حاوی آلوورا هستند.

### چطور از آلوورا برای جای جوش استفاده کنیم

یک برگ آلوورا بردارید و پوست سبز بیرونی آن را بگیرید. شما یک ماده ژل مانند در زیر پوست سبز خواهید دید. این ژل را بردارید و روی جای جوش استفاده کنید. بگذارید نیم ساعت باقی بماند و سپس آن را بشویید.

دوبار در روز از آلوورا استفاده کنید تا نتیجه را در کمترین روز ببینید. نه تنها جای جوش محو می شود بلکه پوستتان درخشان و محکم می شود.

## ۴ روغن زیتون

می توان گفت روغن زیتون بهترین روغن برای پوست است زیرا شامل کلی ویتامین (A, D, E, C, B1, B2) ، آهن و آنتی اکسیدان است. ویژگی ضد عفونی کننده روغن زیتون همچنین به از بین بردن جای جوش کمک می کند.

چطور از روغن زیتون برای از بین بردن جای جوش استفاده کنیم  
شما باید قبل از رفتن به رختخواب از روغن زیتون استفاده کنید.

مواد مورد نیاز:

روغن زیتون

آب گرم

یک حوله یا پارچه کتان تمیز

دستورالعمل:

قبل از هر چیز صورتتان را با آب ولرم بشویید و خشک کنید. مقدار کمی روغن زیتون بردارید و صورتتان را با آن ماساژ دهید. تمرکزتان بیشتر روی جای جوش باشد.

ماساژ را چند دقیقه ادامه دهید تا جایی که احساس کنید روغن زیتون جذب پوست شده است.

حالا یک حوله تمیز یا یک پارچه را بردارید در آب گرم بیندازید پارچه گرم و مرطوب را روی صورت بگذارید تا بخار را بگیرد حالا روغن اضافی را به آرامی با پارچه پاک کنید. اما محکم آن را نسابید.

بعد از ۱-۲ دقیقه صورتتان را با آب معمولی یا گلیسرین مخصوص صورت بشوید.

## روش شیرین

جوش شیرین هنوز یکی از درمانهای مشهور برای جای جوش به واسطه اثر لایه برداری اش است. گرانول های ملایم جوش شیرین با آب مخلوط شده و لایه مرده پوست را حذف می کنند بدون اینکه در حین انجام این کار آلودگی ایجاد کنند.

چطور از جوش شیرین برای جای جوش استفاده کنیم

دو قاشق غذاخوری جوش شیرین بردارید و با استفاده از آب مخلوط خمیری درست کنید.

صورتتان را کاملا با آن ماساژ دهید و روی جای جوش متمرکز شوید. بعد از ۱-۲ دقیقه ماساژ برای چند دقیقه بگذارید این خمیر روی پوستتان باقی بماند.

اکنون با آب گرم بشوید.

از مرطوب کننده استفاده کنید، ترجیحا از روغن زیتون. این کار را دو تا سه بار در هفته تکرار کنید.

## روش سب زمینی خام

سبب زمینی خام می تواند برای از بین بردن جای جوش حیرت انگیز باشد به ویژه اگر برای چند روز و با صبر و حوصله این کار را انجام دهید.

چطور از سبب زمینی خام برای جای جوش استفاده کنیم

یک سبب زمینی بردارید و آن را به صورت لایه های نازک دایره ای ببرید

یکی از لایه ها را بردارید و آن را روی پوستتان با ملایمت و با

حرکات دایره ای و چرخشی بمالید. این کار را تا جایی ادامه دهید که احساس کنید لایه ی سبب زمینی خشک شده است. یک لایه دیگر سبب زمینی برداشته و بطور مشابه کار را تکرار کنید. این عمل را برای مدت ۱۵-۲۰ دقیقه تکرار کنید. اکنون سبب زمینی را از صورتتان بردارید زیرا پوستتان آب سبب زمینی را جذب کرده است. صورتتان را بشویید. از مرطوب کننده مناسب با پوستتان استفاده کنید. این ماساژ با سبب زمینی خام را ۳-۴ بار در هفته انجام دهید و بسته به شدت جای جوش برای حداقل ۱-۲ ماه ادامه دهید. این روش و دیگر درمان ها نیاز به صبر و حوصله دارند تا تاثیرشان روی پوستتان نمایان شوند.

## ۷ گوجه فرنگی خام

گوجه فرنگی قرمز خوب می تواند جای جوش را از صورتتان حذف کند. چطور از گوجه فرنگی خام برای جای جوش استفاده کنیم دو راه وجود دارد که یکی آسان است و دیگری نه به راحتی مورد اول.

### درمان ۱

یک گوجه فرنگی رسیده بردارید و آن را به قطعاتی ببرید قطعات را له کنید تا به صورت خمیر شود (مغز آن بماند) این گوجه فرنگی له شده و خمیری را روی صورتتان برای ۱۵-۲۰ دقیقه قرار دهید. صورتتان را بشویید روزانه این کار را برای مدت ۱-۲ هفته انجام دهید.

### درمان ۲

برای از بین بردن جای جوش ماسک گوجه فرنگی درست کنید مواد لازم:

گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری  
خیار ۱ قاشق غذاخوری

آووکادو ۲ قاشق غذاخوری  
دستوالعمل:

مغز گوجه فرنگی را خارج کنید  
خیار و آووکادو را رنده کنید تا آب آن خارج شود  
همه آنها را مخلوط کنید  
روی صورتتان قرار دهید  
برای ۱۵-۲۰ دقیقه باقی بماند  
با آب بشویید

همه درمانهای بالا برای جای جوش خوبند اما برخی از آنها برای نوع پوست شما بیشتر مناسبند. با آزمایش کردن نوع مناسب را پیدا کنید. صبور باشید و جای جوشتان را با این روشها درمان کنید و قطعاً خواهید توانست آنها را از بین ببرید. صرف نظر از اینکه چه روش درمانی را انتخاب می کنید صبر عامل اصلی خواهد بود.

## ۸ نعناع

برگ های نعناع به عنوان یک شفا دهنده طبیعی برای آکنه و جای جوش عمل می کنند. استفاده خارجی برگ له شده نعناع به از بین بردن جای جوش کمک خواهد کرد و خوردن آن خون را تصفیه کرده و از ابتلای مجدد به آکنه جلوگیری می کند. این سبزی حاوی آنتی اکسیدان بوده و پوست را بهبود بخشیده و به از بین بردن جای جوش کمک می کند.

## درمان ۱

برگ های تازه نعناع را له کنید و آب آن را در ظرفی بریزید.  
آن را روی منطقه ی صدمه دیده استفاده کنید.  
این کار را تکرار کنید تا به تدریج جای جوش کمرنگ شود

## درمان ۲

چند برگ تازه نعناع را بردارید.  
به کمک یک همزن یا مخلوط کن آن را له کنید تا مثل چسب شود.  
با استفاده از راه های زیر آن را روی پوستتان قرار دهید:  
برای پوستهای چرب: یک قاشق چای خوری از نعناع خمیری شکل را با یک قاشق چای خوری از آرد نخودچی مخلوط کنید . با اضافه کردن چند



قطره گلاب آن را به مخلوط یکنواخت تری تبدیل کنید. برای کنترل روغن بیش از حد پوست و کاهش آکنه ها یا جوش های صورت هم می توانید از این روش استفاده کنید.

برای پوست های خشک: یک قاشق چای خوری از برگ نعناع خمیر شده را با چند قطره از عسل مخلوط کنید. آن را شبیه خمیر یکنواختی در آورده و روی صورت و گردن تاجاییکه جای جوش وجود دارد قرار دهید تا آنها را از بین ببرد. اگر پوستتان بیش از حد خشک است کمی کرم در خمیر اضافه کنید و بعد استفاده کنید.

برای پوستهای نرمال: محل هایی از صورت یا بدنانتان که جای جوش دارد را بشویید و خمیر نعناع را روی جای جوش بگذارید. آن را برای تمام شب نگه دارید و صبح با آب معمولی بشویید.

## ۹ جودوسر

جو دوسر روغنهای غیر متعادل را از پوست جذب می کند. بعلاوه ویژگی پاکسازی دارد و بعنوان لایه بردار عمل می کند.

## درمان ۱

پودر جودوسر و گلاب را بردارید. در ظرفی آنها را با هم مخلوط کنید تا خمیر چسبناکی به دست آید. آن را به صورت پوششی روی صورت بگذارید. بگذارید ۱۵ دقیقه باقی بماند. با آب معمولی آن را بشویید. شما می توانید برای نتیجه بخشی بهتر از عسل هم در این مخلوط استفاده کنید.

## درمان ۲

یک چهارم لیوان پودر جو دوسر و دو قاشق غذاخوری عسل را بردارید آنها را به خوبی مخلوط کنید تا خمیر یکنواختی حاصل شود. آن را به آرامی روی لکه ها بمالید بگذارید حدود ۱۵ دقیقه بماند آن را با آب معمولی بشویید

## ۱۰ خمیر صندل

گلاب با از بین بردن جوش هایی که توسط باکتری ها ایجاد شده اند به طور طبیعی پوست را غذادهی می کند و چوب گیاه صندل ویژگی خنک کننده برای پوست داشته و آسیب های پوستی را کاهش می دهد.

مخلوطی از خمیر صندل و گلاب را تمام شب روی صورت قرار دهید و صبح آن را بشویید. این کار را تا زمانی که بهبود را در جای جوش ببینید ادامه دهید. فواید چوب صندل برای پوست بسیارشناخته شده است. استفاده از چوب صندل یکی از روش های سنتی قدیمی در هند می باشد که برای سالیان زیادی یکی از لوازم آرایش عمده زنان هندی را تشکیل می داده است. حتی امروزه برندهای لوازم بهداشتی و آرایشی زیادی وجود دارند که صابون تولید می کنند و یکی از مواد مصرفی کلیدی آنها چوب صندل است.

## ۱۱ یخ

استفاده از یخ روی صورت به سفت شدن پوست و جمع شدن منافذ کمک می کند و ترشحات جوشها که تولید چربی می کنند را کاهش می دهد. یخ همچنین به عنوان یک منقبض کننده طبیعی برای بستن منافذ اطراف جای جوش ها و لکه ها به کار می رود و باعث می شود این لکه ها کمتر آشکار باشند این کار را با کاهش سائز منافذ پوست انجام می دهد.

## ۱۲ آب خیار

یک محلول ایده آل برای پوست است که بافت پوست را بهبود می بخشد. خیار آلودگی پوست را کاهش می دهد آن را تسکین می دهد و جای جوش ایجاد شده توسط آکنه را معالجه می کند.

## ۱۳ سفیده تخم مرغ

به کار بردن آن راحت است و در درمان جای جوش موثر می باشد. سفیده تخم مرغ را با پنبه روی صورت گذاشته و تمام شب بگذارید باقی بماند تا اثر مطلوب گرفته شود. تخم مرغ حاوی میزان قابل توجهی پروتئین است و با استفاده مستقیم آن روی پوست شما می توانید فرایند درمان را سرعت ببخشید. پروتئین ها بلوک های ساختاری بافت ها و ماهیچه ها هستند بنابراین استفاده مستقیم آن روی پوست و

باقی ماندنش روی صورت، بازسازی و اصلاح جای جوش را سرعت می بخشد.

## ۱۴ زرد چوبه

زردچوبه برای هزاران سال در شرق به عنوان محصول زیبایی استفاده شده است و در گذشته از زردچوبه روی پوست استفاده می کردند یا مصرف خوراکی زردچوبه برای درمان جای جوش موثر است. زردچوبه دارای ویژگی ضد باکتریایی و نعناع دارای ویژگی معالجه کننده است. از همین طریق، اگر هر دو به هم ملحق شوند شما به سرعت می توانید جای جوش را از صورتتان محو کنید.

## درمان ۱

مخلوط یکنواختی از پودر زردچوبه و آب نعناع درست کنید. آن را روی جای جوش بزنید. بگذارید حدود ۲۰ دقیقه باقی بماند. آن را با آب گرم بشویید.

## ۱۵ مریم گلی

مریم گلی و آلوورا به عنوان شفا دهنده شناخته شده اند که می توانند زندگی جای جوش را از بین برده به پوست زندگی دوباره ببخشند. مریم گلی را در آب جوش بخیسانید اجازه دهید خنک شود و سپس روی صورتتان استفاده کنید. آلوورا می تواند مستقیماً روی پوست استفاده شود.

## ۱۶ آرایش و کرم ها

آرایش و کرم های بدون چربی

خانم هایی که می خواهند وضوح جای جوش را کاهش دهند و آنها را کمرنگ جلوه دهند، بهتر است لوازم آرایشی انتخاب کنند که سبک و بدون چربی باشند. این طبیعی ست که بخواهید جای جوش را بپوشانید اما اگر این کار را با لوازم آرایش شیمیایی و با کیفیت پایین انجام دهید وضعیت را بدتر می کنید و فرایند درمانی که شروع کرده اید را کند می سازید.

## ۱۷ سرکه سیب

سرکه سیب محلول خوبی برای تمیز کردن جای جوش و آکنه می باشد. یک قابض قوی است که جریان خون را در محل افزایش داده و سرعت ترمیم سلول ها را بالا می برد.

## درمان ۱

چند قطره سرکه بردارید و با کمی آب آن را ضعیف و رقیق کنید. با کمک پنبه آن را روی جای جوش بزنید. برای چند دقیقه بگذارید بماند بعد با آب بشویید.

## ۱۸ راه حل های تغذیه ای

### تغذیه سالم

استفاده از درمانهای طبیعی یا گیاهی برای اثر بر جای جوش ها می تواند کمک کننده باشد اما تنها راه حل نیست. به خاطر داشته باشید یک مراقبت دیگر از پوست هم درون بدن و هم ظاهر ما را با هم خوب می کند. مطمئن شوید رژیم غذایی سالم و متعادلی دارید و میزان کافی از ویتامین ها و مواد معدنی دریافت می کنید، به ویژه آنهایی که معلوم شده سلامت پوست را افزایش می دهند مانند ویتامین A و غذاهای غنی از آنتی اکسیدان که آسیبهای رسیده به پوست را کاهش می دهند. میوه ها و سبزی ها در رژیم غذایی روزانه تان جای جوش را کاهش می دهند علاوه بر این سالم و خوشمزه هستند و بطور معمول پوستی خوب و سالم را برای ما می سازند.

## ۱۹ آب

بهترین ماده ی طبیعی قابل دسترس برای درمان جای جوش است. شما باید آب فراوان بنوشید چون به خارج کردن سموم از بدنتان کمک کرده و مجددا بدن را احیا و بازسازی می کند. آب همچنین به افتادن سلول های مرده و تشکیل پوست سالم کمک می کند. خوردن آب ولرم در صبح به ویژه به دفع سموم کمک می کند.

## ۲۰ روغن اسطوخودوس

استفاده از این روغن بر روی جای جوش می تواند پوست را احیای مجدد کند زیرا دارای ویژگی های بازسازی کننده است.

## ۲۱ شنبلیله

بطور معمول برای درمان جای جوش استفاده می شود.

### درمان ۱

قبل از هر چیز مقداری برگ تازه شنبلیله بردارید. به وسیله یک مخلوط کن آن را به صورت ماده ای خمیری له کنید. آن را روی صورت بزنید و یا روی جای جوش قرار دهید. برای چند دقیقه بگذارید بماند. با آب آن را بشویید.

### درمان ۲ ( برای تمام طول شب )

تعدادی از دانه های شنبلیله را بردارید. برای چند دقیقه دانه ها را بجوشانید و آن را به صورت خمیری شکل له کنید. در جای خنکی ذخیره کنید. این خمیر را روی لکه های جوش بگذارید. برای ۱۵-۲۰ دقیقه بگذارید بماند. با آب گرم آن را بشویید.

## ۲۲ آرد نخودچی یا آرد لپه

آرد نخودچی یا آرد لپه اولین چیزی است که در درمان خانگی برای پاک کردن یا لایه برداری سلول های مرده به کار می رود. سلولهای مرده را انداخته و لایه ای تازه را جایگزین می کند. بعلاوه لکه های جای جوش را کاهش داده و پوست را روشن می کند.

دو قاشق غذاخوری از آرد نخودچی یا آرد لپه، یک قاشق غذاخوری گلاب و کمی از پودر زردچوبه را بردارید در ظرفی آنها را مخلوط کنید تا مایع خمیر شکلی ایجاد شود.

مخلوط را روی صورتتان بمالید.  
چند دقیقه بگذارید روی پوستتان خشک شود.  
با آب آن را بشویید.  
برای بهترین نتیجه این کار باید برای یک هفته ادامه داشته باشد.

## ۲۳ روغن تی تری (درخت چای)

روغن تی تری خاصیت آنتی باکتریال دارد و باکتری‌هایی را از بین می‌برد که دلیل عمده جوش صورت هستند و بنابراین از ایجاد جای جوش جلوگیری می‌کند. همچنین جای جوش را روشن و منافذ را ضدعفونی می‌کند.

چند قطره از روغن تی تری بردارید.  
آن را با فشار و مالش ملایمی روی جای جوش بمالید.  
با تکرار این فرایند می‌توانید لکه‌ها را از بین ببرید.

## ۲۴ ماست و خیار

لبنیات دارای آلفا هیدروکسی اسید طبیعی هستند، محصولات لبنی مشتقات شیر بوده و به طور مشابه با موارد ذکر شده در احیای پوست و کاهش جای جوش موثر هستند.

خیار غنی از ویتامین A و B1, C است که کمک می‌کند میزان لکه‌های پوست کم شود. بعلاوه خاصیت تسکین بخشی دارد.

خیار را بردارید و آب آن را بگیرید.  
ماست یا یک نوع لبنیات که انتخاب شماست به آن اضافه کنید.  
مخلوط یکنواختی از اینها درست کنید.

روی محل جوش‌ها بمالید.

بگذارید ۱۵-۲۰ دقیقه باقی بماند.

با آب معمولی بشویید.

به طور جایگزین می‌توانید از دیگر انواع لبنیات و خیار هم استفاده کنید.

آن را روی جای جوش قرار دهید.

برای چند دقیقه بگذارید باقی بماند.

با آب معمولی بشویید.

## ۲۵ روغن ویتامین E

این روغن دارای میزان بالایی از آنتی اکسیدان است و دارای خاصیت تازه کردن پوست خشک و زبر است که به معالجه ی جای جوش کمک می کند.

قبل از هر چیز این ویتامین را بصورت خوراکی مصرف کنید تا منافذ پوستتان باز شود.

محتوای کپسول ویتامین E را خالی کنید. آن را روی صورت یا جای جوش با حرکت دورانی بمالید. به آرامی برای ۱۰ دقیقه ماساژ دهید. بگذارید ۱۵-۲۰ دقیقه باقی بماند. با یک شوینده ملایم آن را بشویید.

## ۲۶ کشک

کشک به عنوان یک سفید کننده ملایم عمل می کند. چربی موجود در کشک طبیعی به عنوان یک لوسیون عالی عمل کرده و همچنین پوست را سفت می سازد و از این طریق به کاهش جای جوش کمک می کند. افراد با پوستهای حساس می توانند از کشک برای کاهش جای جوش ها استفاده کنند چون ملایم عمل کرده و دارای خاصیت آرامش بخشی می باشد.

یک ظرف پر از کشک بردارید. به آرامی با دست آن را روی پوست بمالید. برای چند دقیقه بگذارید بماند و بعد پاک کنید. کشک لکه ها را روشن و پوست را نرم تر می کند. برای بهترین نتیجه این عمل باید تکرار شود.

## ۲۷ برگ درخت چریش

چریش دارای آکالوئیدی است که خاصیت آنتی باکتریال، آنتی ویروسی دارد. بعلاوه قادر است سموم مجتمع شده را پاکسازی کند و از ایجاد جای جوش جلوگیری کند.

چند برگ از چریش بردارید و مستقیماً روی جای جوش ها قرار دهید. بعد از چند ساعت آنها را بردارید. برای دیدن نتیجه مطلوب این روند را ادامه دهید.

روشهای پیشگیری از ایجاد جای جوش

روشهایی در زیر آورده شده است که برای از بین بردن جای جوش قابل دسترس هستند. از این روش ها استفاده کنید تا بهترین نتیجه را در پیشگیری از ایجاد جای جوش بگیرید.

با خوردن میزان بالای آب و غذاهای تازه و آبمیوه های طبیعی آب کافی بدست بیاورید.

به جوشهایتان دست نزنید زیرا باعث می شود باکتری های مضر در پوست پخش شوند و مشکل را غیر قابل کنترل تر می کند.

هر روز صورتتان را با آب تمیز کنید تا پوست را تمیز و عاری از آلودگی ها و فاکتورهای دیگر نگه دارید . استفاده از دستمال مرطوب و شیر پاک کن برای زدودن آرایش پیشنهاد می شود.

از استفاده لوازم آرایش براق و ماندگار روی پوست اجتناب کنید. لوازم آرایش روغنی منافذ پوست را می بندد .

از لوازم آرایش بدون چربی و سبک که مشکل جای جوش ایجاد نخواهند کرد استفاده کنید.

آب نارگیل هم به از بین بردن جای جوش کمک می کند. می توانید هم بخورید و هم بر روی جای جوش استفاده کنید. چوب صندل را برای چند ساعت در آب بخیسانید سپس چوب را بردارید و پنبه را در آن فرو کرده و روی جای جوش استفاده کنید، بگذارید چند دقیقه یا تمام شب باقی بماند. آن را پاک کنید و این پروسه را تا یک هفته تکرار کنید.

استرس باعث افزایش ناگهانی هورمونها می شود که مشکل جوش و جای آن را بیشتر می کند. بنا براین به کمک یوگا و فعالیت های تنفسی استرس ها را کاهش دهید. فعالیت های استنادردی انجام دهید تا اندامتان را متناسب نگه دارید.

از دسر، شکر و روش های تغذیه ای پرکالری پرهیز کنید



زیرا باعث جوش می شوند .  
از سیب و پرتقال رسیده، سبزیجات تازه، لبنیات،  
ویتامین A، مکمل آهن، هویج، بروکلی، ماهی، کدو و غلات  
در رژیم غذایی تان استفاده کنید .  
یک قرص سردرد (که سالیسیلیک اسید دارد مثل آسپیرین)  
با ۲-۳ قرص ایبو بروفن بردارید و آنها را در مقدار  
کمی آب بشکنید . اکنون روی قسمت مورد نظر بمالید و  
بگذارید ۱۵ دقیقه باقی بماند. سپس صورتتان بشویید.  
خورشید جای جوش را تیره تر می کند. از کرم ضد آفتاب  
با SPF 15 یا بیشتر استفاده کنید .  
درمان خانگی تنها برای جای جوش خفیف توصیه می شود  
اگر عفونت ثانویه ای دارید یا جای جوش عمیق، باید  
پیش از استفاده از هر نوع رژیم مکملی با متخصص پوست  
مشورت کنید. صرف نظر از فواید درمان خانگی طبیعی یک  
رژیم غذایی سالم در معالجه ی جای جوش می تواند موثر  
باشد .