

یکی از اولین نکاتی که باید در رعایت کتید، استفاده نکردن از پاک‌کننده‌های شیمیایی برای تمیز کردن صورت است. حتی اگر پوست چربی داشته باشید، باز هم به صابون و محصولات غلیظ دیگر برای پاک کردن چربی اضافی نیازی ندارید. دلیلش این است که ترکیبات شیمیایی این محصولات، چربی مورد نیاز پوست را هم از بین می‌برند و در نتیجه پوست را به ترشح چربی بیشتر وادار می‌کنند. بنابراین از پاک‌کننده‌های صورت خانگی استفاده کنید یا سراغ پاک‌کننده‌های برپایه چربی بروید تا هم پوست صورتتان به‌خوبی تمیز شود و هم ترطوبت طبیعی و مورد نیاز آن کاملا از بین نرود. در ادامه به تعدادی از بهترین پاک‌کننده‌های صورت که می‌توانند درخشندگی پوست را هم افزایش بدهند، اشاره خواهیم کرد.

■ ترجمه: ندااحمدلو

یکی از پاک‌کننده‌هایی که به‌راحتی در خانه آماده می‌شود، ترکیب عسل و لیمو است. عسل، نوعی مرطوب‌کننده طبیعی برای پوست است و البته خصلت ضدباکتریایی هم دارد. لیمو نیز به از بین بردن عفونت‌های پوستی و پاک‌کننده‌خانگی باید۲قاشق غذاخوری عسل را با یک‌دوم قاشق غذاخوری آلبومی تازه مخلوط کنید. استفاده از این ترکیب خانگی برای شستن صورت به‌جای پاک‌کننده‌های شیمیایی توصیه می‌شود.

### ۱. عسل و لیمو

یکی از پاک‌کننده‌هایی که به‌راحتی در خانه آماده می‌شود، ترکیب عسل و لیمو است. عسل، نوعی مرطوب‌کننده طبیعی برای پوست است و البته خصلت ضدباکتریایی هم دارد. لیمو نیز به از بین بردن عفونت‌های پوستی و پاک‌کننده‌خانگی باید۲قاشق غذاخوری عسل را با یک‌دوم قاشق غذاخوری آلبومی تازه مخلوط کنید. استفاده از این ترکیب خانگی برای شستن صورت به‌جای پاک‌کننده‌های شیمیایی توصیه می‌شود.

### ۲. ماست

ماست ساده و بدون ترکیبات افزودنی به‌طرز معجزه‌آسایی می‌تواند پوست صورت را تمیز کند و همچنین درخشندگی مضاعفی به آن بدهد. فقط کافی است یک قاشق غذاخوری

ماست را بردارید و روی پوست صورت ماساژ بدهید. روند ماساژ باید ۳ تا ۴ دقیقه و با حرکات دایره‌ای و آرام ادامه پیدا کند. بعد از این مدت، از پنبه‌های آرایشی مرطوب برای جداسازی باقی‌مانده‌های ماست کمک بگیرید.

### ۳. تخم‌مرغ و روغن زیتون

استفاده منظم و برنامه‌ریزی‌شده از مرطوب‌کننده‌های مناسب، از دیگر بخش‌های ضروری برای تقویت درخشندگی پوست است. شما می‌توانید هر کدام از مرطوب‌کننده‌های خانگی زیر را در خانه تهیه و به‌طور منظم از آنها استفاده کنید.

کامل ماست را بردارید و روی پوست صورت ماساژ بدهید. روند ماساژ باید ۳ تا ۴ دقیقه و با حرکات دایره‌ای و آرام ادامه پیدا کند. بعد از این مدت، از پنبه‌های آرایشی مرطوب برای جداسازی باقی‌مانده‌های ماست کمک بگیرید.

### ۴. تخم‌مرغ و روغن زیتون، با هدف افزایش درخشندگی پوست، می‌تواند اثربخشی واقعا چشمگیری داشته باشد. تخم‌مرغ سرشار از ویتامین‌هایی است که می‌توانند پوست را کاملا تغذیه کنند و حتی خطوط ریز را هم پوشش بدهند. روغن زیتون هم به مرطوب‌سازی پوست کمک می‌کند و پوست را سالم نگه می‌دارد.

یک تخم‌مرغ بردارید و آن را درون یک کاسه شیشه‌ای کوچک بشکنید. بعد یک قاشق غذاخوری روغن زیتون به آن اضافه کنید و این دو را به‌خوبی هم بزنید. وقتی که مخلوط مورد نظر شکل گرفت، آن را

چگونه پاک کننده و مرطوب کننده خانگی بسازیم؟

# افزایش درخشندگی پوست در ۸ حرکت



استفاده منظم از تخم‌مرغ و روغن زیتون، با هدف افزایش درخشندگی پوست، می‌تواند اثربخشی واقعا چشمگیری داشته باشد. تخم‌مرغ سرشار از ویتامین‌هایی است که می‌توانند پوست را کاملا تغذیه کنند و حتی خطوط ریز را هم پوشش بدهند. روغن زیتون هم به مرطوب‌سازی پوست کمک می‌کند و پوست را سالم نگه می‌دارد.

یک تخم‌مرغ بردارید و آن را درون یک کاسه شیشه‌ای کوچک بشکنید. بعد یک قاشق غذاخوری روغن زیتون به آن اضافه کنید و این دو را به‌خوبی هم بزنید. وقتی که مخلوط مورد نظر شکل گرفت، آن را

روی پوست صورت و گردن بزنید و اجازه بدهید حدود ۷۰درصد خشک شود. در ادامه باید مواد باقی‌مانده را با استفاده از پنبه‌های آرایشی جدا کنید و پوست صورت و گردن را با آب بشویید.

### ۴. موز و عسل

موز و عسل، یکی از مخلوط‌های فوق‌العاده مغذی است که می‌تواند درخشندگی پوست را خیلی سریع افزایش بدهد. ابتدا باید یک موز کاملا رسیده را کاملا بکوبید تا به شکل خمیر دربیاید. بعد هم باید ۲ قاشق غذاخوری عسل را به خمیر موز اضافه کنید و مخلوط

### ۵. زردچوبه و زنجبیل

عصاره زنجبیل در صورت استفاده منظم می‌تواند درخشندگی متفاوتی به پوست صورت شما بدهد. از طرف دیگر، زردچوبه نیز به پاک‌سازی رنگدانه‌های غیرطبیعی پوست کمک می‌کند و درخشندگی طبیعی به پوست می‌دهد.

ابتدا باید حدود ۱۰سانتی‌متر ریشه زردچوبه را بردارید، پوستش را جدا کنید و کاملا بکوبید تا به خمیر نرم تبدیل شود. بعد حدود ۲/۵ سانتی‌متر از زنجبیل را بردارید، زنده‌اش کنید و آیش را بگیرید. سپس ۴ تا ۵ قطره از آب زنجبیل را به خمیر زردچوبه اضافه کنید و وقتی خوب با همدیگر مخلوط‌شان کردید، خمیر نهایی را روی پوست بزنید. این خمیر باید ۱۵ دقیقه روی پوست باقی بماند و بعد با

استفاده از آب شسته شود. در ضمن، استفاده از خمیر زردچوبه و زنجبیل باید یک روز در میان تکرار شود.

### ۶. شیر و زعفران

زعفران، یکی از ترکیبات طبیعی و محبوب است که می‌تواند اثر فوق‌العاده‌ای روی پوست داشته باشد. درواقع، زعفران به تقویت روند التیام طبیعی پوست کمک‌می‌کندودرخشندگی پوست را افزایش می‌دهد. بهترین راه برای استفاده از زعفران برای پوست، مخلوط کردن آن با شیر است. تا ۵ رشته زعفران را در ۲ قاشق

## یک وعده مصرفی از منابع پروتئینی برابر است با ۸۵ گرم از گوشت قرمز بدون چربی، ۲ قاشق غذاخوری از مغزهای خام و ۲۲۶ گرم از ماست کم‌چرب. تحقیقات نشان داده‌اند وجود پروتئین در همه وعده‌های غذایی می‌تواند کالری‌سوزی پس از مصرف هر وعده غذایی را ۳۵ درصد افزایش بدهد

در شکل گیری اضافه‌وزن باشند. به همین دلیل، استفاده از محصولات ارگانیک (مانند سیب، هلو، کاهو و...) برای رژیم‌گیرندگان اهمیت ویژه‌ای دارند. انواع غیرارگانیک این محصولات معمولاً حاوی میزان بالایی از آفت‌کش‌ها هستند.

### ۵. وعده غذایی بدون پروتئین می‌خورید

همیشه مطمئن شوید وعده‌های غذایی شما حاوی پروتئین سالم و بدون چربی هستند. بدن انسان ذاتا برای اینکه عضله‌ها را بدون چربی نگه دارد، به پروتئین نیاز دارد. یک وعده مصرفی از منابع پروتئینی برابر است با ۸۵ گرم از گوشت قرمز بدون چربی، ۲ قاشق غذاخوری از مغزهای خام و ۲۲۶ گرم از ماست کم‌چرب. تحقیقات علمی هم نشان داده‌اند وجود پروتئین در همه وعده‌های غذایی می‌تواند کالری‌سوزی پس از مصرف هر وعده غذایی را ۳۵ درصد افزایش بدهد.

### ۴. مواد غذایی شما حاوی ترکیبات آفت‌کش است

محققان کانادایی گزارش کرده‌اند رژیم‌گیرندگانی که ترکیبات غذایی مصرفی‌شان حاوی بیشترین میزان از ارگانوکلرین است، در دوره کاهش وزن با کند شدن غیرطبیعی متابولیسم مواجه می‌شوند. ارگانوکلرین‌ها، آلاینده‌هایی باقی‌مانده از آفت‌کش‌ها هستند که در سلول‌های چربی ذخیره می‌شوند. دلیل شکل‌گیری این اختلال هم تداخل سموم باروند انرژی‌سوزی است. تحقیقات دیگر هم نشان داده‌اند آفت‌کش‌ها می‌توانند از عوامل محرک

روز، میزان مناسبی برای شماست که حدودا در ۳ وعده مصرفی از سبزی‌ها و میوه‌ها وجود دارد.

### ۳. آب ولرم یا نزدیک به دمای اتاق می‌نوشید

محققان آلمانی می‌گویند نوشیدن ۶ لیوان آب سرد در روز (حدودا ۱۴۵۰ میلی‌لیتر) می‌تواند سرعت متابولیسم در حال استراحت را افزایش بدهد و باعث سوزاندن ۵۰ کیلوکالری بیشتر در روز و کاهش ۲/۵ کیلوگرم در سال شود. این اثربخشی بر سرعت متابولیسم، از فعالیت بدن برای گرم کردن آب سرد حاصل می‌شود.

### افزایش متابولیسم بدن در ۵ حرکت

۱. **قلقل**: مصرف قلقل با افزایش حرارت و بالا رفتن سرعت جریان خون در بدن همراه است. زمانی که ما غذاهای تند می‌خوریم، متابولیسم بدنمان تا ۲۵ درصد برای حداقل

۳ ساعت بالا می‌رود.

۲. **غلات سبوس‌دان**: غلات سبوس‌دار جزو کربوهیدرات‌های پیچیده محسوب می‌شوند که با تثبیت سطح قندخون باعث افزایش سوخت‌وساز در بدن می‌شوند.

غذاخوری شیر قرار بدهید و ۲ تا ۳ ساعت برای مخلوط شدن آنها منظر بمانید. بعد رشته‌های زعفران را درون شیر له کنید و مخلوط حاصل‌شده را روی پوست صورت بزنید. وقتی احساس کردید پوستتان کمی کش آمده، باید صورتتان را با آب بشویید. ۲ هفته استفاده منظم از ترکیب شیر و زعفران، تفاوت را کاملا به شما نشان خواهد داد.

### U. شیر، لیمو و خیار

شیر، پوست را تغذیه می‌کند و خیار هم به رنگ‌زدایی از پوست کمک می‌کند. لیموی تازه نیز برای روشن‌تر کردن پوست مفید است. شما می‌توانید ۲ قاشق غذاخوری شیر را درون یک ظرف بریزید و یک قاشق غذاخوری آب خیار تازه به آن اضافه کنید. بعد هم ۴ تا ۵ قطره از آلبومی تازه را با آنها ترکیب کنید. زمانی که مخلوط مورد نظر تهیه شد، آن را روی پوست صورت و گردن بزنید و ۱۰ دقیقه صبر کنید. پس از این مدت فقط باید از آب برای شستن پوست استفاده کنید. استفاده روزانه از این مخلوط به مدت ۲ تا ۳ هفته، تفاوت‌های قابل‌توجهی ایجاد می‌کند.

### ۸. مخلوط میوه‌ها

مخلوط میوه‌های ویژه می‌تواند از گزینه‌های ایده‌آل برای افزایش درخشندگی پوست باشد. البته این مخلوط باید سریع پس از پاک‌سازی پوست استفاده شود. برای تهیه آن هم ابتدا باید یک‌دوم گوجه‌فرنگی، یک‌سوم خیار، یک‌دوم موز و ۲ تکه آناناس را با هم مخلوط کنید. در ادامه این میوه‌ها باید با بخار آب کاملا بپزند و بعد به‌خوبی له شوند تا حالت خمیری پیدا کنند. این خمیر باید ۳۰ دقیقه روی پوست صورت یا گردن باقی بماند و بعد با آب شسته شود. خمیر میوه‌ای هم یکی از ترکیبات است که اثربخشی مناسب و سریعی دارد. ■

منبع: beautyhealthtips

### ۶. آهن کافی در رژیم غذایی‌تان وجود ندارد

مواد غذایی سرشار از آهن باید در برنامه غذایی افراد وجود داشته باشند چون اکسیژن لازم را به عضله‌ها می‌رسانند و عضله‌ها هم به این اکسیژن برای سوزاندن چربی‌ها نیاز دارند. تا قبل از دوران یائسگی، زنان با دفع ماهانه آهن از طریق چرخه عادت ماهانه مواجه هستند. پس اگر اقدامات لازم را برای تامین ذخایر آهن جدی نگیرند، خودشان را در معرض خطر کمبود انرژی و متابولیسم نامناسب قرار می‌دهند. بهترین منابع آهن شامل گوشت‌های قرمز بدون چربی، لوبیا، غلات صبحانه غنی‌شده و اسفناج هستند.

### ۷. ویتامین D را نادیده می‌گیرید

برای اینکه بافت‌های عضلانی بتوانند متابولیسم قوی‌تر و سریع‌تری انجام بدهند، به ویتامین D نیاز دارند. متأسفانه، برآوردهای محققان نشان می‌دهند درصد کمی از مردم جهان، ویتامین D را از طریق رژیم غذایی دریافت می‌کنند. با این حال، هر ۱۰۰ گرم از ماهی سالمون، ۴۰۰ واحد بین‌المللی از ویتامین D را به بدن می‌رساند که برابر است با ۹۰ درصد از ارزش روزانه توصیه‌شده برای این ویتامین. دیگر منابع مناسب برای دریافت ویتامین D عبارتند از ماهی تن، میگو، پنیر توفو، شیر، غلات صبحانه غنی‌شده و تخم‌مرغ

### ۸. به اندازه کافی لبنیات مصرف نمی‌کنید

بعضی از یافته‌های علمی نشان می‌دهند کمبود کلسیم که متأسفانه در زنان شایع است، می‌تواند روند متابولیسم را آهسته‌کند. با این حال، تحقیقات علمی نشان داده‌اند دریافت کلسیم از طریق محصولات لبنی مناسب‌مانند شیر بدون چربی و ماست کم‌چرب می‌تواند جذب چربی موجود در مواد غذایی مختلف را کاهش بدهد. بنابراین، افرادی که از محصولات لبنی استفاده نمی‌کنند، حتماً باید برنامه تازه‌ای برای اضافه کردن این مواد غذایی به رژیمشان در نظر بگیرند. ■

منبع: Prevention