

استفاده از روغن های طبیعی برای خشکی پوست



امیرمقدم | اگر طبع سرد و خشک یا گرم و خشک داشته باشید، معمولاً بیش از بقیه از خشکی پوست آذیت خواهید شد. از این رو لازم است افزون بر دقت در آنچه می خورید برای تعدیل مزاج، به تدبیری بیرونی هم برای رفع این مشکلاتان بیندیشید. برای نمونه روغن مالی یک روش عالی برای این منظور است. بسیاری از روغن های گیاهی دارای آثار ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی هستند که می توانند به بازگشت رطوبت لازم به پوست و بهبود سلامت آن کمک کنند. در ادامه بعضی از این روغن ها را با هم مرور می کنیم.

روغن بادام

این روغن دارای اسید اولئیک است که سبب می شود روغن به عمق بیشتری از پوست نفوذ کند. این روغن همچنین خاصیت مرطوب کنندگی نیز دارد و به درمان آگزما کمک زیادی می کند.

روغن آفتاب گردان

این روغن تولید سلول های پوستی معروف به کراتینوسیت، نوع اصلی سلول های موجود در اپیدرم (لایه بالایی پوست) را افزایش می دهد. همچنین به تولید چربی های طبیعی در پوست نیز کمک می کند که به ایجاد یک سد پوستی سالم تر منجر خواهد شد.

روغن زیتون

این روغن به رفع خشکی پوست کمک می کند و از آنجایی که از اسید اولئیک بسیاری تشکیل شده است، یک مرطوب کننده مؤثر برای پوست است. البته این روغن در برخی افراد سبب خشکی بیشتر پوست هم می شود که پیش از مصرف باید آن را امتحان کرد.

روغن نارگیل

این روغن از هسته نارگیل استخراج می شود و از اسیدهای چرب تشکیل شده است. از این رو برای درمان بیماری های پوستی مانند درماتیت آتوپیک بسیار مؤثر است و همچنین به بهبود حفظ رطوبت و عملکرد سد پوستی کمک زیادی می کند.

روغن آرگان

این روغن از ۸۰ درصد اسیدهای چرب تک غیراشباع و ۲۰ درصد اسیدهای چرب اشباع تشکیل شده است. از این رو می تواند به بازگرداندن سد پوستی و بهبود توانایی پوست برای حفظ رطوبت، به ویژه در پوست های خشک کمک زیادی کند.

روغن سویا

این روغن دارای مقدار زیادی ویتامین E است و به محافظت پوست در برابر آسیب های محیطی کمک می کند. ویتامین E نقش یک سد دفاعی را در برابر برخی از بیماری های پوستی دارد. بیماری هایی که سبب خشکی پوست می شوند، مانند درماتیت آتوپیک.

روغن آووکادو

این روغن از پالپ آووکادو به دست می آید و از چندین اسید چرب تشکیل شده و دارای ترکیبات مفید بسیاری برای پوست مانند ویتامین های A، D، E و A است. مخلوط کردن این روغن با روغنی که ویتامین B۱۲ دارد و استفاده از آن بر روی پوست خشک، می تواند به درمان و بازپایی رطوبت کمک بسیاری بکند. به ویژه برای افرادی که بیماری های پوستی مانند پسوریازیس دارند.

روغن گل گاوزبان

این روغن دارای مقدار زیادی اسیدهای چرب حیاتی مورد نیاز برای سلامت پوست مانند اسید لینولئیک است که برای درمان کودکان مبتلا به درماتیت آتوپیک یا سبورئیک می تواند بسیار مفید و بی خطر باشد.

روغن جودوسر

این روغن از گیاه جودوسر استخراج می شود و به علت خاصیت ضدالتهابی که دارد به تسکین پوست کمک زیادی می کند. این روغن تا قرن ها برای درمان بیماری های پوستی مانند بثورات، سوختگی، خارش و آگزما استفاده می شده است.

روش استفاده از روغن

می توان پس از شستن صورت یا دوش گرفتن، روغن را مستقیم روی پوست مرطوب مالید و تا زمانی که روغن جذب پوست شود از لباس پوشیدن خودداری کرد. برای مزایای بیشتر می توانید روغن های خاصی را با هم ترکیب یا از یک روغن در کنار لوسیون مرطوب کننده مورد علاقه خود استفاده کنید. روغن های مخصوص پوست خشک معمولاً بی خطر و مؤثر هستند، ولی باید احتمال بروز واکنش های حساسیت زا را داد. از این رو در صورت احساس سوزش و خارش باید استفاده از روغن به ویژه روغن های ترکیبی را متوقف کرد. به همین دلیل مهم است که پیش از قرار دادن روغن روی صورت یا بدن آزمایش پیچ انجام داد. برای انجام این آزمایش نیز باید مقدار کمی روغن را روی قسمت داخلی بازو یا پا مالید و بیست و چهار ساعت صبر کرد. اگر در این فاصله زمانی واکنشی اتفاق نیفتاد، می توان آن روغن را با خیال راحت استفاده کرد.

ورزش پیش از غذا یا پس از غذا؟



این موضوع ارتباط مستقیمی با هدف فرد از ورزش و شرایط بدنی اش دارد. تحقیقات پژوهشگران نشان می دهد: افرادی که عادت به ورزش صبحگاهی برای حفظ وزن مناسب دارند، اگر بدون صبحانه ورزش کنند، در کاهش وزن موفق ترند. با این حال زودتر از افرادی که صبحانه می خورند انرژی خود را از دست می دهند. وقتی فرد با معده خالی فعالیت می کند بدن به مواد مغذی موجود در غذا برای صرف انرژی دسترسی ندارد. از این رو از منابع دیگری مانند چربی های ذخیره شده در بدن استفاده می کند. این امر سبب می شود تا چربی ها بسوزند و کاهش وزن اتفاق بیفتد. ولی برای ورزش در ساعت هایی به جز صبح می توان پیش از ورزش کردن غذای سبکی خورد تا بهتر وزن کم کرد.

نسخه بهاری برای سلامت

با تعدیل مزاج در این فصل به جای درمان بیماری ها به پیشگیری از آن ها فکر کنیم

معصومه متین نژاد ا وقتی درباره سلامتی صحبت می کنیم، معمولاً اولین چیزی که به ذهن بیشتر ما می رسد، این است که مشکلات جسمی مان را جدی تر بگیریم و به دنبال درمان آن ها برویم تا مشکلاتمان بیشتر نشود. در حالی که پیشگیری همیشه مقدم بر درمان است. شعاری که بنیان طب سنتی هم بر پایه آن شکل گرفته و لازمه اش تعدیل مزاج است. منظور از مزاج، طبیعتی است که همه ما بر پایه آن خلق شده ایم. طبیعت های چهارگانه که باید در چهار فصل سال بر یک محور اعتدال باشند تا بدن دچار مشکل و بیماری نشود. برای نمونه برخلاف اینکه طبیعت در این فصل از سال بسیار شاداب و سرزنده است، بدن ما احساس کسالت و رخوت می کند. مسئله ای که به دگرگونی های بدن در تغییر دو فصل برمی گردد و ما نسبت به آن نا آگاهییم و اگر نتوانیم در همین روزهای آغازین بهار برای آن تدبیری بیندیشیم باید تا پایان فصل را با همین شرایط سپری کنیم. برای همین امروز می خواهیم به مناسبت روز سلامتی و به کمک کارشناسان طب سنتی نسخه ای بهاری برایتان پیچیم که طبعتان را مانند طبیعت کاملاً بهاری و باطراوت کند.

خوردن آش آلو، آش سکنجبین، آش انار، آش دوغ و به طور کلی آش های دارای آب یا عصاره زرشک، انار و سماق را بیشتر کنید.

مقدار غذای دریافتی تان را زیاد کنید ولی ارزش تغذیه ای آن را کاهش بدهید.

دور غذاهای کنسروی، مانده و آماده را خط بکشید.

مصرف غذاهای غلیظ و با طبیعت سرد را کمتر کنید.

مصرف گوشت گوسفندی را کم و گوشت گاو و گوساله را به طور کل قطع کنید. از گوشت پرندگانی مانند کبک و بلدرچین و گوشت ماهی بیشتر استفاده کنید.

مصرف غذاهای شور، ترش و غلیظ مانند کله پاچه، خامه و ماست ترش را به کمترین میزان برسانید.

از دره خوری و پر خوری به شدت بپرهیزید.

مصرف میوه ها و شربت های کم شیرین رو به خنکی مانند شربت به لیمو، آلبیمو، سکنجبین رو به ترش، زرشک، انار، آلو و تمر هندی تازه را بیشتر کنید.

توصیه های ورزشی

از ورزش های سنگین، طولانی مدت و بدون تنفس کافی بپرهیزید.

شنا در آب های آزاد، رودخانه ها و دریاچه ها را به شرط احتیاط در برنامه های تفریحی خود بگنجانید.

ورزش های معتدل و هوازی را انتخاب کنید.

ساعات های خنک روز را برای ورزش انتخاب کنید، صبح اول وقت و غروب آفتاب.

حساسیت زدایی فصلی

مصرف انواع سبزیجات، سوس گندم، نان های سوس دار، آش و خاکشیر را بیشتر کنید.

از خوردن ادویه جات و غذاهایی با طبیعت گرم و خشک و قرار گرفتن در هوای آلوده بپرهیز کنید.

برای مهار واکنش های آلرژیک از دمنوش هایی مانند پومادران، گل پید، همیشه بهار و سرخارگل (با اثرگذاری بسیار قوی) و رزماری و بادرنجبویه (با اثرگذاری ضعیف تر) استفاده کنید.

باید و نبایدهای نوپرانه

میوه هایی که نارس و ترش هستند مانند چغاله و گوجه سبز را به مقدار کم و در دفعات محدود استفاده کنید. (مصرف آن ها برای کودکان، سالمندان، زنان باردار و افراد سرد مزاج محدودیت بیشتری دارد.)

میوه های رسیده و شیرین مانند توت فرنگی، شاه توت، توت سفید، سیب گلاب و گرمک را بیشتر مصرف کنید.

مصرف سبزیجات کوهی مانند ریواس، کنگر، ترشک، والک، پونه و موسیر هیچ محدودیتی ندارد.

با دوستان تان زیاد پیاده روی کنید.

استحمام را در برنامه روزانه تان قرار دهید.

با استنشام بوهای خوش مانند گلاب، مغز و اعصاب تان را تقویت کنید.

حجامت را فراموش نکنید، به ویژه اگر دموی مزاج هستید.

از خشم شدید و شادی ناگهانی بسیار بپرهیزید.

حجامت بهاری

گلول های قرمز خون ۱۲۰ روز بیشتر عمر نمی کنند و پس از این مدت گلول های جدید جایگزین آن ها می شوند. گلول های مرده هم سرانجام راهی طحال و در آنجا تجزیه می شوند. قسمتی از آن ها به شکل آهن جذب بدن شده و بقیه هم از طریق رگی به پشت کتف هدایت می شوند که بهترین راه برای خروجشان از بدن و رقیق شدن دوباره خون، حجامت عام است.

بیماری های حجامت لازم

چربی خون بالا

درد های عضلانی

درد های عصبی و میگرن

سردرد های عصبی و میگرن

بیماری های عفونی و هورمونی و غدد

بیماری های پوستی مانند آکنه و پسوریازیس

حساسیت های فصلی، غذایی و فصلی

اعتیاد به مواد مخدر

بیماری های انسدادی عروق کرونر

عوارض بعد از یانسنی و قاعدگی دردناک

چند نکته حجامتی

- حجامت به دو صورت ترو خشک انجام می شود که پزشک باید پس از معاینه و گرفتن شرح حال یکی از آن دورا به شما توصیه کند.
- معمولاً حجم خون گرفته شده در حجامت تر بیشتر از ۷۰ سی سی نیست.
- در حجامت خشک (بادکش)، مرحله خون گیری انجام نمی شود.
- در طب سنتی سن انجام حجامت از دو تا شصت سالگی است.
- حجامت نقش مکمل در دیگر درمان ها را دارد.