

# خشکی پوست و درمان آن

منبع: <http://www.vista.ir>

ارسال کننده: ندا هاشمیان  
واحد میمه

**بهترین دارو برای لب های خشک و ترک خورده** ، مخلوط شیر و چند قطره گلاب و آب لیموترش است که بهتر است هر شب قبل از خوابیدن این محلول را به لب های خود بمالید.

بعد از تمیز کردن پوست خود، آن را مرطوب کنید تا خشک نشود. یک محلول مرطوب کننده یا روغن مخصوص صورت استفاده کنید که دارای مواد مغذی و طبیعی باشد. هرگز از کرم های جامد استفاده نکنید.

از دستگاه بخور یا سماور یا یک ظرف آب روی شویژ برای مرطوب کردن هوای اتاق به خصوص در زمستان استفاده کنید. این کار باعث می شود پوست آب کمتری از دست بدهد.

در محیط های خیلی گرم قرار نگیرید. از تغییرات ناگهانی دما خودداری کنید. پوست خود را از تماس با باد و نور خورشید هم محافظت کنید. به یاد داشته باشید که پوست در اثر خشک شدن بسیار آسیب پذیر و حساس می شود.

در هوای سرد زمستانی که باد هم می وزد، حتماً یک کرم مرطوب کننده به صورت خود بمالید، زیرا سرما باعث تبخیر آب از پوست می شود. باد هم سرعت تبخیر را افزایش می دهد.

در شب برای شستن کرم، یک تمیز کننده روغنی استفاده کنید که کرم بچه مناسب تر است.

حداقل نیم ساعت قبل از خوابیدن، کرم مخصوص شب بمالید. اگر بعد از زدن کرم فوراً بخوابید، پوست نازک اطراف چشم های شما متورم خواهد شد.

یک بار در هفته برای روشن شدن پوست، از ماسک مخصوص صورت استفاده کنید. برای تهیه این ماسک : یک قاشق مربا خوری خاک رس سبز رنگ و یک قاشق مرباخوری عسل را مخلوط کنید. این مخلوط را به صورت خود بمالید ولی مواظب باشید اطراف چشم ها نمالید. ۱۵ دقیقه صبر کنید و سپس با آب ولرم

صورت خود را بشوید. در حالیکه پوست صورت کمی مرطوب است، یک مایع نرم کننده یا روغن طبیعی مخصوص به صورت خود بمالید.

**وقتی پوست ترک برمی دارد،** مصرف آب و اسیدهای چرب ضروری را افزایش دهید. همیشه پوست خود را چرب کنید و از تماس با مواد مضر محافظت کنید. برای از بین بردن خشکی پوست انگشتان دست، کرم گل همیشه بهار و ویتامین E را استفاده کنید. موقع خواب این مخلوط را به پوست دست خود بمالید و تمام شب دستکش های نایلونی بپوشید تا کرم به جایی مالیده نشود.

هرگز سیگار نکشید. سیگار به دلایل مختلفی برای پوست مضر است. نیکوتین موجود در سیگار رگ های خونی و از جمله مویرگ های تغذیه کننده پوست را تنگ می کند. در نتیجه خون کمتری به پوست می رسد و پوست دچار کمبود اکسیژن و مواد مغذی می شود که برای سلامتی پوست مضر است.

از صابون های تند و کرم های پاک کننده مواد آرایشی استفاده نکنید، زیرا این کرم ها دارای روغن های هیدروژنه هستند. این روغن ها باعث می شوند رادیکال های آزاد به پوست آسیب زده و باعث خشکی و چین و چروک آن شوند. برای پاک کردن پوست خود، از روغن زیتون و روغن بادام استفاده کنید. به آرامی روغن را به پوست خود بمالید، سپس با آب گرم آن را بشوید و با یک پارچه نرم، پوست خود را خشک کنید.

هنگام حمام کردن از آب خیلی داغ استفاده نکنید. تا جایی که امکان دارد جلوی آفتاب نایستید. نور خورشید باعث خرابی بیشتر پوست می شود. تابش مستقیم نور خورشید به پوست خشک باعث خشکی، چین و چروک، جوش و حتی تاول می شود.

اگر مجبورید جلوی آفتاب باشید، همیشه به صورت و قسمت هایی از پوست خود که در معرض تابش آفتاب هستند، یک ضد آفتاب مناسب بمالید.

### ● گیاهان دارویی برای پوست خشک

گل همیشه بهار باعث نرم شدن پوست می شود. همچنین برای بخور صورت یا تهیه عرق گیاهان دارویی استفاده می شود.

۵ قطره روغن اسطوخودوس یا عصاره جوی دو سر را به آب وان اضافه کنید. بعد از حمام از روغن رقیق شده گل پامچال استفاده کنید.

دم کرده بابونه ، نعناع یا قاصدک بنوشید. همچنین دم کرده گل گاو زبان ، رازیانه و گل همیشه بهار باعث بهبود خشکی پوست می شود. یک قاشق مرباخوری از این گیاهان دارویی را به یک لیوان آب جوش اضافه کنید و بعد از ۵ دقیقه بنوشید.

روغن درخت چای به داخل سلول های پوستی نفوذ می کند. پس یک قطره از این روغن را به کرم مصرفی خود در شب یا روز اضافه کنید تا باعث مرطوب و صاف شدن پوست شود.

## • بخور صورت با گیاهان دارویی

گیاهان مفید برای این کار بابونه ، اسطوخودوس و نعناع است.

۲ تا ۴ قاشق غذاخوری از این گیاهان را (خشک یا تازه) در ۲ لیتر آب به آهستگی بجوشانید. بعد از کمی جوشیدن، ظرف را از روی حرارت بردارید و روی زمین یا میز قرار دهید. سپس صورت خود را مدت ۱۵ دقیقه روی بخار ظرف نگه دارید. همچنین می توانید برای این کار یک حوله هم روی سر خود بیندازید (به حالت بخور دادن).

بعد از ۱۵ دقیقه صورت خود را با کمی آب سرد بشوید و صبر کنید تا صورتتان خشک شود یا با یک حوله آن را خشک کنید. سپس می توانید از یک مرطوب کننده طبیعی یا کرم مخصوص صورت خود استفاده کنید.

بعد از بخور دادن صورت، آب جوشیده گیاهی را برای استفاده های بعدی کنار بگذارید تا سرد شود. شما می توانید هر چند مدت یک بار برای سفت کردن پوست خود، این جوشیده گیاهی را با یک تکه پنبه به صورت خود بمالید.

## • توصیه های غذایی برای بهبود خشکی پوست

(۱) در رژیم غذایی خود به میزان کافی از انواع سبزیجات، میوه، غلات ، دانه های خوراکی و آجیل مصرف کنید. پروتئین را از منابع گیاهی تامین کنید. بیشتر غذاهای خام و تازه بخورید.

(۲) سیر ، پیاز و تخم مرغ بخورید ، زیرا گوگرد موجود در آنها باعث حفظ لطافت و جوانی پوست می شود.

(۳) مقدار زیادی سبزیجات زرد و نارنجی رنگ مثل هویج و کدو حلوایی مصرف کنید. این سبزیجات بتاکاروتن زیادی دارند که بعنوان یک آنتی اکسیدان نقش مهمی در حفظ سلامتی پوست در برابر رادیکال های آزاد دارد.

(۴) طالبی ، هویج و زردآلو مواد غذایی مفیدی برای پوست خشک هستند، زیرا غنی از ویتامین های A و C هستند که هر دو برای پوست لازم هستند. می توانید آنها را بطور تازه یا آبمیوه طبیعی آنها را مصرف کنید.

غذاهای غنی از پانتوتنیک اسید یا ویتامین B5 را مصرف کنید ، منابع ویتامین B5 برای ساخت چربی های لازم برای پوست لازم هستند.

(5) حداقل روزی ۸ لیوان آب بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.

(6) غذاهای سرخ شده ، چربی حیوانی و روغن جامد مصرف نکنید. از روغن های مایع گیاهی برای سرخ کردن استفاده نکنید ، مگر روغن مخصوص سرخ کردنی را، زیرا حرارت باعث تولید رادیکال های آزاد در روغن مایع می شود که به پوست آسیب می زند.

(7) نوشابه، چیپس، شکلات و تنقلات بی ارزش را مصرف نکنید.

(8) قهوه نخورید، زیرا با افزایش دفع ادرار باعث از دست رفتن مایعات و املاح ضروری مورد نیاز سلول های پوستی می شوند.

### • توصیه های عمومی :

(1) به مقدار کافی بخوابید ، زیرا بازسازی و ترمیم سلول های پوستی در زمان استراحت و خواب ، افزایش می یابد.

(2) ورزش کنید، زیرا جریان خون را در رگ ها افزایش می دهد. ورزش منظم و پیوسته، باعث تغذیه و تمیز شدن پوست از داخل بدن می شود.

(3) نیمی از یک آواکادوی متوسط را رنده کنید و با چند قطره آب لیموی تازه مخلوط کنید. سپس این مخلوط را مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست خود قرار دهید. بعد از طی این زمان ابتدا با آب سرد و سپس با آب ولرم پوست را بشویید.

(4) یک عدد موز رسیده را له کنید و روی صورت و گردن خود قرار دهید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید و سپس با آب ولرم بشویید.

امیدوارم توانسته باشم برای بهبود خشکی پوستتان ، شما را تا حدودی راهنمایی کرده باشم. البته در مواردی که خشکی پوست شدید است و حالت بیماری دارد، باید حتما به پزشک متخصص پوست و مو مراجعه کنید تا با تشخیص علت این عارضه ، توصیه های لازم برای درمان را به شما ارائه دهد.