



تاریخ
۲۲
اردیبهشت
۱۴۰۱
پنجشنبه

## فواید روغن جوجوبا برای پوست و نحوه استفاده از آن



احتیاط:

از آنجایی که چشم بسیار حساس است اطمینان حاصل کنید که این کار را به آرامی انجام می‌دهید.

روغن جوجوبا

**۸. می‌تواند به عنوان روغن بدن استفاده شود**

نه تنها می‌توان روغن جوجوبا را روی صورت استفاده کرد، بلکه می‌توانید قبل از حمام کردن آن را به سراسر بدن خود اعمال کنید. این کار باعث می‌شود که بدنتان به اندازه کافی هیدراته بماند. بنابراین می‌توانید آن را با خیال راحت به عنوان یک لوسیون بدن حتی بعد از حمام نیز استفاده کنید.

به راحتی و به سرعت جذب پوست می‌شود، گردش خون را افزایش می‌دهد و پوست شما را درخشان‌تر نمی‌کند. شما همچنین می‌توانید از روغن جوجوبا برای ماساژ بدن استفاده کنید. بافت غیر چربی و بوی دلپذیر آن به شما احساس خوشایندی می‌دهد.

**۹. روغن جوجوبا برای بهبود پوست‌های ترک خورده در پاشنه پا** استفاده منظم از روغن جوجوبا در پا باعث صاف شدن آن و جلوگیری از ترک می‌شود. برای درمان آن، روغن را اعمال کنید و بعد جوراب بپوشید و بعد از یک ساعت بشویید و بعد از آن پای شما صاف و نرم خواهد شد.

**۱۰. کمک روغن جوجوبا به سالم نگه‌داشتن ناخن‌های شما** بسیاری از ما ناخن‌های داریم که کوتیکول خشک دارند و همین باعث شکنندگی ناخن‌ها می‌شود. این روغن باعث می‌شود که ناخن‌های بلند و زیبا داشته باشیم. فقط کافی است که بعد از حمام به مدت چند ساعت مقداری از این روغن را روی ناخن‌های خود اعمال کنید.

روغن جوجوبا دارای ویتامین E است، که شکنندگی را کاهش می‌دهد و رشد سالم ناخن را تقویت می‌کند. همچنین دارای خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی است که از هر گونه آسیب به ناخن جلوگیری می‌کند.

**۱۱. جلوگیری از بریدگی تیغ اصلاح**

روغن جوجوبا همچنین می‌تواند سوختگی‌ها و بریدگی‌های که در اثر اصلاح کردن اتفاق می‌افتد، از بین ببرد. کارشناسان معتقدند که قبل از اصلاح کردن از روغن جوجوبا استفاده کنید.

این کار باعث جلوگیری از بریدگی‌های تیغ و داشتن یک پوستی صاف می‌شود. همچنین می‌توانید آن را بلافاصله بعد از اصلاح به کار ببرید تا پوستتان را نرم و صاف کند.

**۱۲. روغن جوجوبا برای کاهش حلقه‌های تیره زیر چشم**

بسیاری از مظللمات ثابت کرده‌اند که این روغن کمک خوبی برای کاهش و یا از بین بردن این حلقه‌ها می‌باشد. مقداری از روغن جوجوبا را با روغن بابونه ترکیب کنید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ماساژ دهید و سپس با آب گرم شستشو دهید. روغن جوجوبا به کاهش التهاب این منطقه کمک می‌کند.

**۱۳. روغن جوجوبا برای نرم کردن لب‌ها**

استفاده از روغن جوجوبا به طور منظم به جای هر گونه مواد دیگری به نرم کردن لب‌ها کمک می‌کند.

ساختار مومی شکل آن باعث می‌شود که رطوبت از دست رفته لب‌ها باز گردد.

هر آنچه که برای این کار نیاز دارید:

دو قاشق چای خوری روغن جوجوبا

دو قاشق چای خوری موم زنبور عسل

سه یا چهار قطره طعم دهنده ذیبعی به انتخاب خودتان (سیب، توت فرنگی، زرز و غیره)

طرز تهیه:

موم زنبور عسل را در یک ظرف آب کنید، سپس روغن جوجوبا را به آن بیافزایید و اجازه دهید کاملاً ترکیب شود و بعد حرارت را خاموش کنید، طعم دهنده را بیافزایید و مواد را به یک لیوان کوچک انتقال دهید و اجازه دهید تا خنک شود. و سپس آن را روی لب‌هایتان اعمال کنید. نکته:

در صورت نداشتن موم زنبور عسل، می‌توانید از روغن نارگیل استفاده کنید.

نرم کردن لب‌ها با استفاده از روغن جوجوبا

**۱۴. روغن جوجوبا برای کاهش علائم کشیدگی بارداری**

روغن جوجوبا می‌تواند به کاهش علائم کشش اجتناب‌ناپذیر در زنان باردار کمک کند. برای این کار فقط مقدار کمی از روغن جوجوبا را دوبار در طول روز در دوران بارداری و حتی پس از تولد روی شکمتان بمالید. این کار باعث نرم شدن پوست، آرام شدن اعصاب و ریلکس شدن شما می‌شود.

**مزایای روغن جوجوبا برای مو:**

مو، اغلب در حرارت مستقیم قرار می‌گیرد. هرپا که موهای خود را رنگ کنیم، ریشه‌های مو در معرض مواد شیمیایی خشن قرار می‌گیرند، که ممکن است در بلند مدت به آن آسیب بزند.

شامپوهای تهیه شده از مواد شیمیایی، نرم کننده‌ها، ژل‌ها و اسپری‌های مو ممکن است باعث خشکی آن شوند و در نهایت باعث شکنندگی و آسیب شوند.

حتی عمل ساده شانه کردن و خشک کردن نیز می‌تواند منجر به شکستن و آسیب به مو شود. برای مقابله با آسیب‌های ناشی از چنین محصولاتی از روغن جوجوبا استفاده کنید.

**۱۵. روغن جوجوبا برای پاک کردن پوست سر**

روغن جوجوبا می‌تواند به روغن ترشح شده از سر و از بین بردن سموم کمک کند و به نوبه خود به کاهش ریزش و شکنندگی مکو نیز کمک می‌کند.

خواص ضد باکتریایی و ضد التهابیان پوست سر را پاک و سالم نگه می‌دارد. همچنین باعث می‌شود که موهای شما براق بماند و رنگ طبیعی خود را حفظ کند.

## هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری

## و درمان آن

## این شماره: فواید روغن جوجوبا

صفحه
۶
شماره
۳۳۵۲
سال
بیست وهشتم

## سلامت



### زیبایی پوست با سیب



سیب یکی از میوه‌های بهشتی و خدادادی است که علاوه بر فوایدی که برای اندام‌های داخلی بدن دارد در زیبایی پوست و بهداشت هم مهم تأثیر بسیار مثبت و روشنی دارد.

**مرطوب کننده و روشن کننده طبیعی**

سیب می‌تواند پوست شما را هیدراته کند و تا حد زیادی به پوستتان آبرسانی کند. برای این کار سیب را به صورت ورقه‌ای برش بزنید و روی پوستتان قرار بدهید. زمانی تکه سیب را از روی پوستتان بردارید که خشک شده باشد. این میوه یک مرطوب کننده و روشن کننده بسیار عالی برای پوست شماست.

سیب به عنوان یک پاک کننده عالی عمل می‌کند و باعث درخشش پوست شما می‌شود

آب سیب می‌تواند به عنوان یک پاک کننده عالی برای پوست شما عمل کند. فقط کافی است یک قاشق غذاخوری آب سیب و عسل را به همراه یک قاشق غذاخوری شیر مخلوط کنید. این مخلوط را روی پوست خود به مدت چند دقیقه قرار دهید و سپس آن را با آب سرد بشویید. این ترکیب یکی از بهترین پاک کننده‌های طبیعی است که باعث درخشش پوست شما می‌شود.

**سیب یک ماسک ضد پیری قوی**

این میوه یک ماسک قوی ضد پیری هم هست. علاوه بر اینکه پوستتان را مرطوب می‌کند، از چروک و کدر شدن پوستتان جلوگیری می‌کند و یک ماسک ضد پیری بسیار عالی است. مصرف منظم این میوه علاوه بر مزایای بسیار زیادی که دارد یک جادو هم می‌کند و آن این است که در صورت مصرف مداوم و منظم این میوه چین چروک‌های ریز و خطوط نازک صورتتان را محو می‌کند و پوستتان جوان می‌شود. برای دیدن این تأثیر، هر روز یک سیب را رنده کنید و ۱۰ تا ۲۰ دقیقه پوستتان و مخصوصاً قسمتهای در خطر چین و چروک مثل دور لب‌ها و خط اخم و انتهای پلکتان را با آن ماساژ بدهید. این کار به جوان و با طراوت ماندن پوستتان بسیار کمک می‌کند.

## آشنایی با انواع ماساژ و روش‌های انجام و باید‌ها و نبایدها



اگر از آن دسته افرادی هستید که از پیری گریزانید و دوست دارید همیشه جوان بمانید ماساژ صورت به صورت منظم و روزانه کمک می‌کند تا پوست شما طراوت و زیبایی خود را حفظ کند و دچار افتادگی نشود. به علاوه ماساژ صورت در افزایش زیبایی چهره هم مؤثر است.

**ماساژ صورت چقدر تأثیر دارد؟**

ماساژ صورت نوعی ورزش برای عضلات صورت است که کمک می‌کند تا گردش خون در صورت بهتر جریان پیدا کند. در نتیجه اکسیژن رسانی به سلول‌های پوست بیشتر می‌شود و مواد غذایی هم به اندازه کافی به سلول‌ها می‌رسد که نتیجه نهایی روشن‌تر شدن رنگ پوست و افزایش طراوت و شادابی آن است.

با ماساژ دادن، عضلات سستی خود را حفظ می‌کنند و شل و افتاده نمی‌شوند. علاوه بر تأثیراتی که ماساژ دادن بر روی شادابی و طراوت پوست دارد، می‌تواند باعث افزایش آرامش و رفع تنش‌های عصبی در فرد شود و برای درمان سر درد هم مفید است.

**قبل از ماساژ صورت چه اقداماتی باید انجام داد؟**

ابتدا باید صورت خود را از آرایش پاک کنید و آن را کاملاً تمیز بشویید و اجازه دهید خشک شود یا اگر عجله دارید با حوله خشک نمایید. سپس دستان خود را تمیز بشویید و خشک نمایید.

می‌توانید فقط با دست صورتتان را ماساژ دهید یا اینکه همزمان با ماساژ صورت از یک روغن یا سرم هم استفاده نمایید. اگر قصد دارید صورتتان را با کرم یا روغن خاصی ماساژ دهید بهتر است قبل از ماساژ کمی بخور دهید تا منافذ پوستتان بازتر شود و ماده مورد نظر بیشتر جذب پوست شما شود.

می‌توانید برای ماساژ صورت خود از دستانتان کمک بگیرید یا اینکه از ماساژورها استفاده نمایید…

**هنگام ماساژ صورت به چه نکاتی باید توجه داشت؟**

سعی کنید هنگام ماساژ دادن کاملاً آرامش داشته باشید و وقت کافی برای این کار بگذارید. ماساژ صورت باید به آرامی انجام شود. هنگام ماساژ دادن فشار متوسطی روی صورت خود اعمال کنید. مواظب باشید پوست خود را بیش از حد نکشید.

**ماساژ صورت چگونه انجام می‌شود؟**

**پیشانی**

برای ماساژ صورت خود، کار را از بخش بالایی صورت شروع نمایید. ابتدا از پیشانی شروع کنید و با انگشتان از ابرو به سمت خط رویش مو حرکت نمایید. این کار باعث از بین رفتن یا محو شدن خطوط اخم روی پیشانی می‌شود.

**ماساژ ابروها**

بعد از پیشانی نوبت به ابروها می‌رسد. برای ماساژ ابروها از انگشت اشاره و انگشت شست استفاده نمایید… حرکت را از وسط دو ابرو شروع کنید و همزمان با هر دو دست به سمت خارجی صورت حرکت نمایید. ابروها را طوری ماساژ دهید که انگار نیشگون می‌گیرید.

**ماساژ پلک‌ها**

برای ماساژ پلک‌ها سه مرحله را باید طی کنید:

۱.اول این که انگشتان اشاره خود را گوشه چشمتان بگذارید و به سمت ابرو و بالای ابرو حرکت دهید.

۲.در مرحله دوم، انگشتان اشاره را زیر ابرو و در کنار استخوان بینی قرا دهید و به سمت گوشه دیگر چشم ماساژ دهید.

۳.در مرحله سوم از ماساژ پلک به ماساژ پلک زیرین می‌پردازیم. این

یکی از خواص سیب این است که در حفظ طراوت و شادابی پوست مؤثر استبا استفاده از سیب می‌توان ناراحتی‌های شایعی مانند خشکی پوست، ترک خوردگی پوست، رنگ پریدگی و بسیاری از بیماری‌های پوستی طولانی و مزمن را از بین برد.

**سیب به عنوان یک اسکراب پاکسازی پوست عمل می‌کند**

اسید مالیک حاضر در سیب باعث می‌شود یک عامل اکسولیاسیون (حذف سلول‌های مرده پوست) قدرتمند باشد. راهی ساده برای ایجاد یک اسکراب پاکسازی پوست با سیب‌ها در خانه وجود دارد.

دو قاشق غذاخوری از آب سیب و لیموی تازه را با هم ترکیب کنید و یک قاشق غذاخوری از جوی دوسر و عسل. این مخلوط را روی صورت و گردن خود به کار بگیرید و آن را به مدت ۱۰ دقیقه به همین حال رها کنید. آن را بشویید و با پوست تیره و همچنین جوش‌های سر سیاه خداحافظی کنید.

**ضد آفتاب مؤثر**

سیب شامل ذرات UVB هست که می‌تواند در برابر اشعه‌های خورشید از پوست محافظت کند. این میوه می‌تواند آفتاب سوختگی را درمان کند و جلوی لایه برداری پوست به دلیل سوختگی در برابر آفتاب را می‌گیرد.

بار انگشتان را در زیر چشم و در گوشه خارجی چشم قرار می‌دهیم و به سمت بینی ماساژ می‌دهیم.

در ماساژ پلک نباید انگشتان را هنگام ماساژ دادن از روی پوست بردارید. ماساژ باید ممتد انجام شود

سعی کنید هنگام ماساژ دادن کاملاً آرامش داشته باشید و وقت کافی برای این کار بگذارید.

**ماساژ شقیقه‌ها**

برای ماساژ شقیقه‌ها می‌توان از انگشت اشاره و انگشت وسط استفاده کرد. دو انگشت را روی شقیقه بگذارید و به آرامی به صورت دورانی ماساژ دهید. ماساژ شقیقه‌ها به کاهش و یا رفع سر درد کمک می‌کند.

**ماساژ گونه‌ها**

برای ماساژ گونه باید ابتدا یک گونه را با هر دو دست ماساژ داد و سپس به سراغ گونه دیگر رفت. ابتدا با گونه راست شروع می‌کنیم. چهار انگشت دست راست خود را کنار بینی و در زیر چشم قرا دهید و با فشار متوسط از روی گونه‌ها عبور دهید و در نزدیکی گوش متوقف کنید.

در حالی که هنوز چهار انگشت دست راستان در سمت خارجی گونه راست قرار دارد، با چهار انگشت دست چپ همین حرکت را تکرار کنید و انگشتان دست چپ را ابتدا به سمت انگشتان راستان بکشید و سپس از روی گونه به سمت چانه حرکت دهید و سپس دست چپ را از روی صورتتان بردارید. حال انگشتان دست راست را به آرامی از کنار گوش‌ها عبور دهید و تا روی گردن بکشید. این ماساژ به سفت شدن گونه‌ها کمک می‌کند.

**ماساژ ناحیه بالای لب**

چهار انگشت خود را بین بینی و لب، در وسط صورت قرار دهید و سپس به سمت گونه‌ها بکشید. این ماساژ برای رفع چین و چروک روی لب و خط خنده مناسب است. برای محو شدن خط خنده همچنین می‌توانید چهار انگشت را گوشه لب بگذارید و به سمت گونه‌ها حرکت دهید. برای ماساژ شقیقه‌ها می‌توان از انگشت اشاره و انگشت وسط استفاده کرد.

**ماساژ چانه**

انگشتان خود را زیر لب و بر روی چانه قرار دهید و به سمت گونه‌ها حرکت دهید.

**ماساژ گردن**

برای ماساژ گردن دو مرحله وجود دارد. در مرحله اول برای ماساژ نواحی گردن باید حرکت دست از بخش انتهایی صورت به روی گردن باشد. مرحله دوم مربوط به ماساژ بخش میانی گردن یعنی ناحیه غیغب است.

برای ماساژ این ناحیه، چهار انگشت را از بالای گلو به سمت چانه حرکت دهید. برای اینکه آثار خوب این ماساژ‌ها را در صورت خود ببینید سعی کنید هر روز حداقل یک بار این ماساژ‌ها را انجام دهید و هر حرکت را پنج بار تکرار کنید.

**آیا همه می‌توانند از ماساژ صورت استفاده کنند؟**

افرادی که دارای آگزما یا مشکلات پوستی دارند باید بداندند که ماساژ دادن ممکن است بیماری آنها را تشدید کند پس از این کار اجتناب کنند. اگر در صورت خود زخم یا جوش دارید بهتر است تا بهبودی پوست خود صبر کنید. اگر جوش شما چرکی باشد ممکن است عفونت به نواحی دیگر صورت هم منتشر شود.

اگر از لنز استفاده می‌کنید، یادتان باشد حتماً قبلاً از شروع ماساژ صورت، لنزها را بیرون بیاورید. ممکن است حین ماساژ پلک‌ها و اطراف چشم، به خاطر وجود لنز در چشمان شما، چشمتان آسیب ببیند. افرادی که دچار خون رمدگی و یا التهاب پوست هستند هم از ماساژ پوست خود اجتناب کنند.

**ماساژ، راهی برای پاکسازی و سفت کردن صورت**

صورت انسان نیاز به مراقبت داشته و همانطور که بقیه اعضای بدن نیاز به ورزش و ریلکس کردن دارد عضلات زیر پوست، به خصوص پوست صورت نیز نیاز به ریلکس کردن دارد. با کمک ماساژ صورت، هم می‌توان آن را به شکل صحیح پاکسازی نمود و هم به سفت شدن آن برای جلوگیری از چین و چروک زودرس و پیری یاری رساند.