



بهداشت زیبایی

با شروع فصل پاییز، خارش پوست زیاد می‌شود و خشکی هوا، پوستمان را خشک می‌کند. خشکی پوست عارضه‌ای شایع است و بسیاری از افراد برای رفع آن به انواع فرآورده‌های بهداشتی پناه می‌برند. برای جلوگیری از بروز چین و چروک پوست که از عوارض خشکی آن است، بهتر است ابتدا با روشهای مراقبت از پوست خود در پاییز آشنا شوید تا بتوانید تا حدودی جلوی خشکی پوستتان را بگیرید.

راههای مراقبت از پوست خشک:

- هرگز با آب داغ پوست خود را نشویید.

- برای حفظ شادابی و تازگی پوست صورت خود از آب معدنی استفاده کنید. از کیسه حمام یا لیف خشک و زبر استفاده نکنید.
- تمیز کردن ملایم، ماساژ منظم و استفاده از کرم چرب کننده و مرطوب کننده لازم است. کرم مرطوب کننده، مقدار آب سطح خارجی پوست را افزایش می‌دهد، در نتیجه نرم و مرطوب به نظر می‌آید.

- برای شستشو از صابونهای ملایم با PH طبیعی استفاده کنید.
- بعد از شستن پوست، با کرم بچه آنرا چرب کنید. قبل از خواب، هر شب پوست صورت خود را با کرم مخصوص ماساژ دهید. در اطراف چشم که خطوط ریز زیادی دارد و خیلی زود چروک می‌شود، مقدار بیشتری از این کرم تقویت کننده بمالید.

*پیشنهادی بسیار خوب برای از بین بردن خشکی پوست:

شما می‌توانید شب قبل از خواب پاهای خود را با کرم مرطوب کننده کاملاً آغشته کنید و بعد از آن دستها یا پاهای خود را در کیسه فریزر بگذارید و با بستن یک کش دور مچ خود آن را فیکس نگه دارید و اگر می‌توانید تا صبح؛ در غیر این صورت تا ۲-۳ ساعت دست یا پا را در کیسه نگه دارید. این کار را چند روز پشت سر هم تکرار کنید. امتحان کنید استفاده از این روش پوستی فوق العاده نرم به شما هدیه می‌دهد.

ماسکهای پاییزی

ماسک سیب برای مو

این ماسک موها را تقویت می‌کند و باعث نرمی و برآق شدن آن می‌شود. همچنین اگر کف سرتان شوره می‌زند و می‌خارد شوره و خارش آنرا برطرف می‌کند.
برای درست کردن این ماسک ۳ عدد سیب متوسط، ۲ قاشق غذا خوری سرکه سیب و یک قاشق مربا خوری آب لیمو نیاز دارید. سیبها را رنده ریز بکنید و با آب لیمو و سرکه مخلوط کرده قبل از رفتن به حمام روی موها بمالید و با پلاستیک موها را بپوشانید. بعد از نیم ساعت موها را با یک شامپوی ملایم مثل شامپوی بچه بشویید.

ماسک کدو حلوائی

کدو حلوائی دارای ماده ای است که به سلامتی و زیبایی پوست خیلی کمک می‌کند. برای درست کردن این ماسک ۲ قاشق کدو حلوائی خام رنده شده، ۱ عدد سفیده تخم مرغ، ۱ قاشق مربا خوری آب لیمو ترش، ۱ قاشق مربا خوری گوجه فرنگی له شده نیاز دارید. همه مواد را با هم مخلوط کرده و برای پانزده دقیقه بگذارید روی صورت بماند سپس آنرا با آب ولرم بشویید.

ماسک خرمالو

این ماسک پوست را عمیقاً تمیز می‌کند و باعث شادابی و جوانی آن می‌گردد.
مواد مورد نیاز:
۱ عدد خرمالوی بزرگ رسیده، یک چهارم فنجان شکر قهوه ای، ۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون.
خرمالو را پوست کنده و له کنید سپس آنرا با شکر و روغن زیتون مخلوط کرده و روی پوست بمالید و با حرکتهای دورانی پوست را ماساژ دهید. برای ۱۰ دقیقه بگذارید این ماسک روی صورت بماند بعد با آب ولرم صورتتان را بشویید.



ترشی جوانه گندم

مواد لازم:

- قارچ ریز سفید/ ۲۵۰ گرم - فلفل دلمه ای سبز و قرمز و زرد/ هر کدام یک عدد - ذرت/ ۲۰۰ گرم - جوانه ماش یا گندم/ ۱۰۰ گرم - سرکه/ دو لیوان - زیتون سیاه بدون هسته/ ۱۵۰ گرم - زیتون سبز بدون هسته/ ۱۵۰ گرم - روغن زیتون/ دو قاشق غذا خوری - پودر فلفل قرمز/ ۱ قاشق مربا خوری - نمک به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا قارچها را در آب جوش ریخته و ۶ دقیقه بپزید و آبکش کنید سپس بگذارید تا آب آنها کاملاً از بین برود و سرد شوند. اگر قارچهایتان درشت است می‌توانید خردشان کنید. سپس داخل یک ظرف گود ریخته و فلفلها را خلال کرده و به قارچ اضافه کنید. ذرت شیرین، سرکه و روغن زیتون را نیز اضافه کنید و به همین صورت مابقی مواد را بجز جوانه؛ با یکدیگر مخلوط کنید. در آخر جوانه ماش را اضافه کرده و به مدت یک هفته داخل یخچال بگذارید، بعد از این مدت آماده سرو می‌باشد.



ترشی بادمجان با تمبر هندی

حتماً تا به حال ترشی بادمجان را که شکمش با سیر و سرکه پر شده، امتحان کرده‌اید اما این بار با طعمی دیگر این ترشی را تجربه کنید:

طرز تهیه ترشی:

برای تهیه این ترشی هشت قاشق سبزی معطر را ساطوری کرده و یک بوته کوچک سیر را پوست کنده، رنده کنید. حالا یک عدد فلفل تند را ریز خرد کنید و این مواد را با هم مخلوط کنید.
سپس حدود ۳۰۰ گرم بادمجان ریز را شسته، پوست کنده و خرد کنید. یک بسته تمبر هندی ۱۵۰ گرمی را با دو لیوان آب و یک قاشق غذاخوری نمک مخلوط کرده و از صافی رد کنید تا هسته‌های آن جدا شود. سبزی و فلفل خردشده، موسیر رنده شده، بادمجان خردشده و موسیر خشک را لابه لای ظرف ترشی ریخته و روی آنرا با آب تمبر هندی و دو لیوان سرکه پر کنید.

در ترشی را بسته و ۲ تا ۳ هفته در دمای اتاق نگه دارید تا ترشی "بادمجان و تمبر هندی" آماده شود. در ضمن بادمجان طبعی سرد و خشک دارد و ترشی آن هم بالطبع سرد و خشک‌تر از سایر ترشی‌هاست و به همین خاطر است که معمولاً ترشی بادمجان همراه سیر زیاد و ادویه‌ها و سبزی‌های تند تهیه می‌شود. اما با این حال افرادی که طبع سرد و خشک دارند، باید در استفاده از این ترشی‌ها تعادل را رعایت کنند.