



## مراقبت‌های پوست

دکتر مهسا رستمی  
دانشیار گروه طب ایرانی  
دانشگاه علوم پزشکی فسا

# اقدامات کلی برای پوست

---

- ✓ پرهیز از خوردن آب بلافاصله قبل از غذا و بعد از غذا
- ✓ پرهیز از اعراض نفسانی شدید غم و اندوه و عصبانیت بلافاصله بعد از غذا
- ✓ حرکت به آرامی بعد از غذا
- ✓ خواب خوب و مناسب در طول شب (به گونه ای که صبح سر حال و شاداب باشید)
- ✓ در صورت داشتن یبوست حتما رفع شود

# در یک وعده چندین غذای مختلف با هم خورده نشود



۶- چند قدم  
حرکت آرام پس  
از صرف غذا و  
سپس استراحت

۱- نشستن دست  
و نشستن در  
محل مناسب

## آداب غذا خوردن

۲- پرهیز از  
خوردن غذای  
داغ و سرد

۳- پرهیز از  
تند غذا  
خوردن و  
نجویدن

۴- پرهیز از ایستاده  
غذا خوردن، نشستن  
در رختخواب، حرف  
زدن و فکر کردن  
زیاد

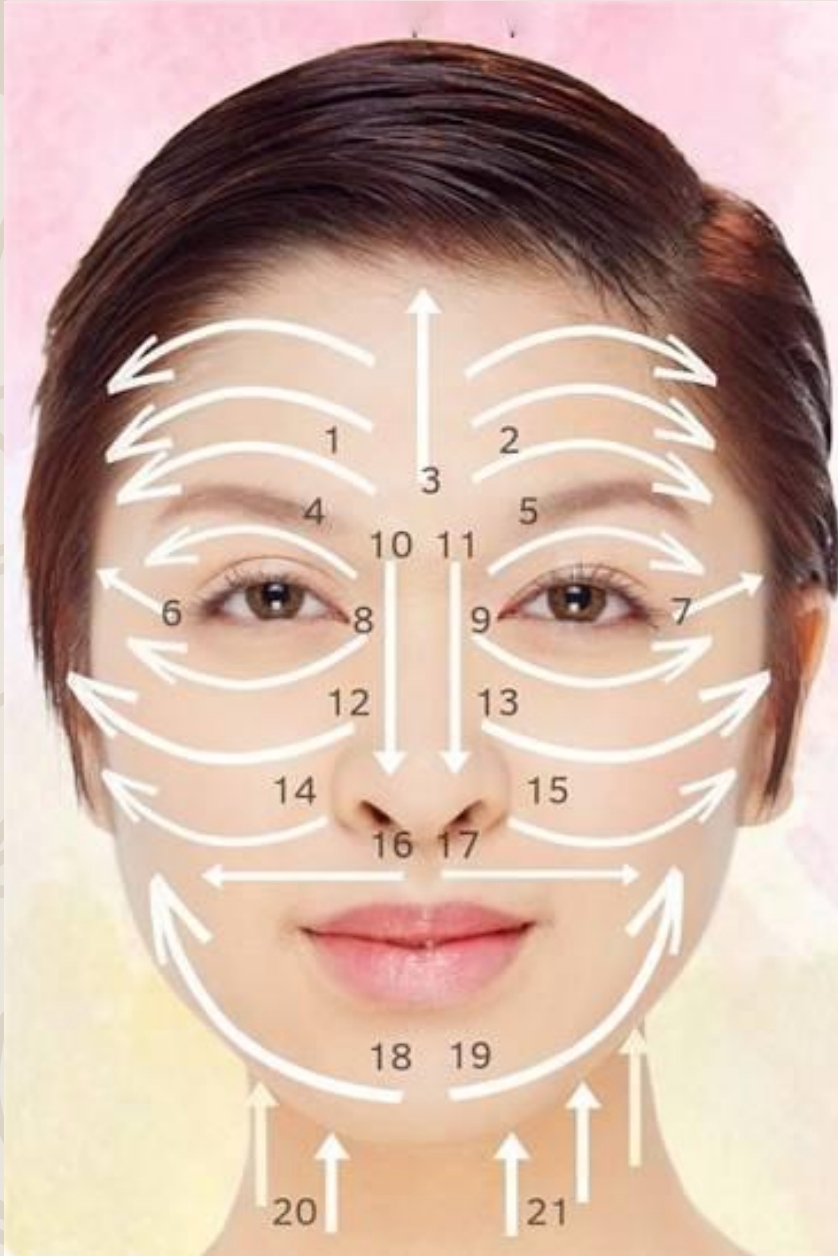
۵- دست  
کشیدن از غذا  
قبل از کامل  
سیر شدن

# ورزش



- ورزش باعث افزایش حرارت غریزی و نیکویی رنگ چهره
- ورزش؛ با دفع فضول و باز کردن مسامات و پاکسازی پوست سبب:
  - افزایش خونرسانی و خوش رنگی پوست
  - جلوگیری از پیری زودرس
  - تحریک پوستی سیستم عصبی
  - افزایش تعریق و تحلیل ماده غلیظ و ریح اعضا
  - تنظیم چربی خون و کاهش مجال تجمع مواد زائد و بروز جوش.

# ماساژ



✓ تنظیم قوام و رفع افتادگی، چین و چروک و ضعف

پوست

✓ جذب و نگهداشتن خون در عضو و تغییر سایز

موضعی

# حمام



- ❖ حمام معتدل؛ رطوبت بخشی و جذب غذا به پوست
- ❖ شستشو با خطمی؛ رفع خشکی و شکنندگی پوست و مو و پاک کننده
- ❖ روغن بادام شیرین بعد حمام در خشکی پوست
- ❖ کیسه کشیدن ماهیانه با کمی سدر در چربی پوست
- ❖ سنگ پا تنظیم مسامات و خروج مواد اضافی و درمان بیماریهای عصبی

# خواب



- از بین برنده انواع خستگی و ایجاد شادابی پوست
- دفع و تحلیل مواد زائد نزدیک پوست با تعریق
- **ضررهای بیداری بسیار:**
- برانگیختن حرارت تن
- تیرگی رنگ پوست
- از بین رفتن لطافت پوست و افزایش خشکی
- افزایش بیماریها در تن های لاغر

# خواب

---

- خواب روز خصوصا ایام زمستان و سرد مزاجان؛ تباهی رنگ و سستی



بدن

- خوابیدن روی صورت

# اعراض نفسانی

**غم و اندوه، ترس؛** برگشت خون و حرارت غریزی به داخل تن و زردی رنگ و روی و ضعف و پیری

**شادی و لذت در حد اعتدال؛** ↑حرارت غریزی و **شادابی رنگ و رو** و دفع مواد زائد و بیماری‌ها و عدم ظهور پیری

**خشم و غضب؛** **زردی رنگ** و رو خصوصا در افراد صفاوی

**دفع زیان ترس و اندوه به**

- توکل و امید و مدیریت مسایل
- شرکت در مجالس مفرح و شنیدن آواز
- رایحه های مفرح (بهار نارنج)
- شربت‌ها و **مفرح‌ها؛** شربت خنک به لیمو، سکنجبین و گلاب در عصبانیت



# لباس

---

هر لباس تنگی که سائر بدن باشد اضلاع تحتانی را بیحرکت نموده کبد و ریتین و قلب را فشرده و جابجا کرده موجب طپش قلب و گردد پس باید جامه را برای تن دوخت نه آنکه تن را بمیزان جامه درآورد.

# پیشگیری از پیری

- استراحت و خواب مفید
- می توان با مالیدن چندقطره روغن بادام شیرین و یا روغن کدو به داخل بینی و نیز روی پیشانی و محل ملاج به آرامی تا یکماه باعث ایجاد خواب عمیق تر و با کیفیت بهتری شد
- افزایش تعداد دفعات تغذیه و کاهش حجم خوراک
- شیر - عسل - زرده تخم مرغ و بادام در کاهش روند پیری پوست بسیار موثرند
- تقویت معده و کبد با مقویات غذایی و ایجاد لینت مزاج جهت دفع مواد زاید
- ماساژ معتدل بدن به همراه روغن مالی با روغن هایی مثل بادام شیرین
- مصرف جلاب

# بسته شدن منافذ پوست

---

✓ اسپری گلاب

✓ استفاده از عرق مورد

# غذاهای مناسب برای جوش

## آب جو طبی

جو پوست کنده یک پیمانه

آب ۱۲ تا ۱۴ پیمانه

در ظرف مناسب ریخته به آرامی حرارت داده شود تا رنگ آب پوست پیازی یا طلایی شود. سپس جو را جدا کرده و آب آن را در ظرف مناسب در یخچال نگهداری شود

❖ مقدار مصرف از یک استکان تا یک لیوان صبح ناشتا



# غذاهای مناسب برای جوش

## سکنجبین



شکر ۲ پیمانه

نبات ۱ پیمانه

سرکه انگوری خانگی ۱ پیمانه

آب ۴ پیمانه

در ظرف مناسب ریخته و به آرامی حرارت داده شود تا حجم آن نصف شود بعد از خاموش کردن گاز یک پیمانه عرق نعناع اضافه شود

**مقدار مصرف:** یک تا ۲ قاشق غذا خوری با یک استکان آب خنک

# غذاهای مناسب برای جوش

## آب پنیر



شیر یک لیتر

ماست یک لیوان

شیر را کاملا جوشانده و به شیر در حال جوشیدن یک لیوان

ماست اضافه میکنیم. تا شیر ببندد سپس آنرا صاف کرده

و مایع حاصله در یخچال نگهداری شود

❖ مقدار مصرف: از یک استکان تا یک لیوان (مایع باید هم دمای محیط باشد)

# غذاهای مناسب برای جوش



## شراب فواکه (شربت میوه ها):

❖ قوت معده

آب به و آب سیب و آب انارین (انار ترش و انار شیرین) اپیمانه

آب زرشک و آب سماق و آب غوره از هریک نصف پیمانه ،

با هم مخلوط کرده و بجوشانند تا حجم آن یک سوم شود مقدار قند با توجه

به شیرینی مورد نیاز اضافه کنند و به قوام آورند

**مقدار مصرف:** ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری روزانه



# غذای مناسب برای جوش



✓ بیمار ضعیف بود مزوره از آلوکوهی یا تمر هندی با ماش با مغز بادام و اسفناج و کدو

✓ بچه مرغ با آب غوره

✓ آب تمر هندی یا میوه تمبر هندی شیرین یا ملس

✓ آب انارین (انار ترش و شیرین)

✓ آب هندوانه

✓ خیار یا آب خیار

✓ شربت آلوی سیاه یا میوه آن به گونه ای که خیلی ترش نباشد



# غذاهای مناسب برای جوش



✓ شربت عناب

✓ عدش پوست گرفته به صورت عدسی با سرکه

✓ دمنوش زرشک یا خود میوه زرشک یا آب زرشک یا شربت زرشک

✓ شربت آب لیمو

✓ استفاده از آب لیموی تازه در رژیم غذایی

✓ اسفناج

# غذاهای مناسب برای جوش



✓ کاهو

✓ ریباس

✓ غوره یا آب غوره

✓ توت

✓ دوغ گاوی ترش

✓ استفاده از ترکیبات غذایی باید به صورت متعادل باشد و زیاده روی در مصرف آنها عوارض خاص خودش را دارد.

**توان و قوت بیمار بسیار مهم است.**

# ترکیبات موضعی

---

## آب بابونه



بابونه دو قاشق غذاخوری

آب یک لیوان

در ظرف مناسب ریخته به آرامی حرارت داده شود به مدت ۵

تا ۱۰ دقیقه سپس صاف شود

آب باقیمانده در محل جوشها زده شود

# ترکیبات موضعی

## روغن بابونه

گل بابونه یک واحد

روغن زیتون چهار واحد

در ظرف مناسب ریخته و در جایی با حرارت ملایم یا در آفتاب

به مدت یک هفته تا ده روز گذاشته شود (در طول روز چند بار

هم زده شود تا گیاه با روغن مخلوط شود) پس از آن صاف کرده

و در ظرف مناسب نگهداری شود

در محل جوشها استفاده شود



# ترکیبات موضعی



## روغن بنفشه



گل بنفشه      یک واحد

روغن زیتون      چهار واحد

در ظرف مناسب ریخته و در جایی با حرارت ملایم یا در آفتاب

به مدت یک هفته گذاشته شود (در طول روز چند بار هم زده شود

تا گیاه با روغن مخلوط شود) پس از آن صاف کرده و در ظرف مناسب نگهداری شود

در محل جوشهایی که خشک شده و پوسته سفید دارد استفاده شود

# ترکیبات موضعی

## ماسک گشنیز



آب برگ سبز گشنیز ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری (۲۰ سی سی)

آرد جو به مقدار مورد نیاز

با هم دیگر مخلوط نموده تا به حالت ماسک درآید میتوان از ماسک مورد

نظر بر روی جوشها استفاده کرد

بعد از خشک شدن ماسک با آب خنک شسته شود

# ترکیبات موضعی



## لوسیون گشنیز و کاسنی

آب گشنیز سبز      یک واحد

آب کاسنی      یک واحد

با هم مخلوط نموده و در محل جوشها ضماد شود بعد خشک شدن  
میتواند با آب شسته شود



# ترکیبات موضعی

## ماسک انار ترش



انار ترش

یک عدد

سرکه

یک تا دو قاشق غذاخوری

انار ترش را دو نیمه کرده در ظرف مناسب به همراه سرکه ریخته به آرامی حرارت داده تا کاملاً بپزد.

به صورت ماسک در قسمت‌های جوشدار استفاده شود

# ترکیبات موضعی



## ماسک مورد

مورد آسیاب شده دو قاشق غذا خوری

آب

یک قاشق غذا خوری

روغن زیتون

یک قاشق غذا خوری

با هم مخلوط کرده و به صورت ماسک در آورده شود

در محل جوشها زده شود



# ترکیبات موضعی



## بخور گل بابونه

یک واحد

تخم گشنیز پودر شده

یک واحد

گل بابونه پودر شده



با هم مخلوط کرده در ظرف مناسب نگهداری شود. در هر بار استفاده  
یک تا دئ قاشق غذاخوری داخل یک قابلمه آب جوش ریخته بخور داده شود

# ترکیبات موضعی

## ضماد دوغ ترش

دوغ گاو ترش	یک واحد
آب	یک چهارم واحد

با هم ترکیب نموده و خنک نموده شود بر روی جوشها زده شود

# ترکیبات موضعی

## لوسیون انار و گل ارمنی

پوست انار پودر شده	یک قاشق مرباخوری
گل ارمنی	یک قاشق چای خوری
سرکه	یک قاشق غذا خوری
گلاب	دو قاشق غذا خوری
آب	به مقداری که محصول در انتها رقت کافی داشته باشد
با هم مخلوط کرده در محل جوشها مالیده شود	

# غذاهایی که رنگ پوست را خوش رنگ تر می کند

---

- زرده تخم مرغ نیم برشت
- نخود آب ملحم
- فالوده سیب
- انجیر
- زیتون سیاه
- شیر بز
- انار شیرین
- گوشت بره
- سیر و پیاز پرورده در سرکه

# خوش رنگ شدن پوست

نشاسته یک واحد

آرد نخود یک واحد

آرد باقلا یک واحد

مغز تخم خربزه یک واحد

کتیرا یک واحد

با شیر تازه آمیخته در حدی که مایع باشد

جهت شستشو استفاده شود

# خوش رنگ شدن پوست

نشاسته یک واحد

ارد برنج یک واحد

تخم خربزه یک واحد

آرد عدس یک واحد

آب مقدار کافی

به صورت ماسک استفاده شود

# روشهای خونگیری

## کاربرد انواع خونگیری و بادکش در درمان بهق و برص

جدول ۴۶

بیماری	فصد	حجامت	بادکش	زالو	سایر توصیه‌ها
بهق ابیض	فصد در صورت غلبه دم	حجامت موضع بهق			
بهق اسود	اکحل در صورت غلبه دم			مسهل سودا و ماء الجبن مکرر	
برص ابیض	فصد	حجامت موضع برص			
برص اسود	فصد در صورت غلبه دم			بعد از فصد، مسهل سودا	

# روشهای خونگیری

## کاربرد انواع خونگیری و بادکش در کلف و برش و نمش

جدول ۴۸

بیماری	فصد	حجامت	بادکش	زالو	سایر توصیه‌ها
کلف	فصد قیفال، باسلیق یا اسيلم فصد رگ بینی	حجامت موضعی			تنقیه بدن و معده از اخلاط محترقه سوداوی
برش و نمش	فصد قیفال				بعد از فصد، اسهال سودا

# روشهای خونگیری

## کاربرد انواع خونگیری و بادکش در درمان فساد لون

جدول ۴۹

بیماری	فصد	حجامت	بادکش	زالو	سایر توصیه ها
فساد لون	فصد				تنقیه بدن با مسهل

بحث:

در فساد لون اگر ناشی از غلبه اخلاط باشد، تنقیه بدن با فصد و مسهل بر حسب خلط درگیر توصیه می شود. (۱۰)

## کرم ضد لک و روشن کننده ادیب اکسیر



- روغن بادام
- عصاره اسطوخودوس
- عصاره بابونه
- عصاره آویشن

## کرم ضد لک گیاهی ترنجان



- حاوی عصاره شیرین بیان
- ضد لک
- روشن کننده
- ضد التهابات پوستی (ناشی از آفتاب سوختگی، لیزر)

## کرم ضد لک و روشن کننده سینره



- شیرین بیان
- روغن گل مغربی
- تخم کتان

## کرم ضد لک هر بکس



- عصاره گل خار مریم
- گل پنیرک
- روغن شتر مرغ

## لوسیون موضعی ضد لک لاوند باریج

- گیاه اسطوخودوس
- اسانس شمعدانی عطری



## کرم ضد لک پرودرما

- عصاره گل لادن
- عصاره شیرین بیان



## گرانول گیاهی ضد لک صورت

- کف دریا
- روز در میان ۱ ساشه را با آب لیمو یا شیر خمیر نموده، مدت ۲۰ دقیقه



با تشکر از توجه شما

