

درمان مشکلات رایج تابستان با روغن نارگیل

می دانستید که روغن نارگیل آفتاب سوختگی و جوش صورت را درمان کرده و بوی بد بدن را از بین می برد؟



تابستان گرمای سوزان خورشید، تعریق بیش از حد، گرد و غبار و دیگر عوامل محیطی را به همراه دارد که می تواند با ایجاد ناراحت کننده ترین مشکلات پوست و مو شما را به ستوه بیاورد.

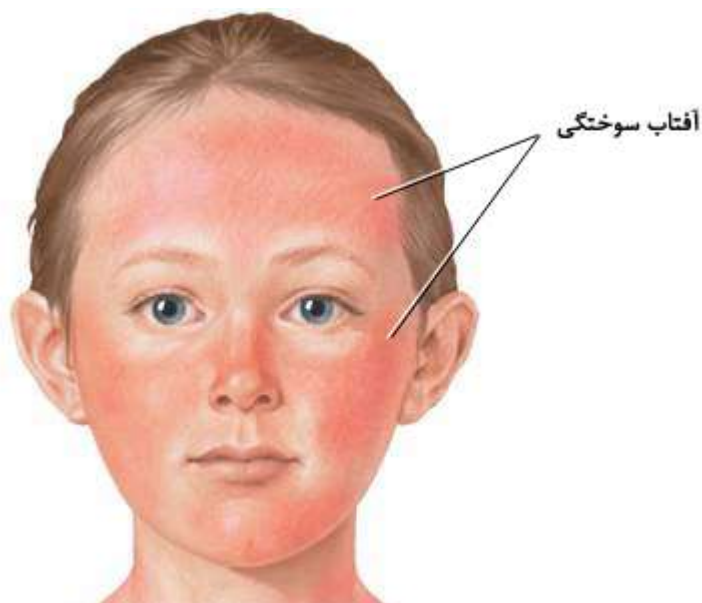
برای بسیاری از افراد تابستان به معنی خشکی پوست، گزش حشرات، فر شدن و خسته کننده شدن موها، بوی بدن و بسیاری از موارد دیگر است.

مو و پوست شما در تابستان نیاز به کمی مراقبت بیشتر دارد. اولین چیزی که نیاز است در تابستان رعایت کنید حفاظت از خودتان در مقابل اشعه ماورای بنفش خورشید است که می تواند مشکلات جدی برای پوست و مو ایجاد کند.

همچنین بهتر است که شما به جای تکیه بر محصولات شیمیایی از مواد طبیعی برای حل بسیاری از مشکلات تان در تابستان استفاده کنید.

روغن نارگیل یکی از روغن های سالم برای پخت و پز می باشد. به علاوه روغن نارگیل دارای ترکیب منحصر به فردی از اسیدهای چرب و همچنین خواص ضد میکروبی، ضد قارچی، آنتی اکسیدانی، آنتی باکتریایی و تسکین دهنده بوده و دارای فواید شگفت

انگیزی برای زیبایی و سلامتی می باشد. روغن نارگیل خالص یکی از بهترین روغن ها در مقایسه با روغن های مشابه می باشد
ما در اینجا به برخی از مشکلات رایج در تابستان که می تواند با روغن نارگیل درمان شود اشاره خواهیم کرد.
1. درمان آفتاب سوختگی



برای بسیاری از افراد تابستان به معنای صرف وقت در ساحل، پوشیدن لباس های شنا و گرفتن حمام آفتاب می باشد. اما قرارگیری بیش از حد در معرض اشعه ماورای بنفش خورشید باعث آفتاب سوختگی می شود.

به علاوه اشعه UV (ماورای بنفش) می تواند به سرعت منجر به پیری پوست شده و همچنین خطر ابتلا به ملانوما (که نوعی سرطان پوست می باشد) را افزایش می دهد. شما همیشه می توانید برای مقابله با آفتاب سوختگی از روغن نارگیل استفاده نمایید. محتوای اسید چرب روغن نارگیل به کاهش التهاب و احیای پوست کمک می کند.

همچنین خاصیت مرطوب کنندگی آن از خشکی و پوسته پوسته شدن پوست که یکی از نشانه های رایج آفتاب سوختگی است، جلوگیری می کند. طرز تهیه کرم مرطوب کننده آئونه ورا و روغن نارگیل

به راحتی روغن نارگیل خالص را بر روی منطقه سوخته مالیده و اجازه دهید برای چند ساعت بماند. ضمناً شما می توانید مقداری ژل آئونه ورا یا چند قطره روغن

اسطوخدوس را به آن اضافه نمایید و سپس آن را استعمال کنید. روزی چند بار به مدت چند روز از این درمان برای برطرف شدن مشکل تان استفاده نمایید.

در فصل تابستان بدون استفاده از کرم های ضد آفتابی که حداقل SPF یا فاکتور حفاظت خورشیدی 30 داشته و مانع از دست رفتن آب پوست نیز می شوند، از خانه خارج نشوید. 15 تا 20 دقیقه قبل از خروج از خانه از ضد آفتاب استفاده نمایید و پس از خروج از خانه نیز در صورت نیاز مجددا ضدآفتاب بزنید.

3. درمان جوش صورت



ایجاد جوش صورت و لکه از عوارض شایعی است که در فصل تابستان ایجاد می شود. موقعی که عرق، گرد و خاک، آلودگی و چربی بر روی صورت تان ترکیب می شود روزنه های پوست مسدود شده و منجر به ایجاد جوش بر روی پوست می شود. همچنین ترکیب برخی از کرم های ضدآفتاب و آلاینده های محیطی می تواند منجر به مسدود شدن منافذ پوست شود. ماسک های طبیعی برای از بین بردن جوش صورت روغن نارگیل پوست شما را تمیز نموده و همچنین دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضدقارچی و ضد باکتریایی می باشد. بنابراین روغن نارگیل به از بین بردن میکروب های ایجادکننده جوش صورت و دیگر زایده های پوست کمک می کند. قبل از خواب مقدار کمی روغن نارگیل خالص را بر روی قسمت های آسیب دیده پوست (جوش ها) مالیده و صبح پس از بیدار شدن آن را بشویید. همچنین روزی 2 بار صورت تان را با یک تمیز کننده ملایم تمیز نمایید و از دستان تان برای پاک کردن عرق صورت

تان استفاده ننمایید. ترجیحا از محصولات مراقبت از پوستی استفاده نمایید که فاقد روغن باشد.

3. کنترل بوی بد بدن



بسیاری از افراد تعرق بیش از حد و بوی بد بدن را در گرمای سوزان تجربه کرده اند. عرق کردن به تنهایی باعث ایجاد بوی بدن نمی شود. بوی بدن زمانی ایجاد می شود که عرق با باکتریایی هایی که به سرعت در محیط گرم و مرطوب رشد می کنند، ترکیب می شود.

روغن نارگیل خالص به عنوان یک برطرف کننده بو عمل می نماید. لوریک اسید موجود در روغن نارگیل به کشتن باکتری های ایجادکننده بو کمک می کند. مالش آرام روغن نارگیل روی قسمت هایی از بدن که بسیار عرق می کنند کمک می کند که بدن شما بوی خوبی بدهد. همچنین روزانه 2 تا 3 بار دوش بگیرید و مقدار زیادی آب بنوشید. همچنین می توانید مقاله از بین بردن بوی بد عرق را مطالعه کنید.

4. درمان موهای مجعد و وزوزی



یکی از مشکلات شایع موها خشکی، وز شدن و فر شدن موهاست که مدیریت آنها بسیار سخت است. گرما و رطوبت بالا در تابستان می تواند باعث وز و مجعد شدن موها شود. همچنین شنا در آب دارای کلر و استفاده از سشوار سبب ایجاد مشکلاتی می شود. شما می توانید با استفاده از روغن نارگیل موهای مجعد و وز خود را درمان نمایید. خواص مرطوب کنندگی روغن نارگیل به حفظ رطوبت موهای تان کمک کرده و آن ها را صاف و حالت دار می کند.

روغن نارگیل را کمی گرم نمایید و روی موهای تان بمالید و سپس برای حفظ رطوبت موها یک پلاستیک روی موهای تان کشیده و با یک روسری یا شال گرم روی آن را بپوشانید. پس از 30 دقیقه موهای تان را با شامپو بشویید. این روش را برای درمان موهای مجعد هفته ای 2 تا 3 بار استفاده نمایید.

به علاوه اجازه دهید موهای تان به آرامی توسط هوا خشک شود و سعی کنید از سشوار و سایر محصولات آرایش مو استفاده نکنید. همچنین مقالات نکات مهم مراقبت از موها و انواع ماسک موی خانگی فوق العاده را بخوانید.

5. درمان خارش و خشکی پوست



وقتی یک روز در مقابل نور خورشید باشید می توانید احساس کنید که پوست تان خشک تر از حد معمول است و این خشکی می تواند باعث احساس خارش شدید شود. همچنین فاکتورهایی مانند بودن در مقابل جریان هوای کولر در تابستان و از دست رفتن آب بدن به خشکی و خارش پوست کمک می کند.

برای رفع این مشکل شما باید رطوبت پوست تان را با روغن نارگیل حفظ کنید. خاصیت مرطوب کنندگی روغن نارگیل باعث رفع خشکی پوست شما شده و خارش آن را متوقف می کند. قبل از دوش گرفتن یا حمام روغن نارگیل ولرم را روی سرتاسر بدن تان بمالید. حدود 30 دقیقه صبر کنید و سپس دوش گرفته و در نهایت از یک مرطوب کننده استفاده نمایید. برای مقابله با خشکی و خارش پوست تان این کار را هر روز انجام دهید. از استفاده بیش از حد از صابون، ضدعرق، عطر و حمام آب گرم پرهیز نمایید. برای حفظ آب بدن تان روزانه مقدار زیادی آب بنوشید. مقالات درمان خشکی پوست با روشهای طبیعی و پوستهای خشک و مراقبت از آنها را نیز مطالعه کنید.

6. رفع عرق سوز



روزهای گرم و مرطوب تابستان باعث تعریق بیش از حد بدن شده که این به نوبه خود باعث مسدود شدن غدد عرق شده عرق زیر پوست باقی می ماند و به تدریج باعث تحریک پوست و عرق سوز شدن می شود. از جمله علائم عرق سوز شدن، احساس سوزش یا سوزن سوزن شدن، برآمدگی های کوچک و قرمز و خارش شدید می باشد. روغن نارگیل به سادگی به پوست نفوذ کرده و باعث توقف خارش می شود. علاوه بر این باعث جلوگیری از عفونت و کاهش التهاب نیز می شود.

2 قاشق غذاخوری روغن نارگیل گرم را در یک کاسه بریزید. سپس یک قرص کافور درون آن انداخته و اجازه دهید چند ساعت بماند. سپس روزانه چند بار آن را بر روی نواحی آسیب دیده بمالید تا از شر عرق سوز شدن رها شوید. همچنین از رفتن به محیط های مرطوب و شرجی پرهیز نموده و از لباس های نخی و سبک به منظور تبخیر ساده عرق استفاده کنید. با توجه به اینکه گرما و تعریق باعث افزایش خارش می شود، سعی کنید تا جایی که امکان دارد در مکان های خنک بمانید.

7. معالجه اثرات گیاه پیچک سمی



هنگامی که پوست شما در تماس با پیچک سمی قرار می گیرد، می تواند باعث ایجاد لکه پوستی زشت و زنده ای شود. برگ، ساقه و ریشه این گیاه می تواند باعث ایجاد واکنش های آلرژیک شود. این نوع آلرژی علاوه بر لکه های پوستی می تواند همراه با تاول های آبدار و خارش شدید باشد.

برای جلوگیری از خارش روزی چند بار مقداری روغن نارگیل را روی منطقه آسیب دیده بمالید. همچنین این روغن باعث افزایش سرعت روند درمان و کاهش خطر عفونت می شود.

از خاراندن منطقه آسیب دیده پرهیز کنید چون می تواند باعث عفونت شود. ضمنا سعی کنید منطقه آسیب دیده را توسط شستن منظم با صابون و آب گرم تمیز نگه دارید.

8. درمان نیش حشرات



همزمان با گرم شدن هوا افراد زیادی بعد از عصر و شب را در بیرون از خانه سپری می کنند و در نتیجه احتمال گزش حشرات افزایش پیدا می کند. برای رهایی از هر گونه گزش حشرات یک لایه روغن نارگیل را روی منطقه آسیب دیده بمالید. خواص تسکین دهنده و ضدالتهابی این روغن باعث تسکین سریع درد و خارش شده و خواص آنتی باکتریایی آن خطر عفونت را کاهش می دهد. شب هایی که برای تفریح به بیرون می روید زمان زیادی را در نزدیکی آب سپری نکنید چون آب باعث جذب حشرات می شود. همچنین از لباس هایی استفاده کنید که کل بدن تان را بپوشاند. همچنین به هیچ وجه محل گزیدگی را نخارانید چون باعث عفونت می شود. برای کاهش خارش می توانید از بر روی منطقه آسیب دیده یخ قرار دهید.

چگونه روغن نارگیل خالص و خانگی بسازیم؟

روغن نارگیل خانگی بطور طبیعی تهیه شده و بکر و خالص می باشد و عاری از مواد شیمیایی مضر است. روغن نارگیل دارای مزایای زیادی برای سلامتی می باشد که می تواند هم در آشپزی و به همان اندازه برای مراقبت پوست و مو مورد استفاده قرار گیرد. اعتقاد بر این است که روغن نارگیل خالص و بکر بایستی بالاترین کیفیت را داشته باشد، کاملاً طبیعی تهیه شده باشد و عاری از مواد شیمیایی مضر باشد. در اینجا می توانید طرز تهیه روغن

نارگیل خالص را با سه روش آسیاب کردن مرطوب، روش فرایند سرد و روش جوشاندن تهیه و آماده سازید.

روش اول: به کار بردن روش آسیاب کردن مرطوب

- با استفاده از یک ساطور تیز نارگیل را خرد و تکه تکه سازید. سعی کنید یک نارگیل رسیده و قهوه ای را انتخاب کنید.
- گوشت نارگیل را از پوسته آن جدا کنید. برای این کار از یک چاقوی تیز یا یک قاشق فلزی محکم استفاده کنید.
- گوشت نارگیل جدا شده را به قطعات ریز برش دهید .
- تکه های ریز شده نارگیل را درون مخلوط کن یا غذاساز ریخته و مخلوط کن را روی سرعت متوسط تنظیم کرده و بگذارید تا نارگیل ها هم بخورند تا وقتی که به خوبی له شده و یکدست شوند. در صورت لزوم می توانید مقدار کمی آب نیز برای هم خوردن بهتر به آن اضافه کنید.
- صاف کردن نارگیل های له شده. یک پارچه تنظیف یا فیلتر قهوه را روی درب یک شیشه با دهان باز بکشید و با قاشق مقدار کمی نارگیل له شده را روی پارچه یا فیلتر ریخته و از آن بگذارید. پارچه را جمع کرده و با دست، محکم پارچه صافی را بفشارید تا مطمئن شوید هیچ شیره ای درون نارگیل باقی نمانده است. این روند را تکرار کنید تا وقتی همه نارگیل له شده روغن گیری شود.
- شیشه حاوی شیر نارگیل را به مدت حداقل 24 ساعت کنار بگذارید. در این زمان ، شیر نارگیل و روغن آن از هم جدا شده و دو فاز تشکیل می شود، لایه بالایی جامد و شبیه سرشیر می باشد و لایه زیرین روغن نارگیل است. می توانید شیشه را درون یخچال قرار دهید، در این صورت قسمت جامد سر شیر مانند آن خیلی سریع سفت می شود. اگر مایل به نگهداری شیشه در یخچال نبودید می توانید آن را در یک مکان خنک نگهداری کنید.
- در مرحله آخر می توانید بعد از سفت شدن لایه بالایی آن را با قاشق برداشته و روغن نارگیل که در ته شیشه است را جدا کنید.

روش دوم: روش جداسازی با فرایند سرد

- این روش را می‌توانید با استفاده از پودر نارگیل خشک انجام دهید. شما می‌توانید پودر نارگیل بدون شکر را از اکثر سوپر مارکت‌ها خریداری کنید. مطمئن شوید که پودر نارگیل خریداری شده تنها حاوی نارگیل بوده و مواد افزودنی دیگری نداشته باشد. اگر می‌خواهید که از گوشت تازه نارگیل برای این کار استفاده کنید، گوشت نارگیل را به قطعات ریز برش داده و آنها را طی 24 ساعت خشک کنید. می‌توانید خشک کردن نارگیل‌های تازه را در فر یا ماکروفر با درجه حرارت خیلی کم انجام دهید. برای این کار نارگیل‌ها را ریز خرد کرده و روی سینی ماکروفر پخش کنید و به مدت 8 ساعت در یک درجه حرارت پایین قرار دهید تا وقتی که خشک شوند.
- اگر از نارگیل خشک موجود در بازار استفاده می‌کنید، ورقه‌های نارگیل بهتر از پودر نارگیل می‌باشد.
- پودر یا ورقه‌های نارگیل را تا حدی خیس کنید که به هم بچسبند. سپس آن را داخل آبمیوه گیری بریزید. آبمیوه گیری روغن و خامه نارگیل را از رشته‌های نارگیل جدا می‌کند. این فرایند را ادامه دهید تا وقتی که همه پودر نارگیل خیس شده را از آبمیوه گیری بگذرانید.
- سعی کنید نارگیل چرخ شده را دوباره از آبمیوه گیری بگذرانید، با اینکه آبمیوه گیری در دفعه اول بیشتر روغن نارگیل را استخراج می‌کند ولی بهتر است یک بار دیگر این کار را انجام دهید تا کل روغن نارگیل خارج شود.
- روغن نارگیل را در یک شیشه ریخته و آن را در محلی گرم نگهداری کنید. 24 ساعت طول می‌کشد تا خامه نارگیل در ته شیشه ته نشین شود. روغن نارگیل در این مورد در بالای شیشه قرار می‌گیرد.
- روغنی که از خامه جدا شده و در بالای ظرف جمع شده است را اجازه دهید تا کمی خود را بگیرد و سپس با قاشق جمع کرده و داخل ظرف شیشه ای دیگری بریزید.

روش سوم: جوشاندن نارگیل

- 4 پیمانه آب را داخل یک تابه ریخته و روی حرارت قرار دهید. شعله را در حد متوسط رو به زیاد قرار دهید و آب را حرارت دهید تا وقتی که بخار از آن خارج شود.
- گوشت 2 عدد نارگیل قهوه ای رسیده را رنده کنید.
- نارگیل رنده شده را درون مخلوط کن ریخته و آب داغ را درون آن بریزید و درب مخلوط کن را بسته و بگذارید تا مخلوط شود. سعی کنید نصف مخلوط کن را از آب و نارگیل پر کنید و بیشتر از این مقدار را در یک سری دیگر انجام دهید.
- یک پارچه تنظیف را روی یک کاسه دهان باز بکشید و مخلوط بالا را از این صافی رد کرده و با یک قاشق تفاله نارگیل را فشار دهید تا آب آن کامل خارج شود. یا می توانید پارچه تنظیف را برداشته و بفشارید تا آب باقیمانده در نارگیل خارج شود.
- مایع صاف شده را درون قابلمه ای ریخته و روی شعله متوسط قرار دهید. اجازه دهید تا به جوش آمده و بپزد و مدام آن را هم بزنید تا آب آن بخار شده و کرم نارگیل از روغن جدا شود. این فرایند حدود یک ساعت طول می کشد، پس صبور باشید و مدام این مایع را هم بزنید.
- اگر جوشاندن و هم زدن این مایع برایتان سخت است، می توانید مایع صاف شده را در یک کاسه ریخته و درب آن را با یک پوشش پلاستیکی ببوشانید و آن را به مدت 24 ساعت در دمای اتاق قرار دهید، سپس آن را در یخچال بگذارید تا روغن جدا شده از آن که روی سطح آمده جامد شود، سپس روغن را از روی سطح مایع جمع کنید.