

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

به نام خداوند دوستدار زیبایی ها

# پوستی به لطافت حریر

نویسنده : مینا خواجه وند



## مقدمه

### بسم الله الرحمن الرحيم

دوست نازنین و همراه دوست داشتنی من سلام

این مقاله ی چند صفحه ای با ارزش از طرف من به شما دوست عزیزم هدیه شده است . از اینکه ما رو همراهی میکنید بسیار خرسند و سپاسگزاریم .

مطمئن هستم که حتما از مطالب بکر و جالب این مقاله خوشتون میاد و امیدوارم که مورد استفاده شما دوست نازنینم قرار بگیره.

دوستدار شما مینا خواجه وند

## فهرست

1. پنج دقیقه برای داشتن پوستی به لطافت حریر
2. پوستی مثل ستاره های سینما داشته باشید
3. خودتون پوستتون رو نجات بدید
4. محصولات طبیعی مراقبت از پوست
5. بهترین راه خانگی لایه برداری و پاکسازی پوست

## پنج دقیقه برای داشتن پوستی به لطافت حریر



هر خانمی دوست دارد پوستی صاف و براق داشته باشد اما لزوماً هر خانمی نمیدونه که چه جوری باید به این هدف برسه. داشتن پوستی نرم و لطیف بسیار جذابه و یک حس تجمل گرایانه و شورانگیز رو به همراه داره.

تعجبی نداره که همه ی ما می خوایم این حس رو تجربه کنیم و البته همینطور همسران ما! اغلب مراکز مراقبتهای پوستی اینکارو بوسیله ی غرق کردن پوستتون در مرطوب کننده ترین لوسیون های بدن انجام میدن.

من جدیداً یاد گرفتم که چه جوری میشه پوستی صاف و عالی داشته باشم بوسیله ی راهی که بدن توی شکلات

پیچیده همیشه! میتونین تصورشو بکنین؟! کدوم زنی هست  
که دلش نخواد از سر تا پا غرق شکلات بشه?!

اگه نمی دونستید باید بگم که شکلات یه نوع چربی هست و  
روش کار به این شکله که روغن و چربی حاصل از شکلات رو  
داغ میکنن و با یه نرم کننده ی دیگه ترکیبش میکنن . در  
نتیجه شما عملکرد شکلات و نرم کننده رو همزمان با هم  
تجربه میکنید.

میدونم که هممون نمیتونیم یهویی از خونه بزیم بیرون و  
کلی شکلات بخریم . شما باید این کارو توی خونه انجام بدید.

اینطوری تو مصرف هزینه هاتون هم صرفه جویی کردین چون  
مسلماً شما به تنهایی نمیتونید اونجوری که متخصصین  
مراقبت های پوستی هر سانت از بدن شما رو شکلات اندود  
میکنن ؛ این کار رو واسه خودتون انجام بدین .

پس چه کار همیشه کرد ؟

الان بهتون می گم !

تمام کاری که باید بکنید اینه که همون کار همیشگی تون رو

انجام بدین با این تفاوت که فقط به ترکیب کوچولو بهش اضافه کنید.

اول به دوش آب گرم بگیرید. هر چی آب داغتر باشه بهتره. چون که گرمای آب هم بدنتون رو آرام میکنه و عضلات رو تسکین میده و هم اینکه تمام منافذ پوستتون رو باز میکنه.

طبق روال همیشگی تون دوش بگیرید و در آخر لیف تون رو در روغن بدن بچه بخیس کنید و به تمام سطح بدنتون بکشید. وقتی تمام بدنتون رو با روغن بچه پوشوندید اجازه بدید آب دوش به دقیقه رو بدنتون بریزه و بعد از حمام بیاید بیرون

اگه زمان کافی داشتین خودتونو با حوله خشک نکنید بلکه بذارید بدنتون در دمای محیط خشک بشه. و در نهایت میبینید که روغن بچه تمام بدنتون رو نرم و لطیف کرده.

بعد از به روز سخت و طاقت فرسا امتحانش کنید. مطمئنم یکی از بهترین حمام رفتن هاتون میشه.

## پوستی مثل ستاره های سینما داشته باشید



لایه برداری پوست به ایده ی ساده ست که سالهاست مورد استفاده ی حرفه ای ترین آرایشگراست اما با این وجود به چند وقتی بیشتر نیس که گل کرده .

وقتی که لایه برداری رو انجام میدید ، به لایه از سلول های مرده ی پوست رو جدا میکنید که خیلی وقته روی سطح پوستتون جا خوش کردن و با این کار به پوست شفاف و جوان نصیب خودتون میکنید .

لایه های جدیدی که پوست شما بعد از این کار تولید میکنه خیلی نرم و لطیف هستن و بهترین شرایط ممکنه رو واسه به آرایش بی نقص دارا هستن .

پس آگه با نواحی ای از پوستتون که ورقه ورقه میشن مشکل دارین و یا آگه وقتی آرایش میکنید آرایشتون به جای اینکه به خوبی روی پوستتون و زوایای طبیعی بینی ، گونه ها و چونه تون بشینه ، برآمده و بد به نظر میاد ، لایه برداری میتونه راه حل مناسبی براتون باشه.

راحت ترین و ارزونترین راه لایه برداری پوست ، آینه که خودتون توی خونه با یه ترکیب تمیزکننده ی خونگی به داد پوستتون برسین . یه ترکیب که حاوی دونه های ریز و ساینده ی شکر یا فندق خرد شده برای پوستهای چرب و جو دوسر خیس کرده برای پوست خشک باشه میتونه بهتون در دور انداختن پوست کهنه و قدیمی صورت و بدنتون کمک کنه .

واسه گرفتن بهترین نتیجه ی ممکن ، اول صورتتون رو کاملا با آب گرم بشورید . بعد از اون بوسیله سر انگشتاتون ترکیبی که درست کردین رو به صورتتون بزنید و با حرکات دورانی ماساژش بدید تا لایه ی مرده پوست رو از بقیه ی سطح پوست جدا کنید .

در آخر صورتتون رو با آب سرد بشورید و با ضربات حوله به آرومی خشک کنید و از رنگ پوست شفاف و شاداب خودتون لذت ببرید .

لایه برداری پوست باعث میشه که بهترین جلوه از پوستتون رو در معرض دید همه بذارید به جای اینکه یه لایه ی ضخیم از سلول های مرده این زیبایی طبیعی رو در زیر خودشون پنهان کنند .



اگره میخواید حرفه ای تر و کاملتر این کارو انجام بدید ، میتونید به متخصص زیبایی و یا جراح پلاستیک مراجعه کنید تا براتون پیلینگ مکانیکی صورت رو انجام بده . این روش خاص با استفاده از تکنولوژی مدرن بهترین لایه برداری ممکن رو بدون آسیب زدن به لایه ی حساس و آسیب پذیر پوست ، امکانپذیر میکنه .

در این روش ، با دستگاهی مثل شن پاش ، سطح پوست رو با کریستال های خیلی ریزی میپوشون که باعث سایش و مکیدن پوست میشه . کریستال ها سلول های مرده رو از روی پوست جدا میکنن و مکش بعد از اون اونها رو از سر راه برمیداره .

بین تمام روش های متفاوت ، پیلینگ مکانیکی صورت باعث از بین رفتن چروک های ریز صورت میشه و چهره ی جوانتری رو بهتون هدیه میکنه .

همین ویژگی باعث میشه که این روش محبوبیت خاصی در بین افرادی که در صنعت مد و سرگرمی فعالیت میکنن ، پیدا کنه چرا که در این جور شغل ها داشتن ظاهر جوان و زیبا از لازمه های کاری هست .

البته باید اینو هم اضافه کنم که پیلینگ مکانیکی صورت خیلی خرج برمیداره در حالیکه لایه برداری خانگی تقریبا هیچ هزینه ای نداره .

## خودتون پوستتون رو نجات بدید



ماسک آسپیرین چیست ؟ ماسک آسپیرین یک ماسک BHA خانگی (بوتانولید هیدروکسی زانول) هست که همه ما بهش دسترسی داریم و خیلی هم ارزون و موثره و از سالیسیلیک اسید و قرص های آسپیرین درست میشه BHA .

به عنوان یک تمیز کننده ی قوی منافذ پوست شناخته شده که در نهایت پوست رو از وجود هرگونه لکه محافظت میکنه . به این طریق که باعث بهبودی هرچه سریعتر لکه ها میشه و منافذ رو تمیز نگه میداره .

موارد مصرف : انواع پوست ، مخصوصا طیف پوست های معمولی تا چرب و ترکیبی ، پوست های مستعد جوش و منافذ بسته .

روش آماده سازی : یک چهارم قاشق چای خوری سالیسیلیک اسید ( میتونید از داروخونه ها تهیه کنید و اگه پیدا نکردید ، به جاش از سه تا پنج عدد قرص آسپیرین خرد شده استفاده کنید. ) و آب مقطر.

پودر به دست آمده و آب مقطر رو مخلوط کنید تا به حالت خامه ای و نرم دربیاد ، و روی پوست خشک و تمیز استفاده کنید. (مراقب منطقه ی T شکل صورت و اطراف بینی باشید. ) اجازه بدین ماسک اونقدر روی پوستتون بمونه تا خشک بشه . یک تکه ی کوچک پنبه بردارید و تر کنید و به صورت دورانی روی پوستتون بکشید . در آخر صورتتون رو با آب زیاد بشورید .

برای نتیجه ی بهتر میتونید اول از یک ماسک آبرسان یا تسکین بخش به همراه مرطوب کننده ی همیشگی تون استفاده کنید تا پوستتون کاملا صاف و یکدست بشه.

عملا نسخه های نامحدودی از این ماسک وجود داره . شما میتونید ماست ، آلوئه ورا و عسل رو برای ایجاد تاثیر سفت کنندگی پوست به این ماسک اضافه کنید .

همچنین میتونید از یک مرطوب کننده ی معمولی به همراه سالیسیلیک اسید به جای آب مقطر استفاده کنید تا هم راحت تر استفاده بشه و هم روی پوست نرمی بیشتری داشته باشه .

راه دیگه اینه که سالیسیلیک اسید ( یا آسپیرین خرد شده ) رو با یک ماسک خاک رس ، ماسک آبرسان و یا ماسک نرم کننده ی پوست ترکیب کنید .

ماسک مورد علاقه ی من ماسک آلوئه ورا به همراه به مقدار جزئی سالیسیلیک اسیده . طریقه ی مصرف این ماسک خیلی بهتره چون پوست در مقایسه با ماسک آسپیرین و آب مقطر کمتر ملتهب و خشک میشه .

احساسی که بعد از استفاده از این ماسک به شما دست میده خیلی احساس عالی و خاصی هست ؛ فوق العاده نرم و تمیز !

اگه می خواید از پودر سالیسیلیک اسید استفاده کنید بهتره که از یک چهارم قاشق چای خوری به عنوان پیمانه استفاده کنید چرا که مصرف زیادش باعث سوزش پوست صورت میشه .

اگه میخواید از قرص آسپیرین استفاده کنید به چیزی حدود سه تا ده قرص نیاز دارید ؛ بسته به ناحیه مورد نظر و محل استفاده تون .

از استفاده ی این ماسک در ناحیه ی اطراف چشم خودداری کنید چون باعث خشکی و التهاب بیش از حد پوست حساس دور چشم میشه .

و البته بیش از حد از این ماسک استفاده نکنید . برای پوست های خیلی چرب و لکه های مقاوم ، مصرف هر سه روز یک بار این ماسک کافیه تا از تحریک پوست جلوگیری بشه و بهترین نتیجه ی ممکن به دست بیاد .

کسانیکه دارای بقیه ی انواع پوست (خشک و خیلی خشک ، پوست های حساس) هستن ؛ میتونن یک بار در هفته یا دو بار در ماه از این ماسک معجزه آسا استفاده کنند .

## محصولات طبیعی مراقبت از پوست



بیشتر خانوما دنبال محصولات طبیعی واسه پوستشون می گردن .

این روزا بازار محصولات طبیعی حسابی داغه و یه کمپانی مثل وال مارت سعی کرده که تا پنجاه درصد محصولات غذایی طبیعی خودش رو افزایش بده .

مردم هم بیشتر دنبال مواد خوراکی طبیعی هستن تا اینکه بخوان دنبال محصولات طبیعی مراقبت از پوستشون باشن .

هر چی نباشه مواد طبیعی ای که روی بدنتون استفاده میکنین به اندازه موادی که وارد بدنتون میکنید مهم و مفیده .

محصولات طبیعی پوستی از راه پوست جذب بدن میشن و به خوبی تاثیر گذارن بدون اینکه نیازی به مواد شیمیایی داشته باشن که آسیب زیادی به سلامتی بدن وارد میکنه .

محصولات پوستی طبیعی هم مثل تمام محصولات طبیعی دیگره کاملاً از موادی ساخته شدن که از طبیعت گرفته شده و هیچ نوع مواد شیمیایی مضرى ندارند .

این دسته از محصولات ، حتی از لحاظ استانداردهای جهانی هم با محصولات طبیعی غذایی یکسان هستن .

اخیرا سازمان کشاورزی آمریکا هم راهبردهایی در رابطه با برچسب خوردن محصولات طبیعی ارائه کرده .

مثلاً اگه یه محصولی برچسبی با مضمون "صد درصد طبیعی" خورده باشه ، به این معنیه که هیچ چیز غیر طبیعی در اون موجود نیست .

اما اگه محصولی برچسب "طبیعی" خورده باشه ، این امکان وجود داره که تا پنج درصد مواد غیر طبیعی در اون محصول موجود باشه .

واسه خیلی از آدمای این پنج درصد چیزى نیست و نظرشون رو عوض نمیکنه اما واسه بعضی از مشتریای حسابی پروپاقرص ، همین پنج درصد هم خیلی هست و ممکنه باعث بشه که از خرید اون محصول صرف نظر کنند.

اگه رو برچسب نوشته شده باشه "حاوی ترکیبات طبیعی" اون محصول باید حداقل از هفتاد درصد مواد طبیعی تشکیل شده باشه .

اگه خیلی طرفدار محصولات طبیعی پوست هستین ، پس باید قبل از خرید به برچسبش دقت کنید .

اگه هم دارید خرید اینترنتی میکنید ، میتونید از طریق مشاوره و سوال پرسیدن از مدیر سایت از طبیعی بودن محصول مطمئن بشید.

تمام محصولات طبیعی از جمله محصولات پوستی ، از  
موادی تهیه میشوند که اون مواد از کودی به دست اومدن که  
حد اقل برای مدت سه سال مواد شیمیایی و آفت کش درش  
استفاده نشده .

محصولات طبیعی پوستی فاقد مواد زیر هستن :  
آفت کش های مصنوعی  
داروهای حشره کش  
داروی از بین برنده ی گیاهان  
قارچ کش  
هورمون ها  
کودهای شیمیایی

صحبت هایی از گوشه و کنار شنیده شده مبنی بر اینکه  
سازمان غذا و داروی آمریکا ، به کارخانه های لوازم آرایشی  
اخطار کرده که باید محصولاتشون عاری از هر نوع مواد  
خطرناک شیمیایی باشه یا اینکه محصولاتشون رو با برچسب  
هایی شبیه به برچسب های روی پاکت سیگار ، روانه ی  
بازار کنند .

بیشتر رنگ ها و مواد شیمیایی موجود در محصولات آرایشی  
و پوستی غیر طبیعی ، خطرناک و سرطانزا هستن .

در تایید این گفته یکی از طرفداران محصولات طبیعی پوست  
میگه : "اگه میدونستین چه موادی توی کرم پودر یا کرم تون  
به کار رفته هرگز حاضر نبودین حتی نزدیک صورتتون  
ببریدش !" برنامه های قدیمی مراقبت و درمان از پوست ،  
حدود صد ماده ی شیمیایی رو روی صورت زنان استفاده  
میکنند که بیشترشون بسیار خطرناک هستن . محصولات  
طبیعی هم میتونن همون تاثیر مثبت رو روی پوست بذارن با  
این تفاوت که عاری از مواد شیمیایی هستن.

شما میتونید از محصولات طبیعی ای واسه پوستتون استفاده کنید که دارای ویژگی های زیر باشن:

لایه بردار  
تمیز کننده  
نرم کننده  
تغذیه کننده ی پوست  
آبرسان پوست  
مرطوب کننده  
جدا کننده ی ناخالصی های پوست

اغلب محصولات طبیعی پوست از میوه های طبیعی ، عصاره ی گلها و گیاهان ، روغن های تصفیه نشده ، دانه ی گیاهان و مغزها درست میشن .

به عنوان نمونه ، هسته ی هلو دارای اثر لایه برداری عالی هست که میتونه به خوبی سلول های مرده ی پوست رو از بین ببره و رنگ پوست جدید و شفافی رو برای فرد بوجود بیاره .

مرکبات باعث شادابی و احیای پوست میشن و ماسک های گلی منافذ رو تمیز میکنند .

یه انتخاب عالی و پر طرفدار تمیز کننده ای هست که حاوی روغن پوست پرتقال ، گل همیشه بهار و گل ختمی باشه .

شما میتونید یه لایه بردار با عصاره ی برگاموت و پرتقال و یا یه نرم کننده که حاوی ویتامین و عصاره ی فندق و چنار باشه رو انتخاب کنید .



افشانه ی گلاب هم میتونه پوستی رو که از گرمای درون محیط زمستانی و آفتاب تابستانی خشک شده رو ، آبرسانی کنه .

بیشتر خانمایی که از محصولات طبیعی واسه پوستشون استفاده میکنن میگن که پوستشون بعد از استفاده از این محصولات خیلی شاداب و سرزنده هست و به همین دلیل دیگه دلشون نمیخواد که از محصولات قدیمی غیر طبیعی شون استفاده کنند .

فایده ی دیگه استفاده از این محصولات اینه که بخاطر ترکیبات معطرشون پوست رو با رایحه های فرح بخش و خوشبو ، عطر آگین میکنند .

اینجوری شما میتونید مراقبت از پوست و رایحه درمانی رو همزمان با هم تجربه کنید . مثلا با استفاده از تمیز کننده ی پرتقال و برگاموت میبینید که علاوه بر پوست ، خلق و خوی بهتری هم دارید !

## بهترین راه خانگی لایه برداری و پاکسازی پوست



شما هر نوع پوستی که داشته باشید باید حتما حد اقل هر 18 روز یکبار پوست خود را پاکسازی کنید 8 مرحله زیر را به ترتیب انجام دهید تا به صورت شفاف و تمیز برسید

**در مرحله ی اول :** حتما دست و صورت خود را با لیف و صابون و آب ولرم به آرامی بشویید

**مرحله ی دوم :** صورت را به مدت 10 دقیقه بخور دهید تا بعد از پاکسازی سلولهای مرده و پیر کاملا از روی پوست پاک شوند و صورت شما تمیز و شاداب جلوه کند

**مرحله ی سوم :** برای پوستهای خشک از شیر معمولی یا پرچرب ، برای پوستهای چرب از آب لیمو ترش تازه یا آب پرتقال و برای پوستهای مختلط و معمولی از ماست استفاده کنید : تکه ای پنبه بردارید و به مواد مورد نظرتان آغشته کنید و از پایین به بالا مواد را روی پوست بمالید و به همین صورت از پایین به بالا مواد را از روی پوست پاک کنید

**مرحله ی چهارم :** روی همه لوسیون ها نوشته شده مخصوص چه نوع پوستی هستند ، پس ، از قبل لوسیون مخصوص پوست خود را تهیه کنید و با پنبه تمیز و استریل از پایین به بالا صورت را با لوسیون پاک سازی و تمیز کنید

**مرحله ی پنجم :** از روغن زیتون و یا روغن بچه استفاده کنید و با دو انگشت اطراف چشمها را از بیرون به داخل ماساژ دهید، اطراف بینی و لب ها را به سمت شقیقه ها ماساژ دهید و پیشانی را به سمت بالا بکشید و ماساژ دهید ، حواستان باشد که به آرامی و با حوصله انجام دهید زمان ماساژ 10 تا 15 دقیقه کافیست

**مرحله ی ششم :** اگر جوشهای سر سیاه دارید دستمال کاغذی رادور انگشتان بپیچید و به راحتی جوشها را تخلیه کنید و سپس جای جوشها الکل سفید بزنید و ضد عفونی کنید

**مرحله ی هفتم :** از ماسک کدو ، هویج و خیار استفاده کنید : هر کدام که در دسترس بود استفاده کنید اگر همه مواد را داشتید از هر کدام مقداری ، ریز رنده کنید و یک زرده تخم مرغ به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید ، خمیر بدست آمده را

روی صورت ماسک کنید و بعد از 30 دقیقه صورت را با آب سرد بشویید

**مرحله ی هشتم :** تکه ای یخ بردارید و به صورت دورانی روی پوست ماساژ دهید تا منافذ پوست بسته شوند سپس صورت را خشک کنید و از مرطوب کننده مخصوص پوست خودتان روی صورت و دستها بزنید و برای دور چشم از کرم دور چشم قوی استفاده کنید.

در کتاب بعدی مرحله ی دوم پاکسازی و متعادل سازی پوست را که استفاده از تونرها ، تهیه ی تونرهای خانگی ، گیاهی و طبیعی هست را کاملتر توضیح میدم .

دوست عزیزم این موضوع را به خاطر داشته باشید که جوانی ، زیبایی و شادابی کلی شما به مراقبت و توجه همیشگی و مداوم بستگی دارد و هیچ وقت نباید از زیبایی های خود غافل شوید.

امیدوارم همیشه زیباترین و جذاب ترین باشید .

دوستدار شما مینا خواجه وند

با وبسایت زیبایی و سلامتی همراه باشید و ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

