

«شامپوی گیاهی» خانگی درست کنیم

یک کارشناس طب سنتی درباره شوینده‌های سنتی اظهار کرد: شوینده‌های سنتی اثرات بسیار خوبی بر روی پوست و موها دارند و حتی در رفع مواد زائد بدن بسیار کمک‌کننده هستند.

به گزارش ایسکانیوز، سید جواد علوی با بیان اینکه شوینده‌های سنتی اثرات بسیار خوبی بر روی پوست و موها دارند، نحوه درست کردن یک شامپوی گیاهی خانگی را آموزش داد.

سدر برای رفع چربی پوست و مو توصیه می‌شود

وی افزود: شستشو با پودر گیاه سدر به ویژه در افرادی که پوست و موی چرب دارند توصیه می‌شود، این ترکیب اثرات ضد عفونی‌کنندگی و پاک‌کنندگی قوی دارد.

ختمی باعث رفع خشکی و شکنندگی پوست و مو می‌شود

این کارشناس طب سنتی یادآور شد: قسمتهای مختلف گیاه ختمی برای شستشو مناسب است؛ این گیاه لعاب ایجاد می‌کند که باعث رفع خشکی و شکنندگی پوست و مو می‌شود و تأثیر پاک‌کنندگی مناسبی نیز دارد، در بسیاری موارد استفاده از سدر و ختمی، در کنار هم توصیه شده است.

سفیدآب منافذ پوست را باز می‌کند

علوی تصریح کرد: استفاده از سفیدآب به شرط بهداشتی بودن در مواردی توصیه شده است و باعث باز شدن منافذ پوستی و پاک شدن چرک می‌شود اما نباید به طور مداوم یا برای مناطق ظریفی مثل پوست صورت مورد استفاده قرار گیرد چرا که باعث تحریک و از بین رفتن چربی طبیعی پوست شده و آن را حساس و شکننده می‌کند.

کاربرد گل سرشو برای شستشو و تقویت موهای چرب

وی اضافه کرد: گل سرشو برای شستشو و تقویت موهای چرب به کار می‌رود ولی نباید مدت طولانی روی سر بماند؛ در زمان شستشو نیز باید به آرامی و بدون کشیده شدن موها و با ریزش آب ملایم شسته شود، می‌توان این گل را با لعاب حاصل از کتیرا یا ختمی همراه کرد، بهترین روش آن است که مقدار مناسب از ترکیب پودر شده را چندین ساعت در آب جوش خیسانده و از آب کاملاً صاف شده آن به جای شامپو استفاده کرد.

این کارشناس طب سنتی یادآور شد: می‌توان از ترکیب سدر (۳۰۰ گرم)، مورد (۱۵۰ گرم)، حنای بی‌رنگ (۲۵ گرم) کمی روغن زیتون، ۱

استکان آب کرفس، ۲ قاشق غذاخوری سرکه را مخلوط و با آب یا عرق شاهتره رقیق کرده و به عنوان شامپو یا صابون برای شستشوی سر و بدن استفاده کرد.

تسنیم

۷۰۵