

## زیبایی، شادابی و جوانی بیشتر پوست و مو، با مصرف بادام

بادام یکی از مغزهای همه فن حریف در کل جهان است. شما می‌توانید آن را تقریباً به هر خوراک و غذایی اضافه کنید. بادام خشک دارای منیزیم، گوگرد، فسفر، منگنز، پتاسیم، مس، فسفر آهن و ویتامین های B1، B2، B6، E، C، PP فیبر و پروتئین می باشد.

فواید با ارزش بادام در افزایش زیبایی و جوانی بیشتر:

- خواص ضد پیری بادام به دلیل وجود آنتی اکسیدان در آن است. پوستی صاف و بدون چین و چروک را با مصرف مداوم بادام تجربه کنید. کاهش چروک های حاصل از افزایش سن و پیشگیری از خطوط ریز صورت با مصرف بادام و روغن بادام امکان پذیر است.
- نازک شدن مو، سفیدی مو، ریزش مو و خارش پوست سر از مشکلات رایج موها است که می‌توان با استفاده از روغن بادام آن را بهبود داد. روغن بادام حاوی مواد مغذی بسیاری از جمله ویتامین E، بیوتین، منگنز، مس و اسیدهای چرب ضروری است که همه‌ی این موارد برای داشتن موهایی سالم ضروری هستند.
- بادام خواص زیبایی و آرایشی فراوانی دارد روغن بادام نیز یکی از سالم‌ترین انواع روغن ها است که مصارف زیادی در زمینه‌ی آرایشی و زیبایی دارد.
- بادام به دلیل سرشار بودن از ویتامین E خاصیت ضد پیری داشته و از ایجاد چین و چروک پوست جلوگیری می‌کند. ویتامین E موجود در بادام از جمله ویتامین هایی است که در اکثر لوازم آرایشی مرغوب استفاده می‌شود.
- آنتی اکسیدان های موجود در بادام می‌تواند رادیکال های آزاد و سموم بدن را دفع کند. دفع سموم بدن موجب درخشش پوست خواهد شد.
- روغن بادام با نفوذ به عمق ریشه‌ی مو، بافت پوست سر را نرم کرده و برای درمان التهاب پوست سر مفید است. ساده‌ترین راه برای بهره‌مندی از فواید روغن بادام، ماساژ پوست سر با استفاده از این روغن است. مقداری روغن بادام را

- با چند قطره رزماری و اسطوخودوس مخلوط کنید و پوست سر با آن ماساژ دهید. اجازه دهید این ترکیب به مدت ۱ ساعت روی موها باقی بماند و سپس به طور معمول با شامپو شست‌وشو دهید.
- این میوه سرشار از مقادیر زیادی اسید چرب است که به نرم شدن پوست کمک می‌کند. وجود عنصر سلنیوم در بادام که به نوعی خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، با نفوذ در لایه های پوست از جمع شدن آن به ویژه در قسمت کناره چشم و لب ها جلوگیری کرده و به گونه ها ظاهر شفاف می‌بخشد.
  - در زیبایی از روغن بادام شیرین استفاده می‌شود. زیرا بیش از ۵۰ درصد روغن دارد (در بادام تلخ کمتر از ۵۰ درصد روغن موجود است. ضمناً بادام شیرین بر خلاف بادام تلخ آمیگدالین ندارد)
  - تمیز کردن پوست بیشترین تاثیر را در حفظ بافت و انسجام پوست دارد. اثرات درمانی مصرف بادام تا مدت های زیادی باقی می‌ماند.
  - روغن بادام شیرین عمدتاً شامل گلیسیریدهای چرب اولئیک، لینولئیک و پالمیتیک است، از این رو به عنوان مغذی پوست و تقویت و نرم کنندگی پوست در کرم های ضد چروک استفاده می‌شود.
  - روغن بادام شیرین، از روغن های بی زیانی هست که به علت دارا بودن خواص نرم کننده و ضد التهاب مصارف زیاد در تهیه انواع پمادها و محلول های روغنی و دارویی و بهداشتی به صورت مالیدن بر روی پوست دارد.
  - چنانچه بادام شیرین را به تمام سطح بدن کودکان مبتلا به سرخک و مخملک مالیده شود، خارش آن را تسکین می‌دهد.
  - روغن بادام یک پاک کننده طبیعی پوست است که برای از بین بردن جوش های سر سیاه و آکنه پیشنهاد می‌شود. روغن بادام به لایه های پوست نفوذ کرده و آلودگی های عمقی پوست را پاک می‌کند.
  - در مبتلایان به ناراحتی پوستی مانند اگزما خشک اثر تسکین دهنده به صورت مالیدن بر روی عضو ظاهر می‌نماید. خمیر بادام تلخ به جای صابون می‌تواند مورد استفاده مبتلایان به اگزما قرار گیرد. در رفع لکه های جلدی، کک و مک و از بین بردن بوی بد پا و زیر بغل نیز مؤثر است.

- مالیدن روغن بادام چین و چروک صورت ، ترک لب و ترک مقعد را بر طرف می کند.
- در استعمال خارجی ، روغن بادام شیرین اثر نرم کننده و التیام دهنده دارد و از آن برای رفع التهاب های سطحی بدن ، سوختگی ها استفاده به عمل می آید. روغن بادام شیرین بیشترین کاربرد را در زمینه پوست دارد.
- روغن بادام شیرین جهت نرم و لطیف کردن پوست کاربرد وسیعی دارد. از بادام تلخ با رعایت احتیاط می توان در درمان دانه های جلدی دردناک استفاده کرد.
- شوره ی سر را درمان می کند.
- ترک های پوستی را درمان می کند. خواص نرم کننده ی روغن بادام سبب می شود که برای درمان ترک های پوستی بسیار موثر باشد. این روغن با ایجاد یک سپر طبیعی در برابر ترک ها، پوست را تقویت و تغذیه می کند. کمی روغن را کمی حرارت داده و آن را بر روی ترک های پوستی بمالید. منطقه ی دارای ترک را با استفاده از دست تان در حرکات دایره ای به مدت چند دقیقه ماساژ بدهید. برای مشاهده ی مزایای بهینه ی این روغن، آن را دوبار در روز استعمال کنید.
- رشد مو را تسریع می بخشد. بادام حاوی مقدار زیادی منیزیم است که یک ماده ی معدنی ضروری برای داشتن موهایی سالم است. کمبود منیزیم اغلب با ریزش مو مرتبط است؛ بنابراین، مصرف منیزیم از طریق بادام نه تنها به حفظ عملکرد مناسب بدن کمک می کند بلکه باعث رشد مو نیز می شود.
- ریزش موی سر را کاهش می دهد. روغن بادام سرشار از منیزیم است و مصرف منظم آن به تقویت و سلامت موها کمک می کند و از ریزش مو جلوگیری می کند. روغن بادام را با روغن های معطر رزماری و اسطوخودوس مخلوط کنید و برای کاهش ریزش مو ترکیب حاصل را روی پوست سرتان ماساژ بدهید. چندین قطره روغن را روی ریشه های مو بریزید و پوست سرتان را در حرکات دایره ای ماساژ دهید. اجازه بدهید روغن به مدت ۲ ساعت بماند و سپس مثل همیشه موهای تان را شامپو کنید.
- روغن بادام برای درمان تیرگی دورچشم بسیار مفید است. ویتامین ها و مواد معدنی موجود در این روغن، به پوست ظریف اطراف چشم طراوت می بخشد و باعث روشن شدن حلقه های تیره اطراف چشم می شود.

- قبل از رفتن به رختخواب، پوست اطراف چشم خود را با چند قطره روغن بادام ماساژ دهید و صبح روز بعد با آب سرد بشویید. برای اثربخشی بهتر می‌توانید ۵ تا ۶ قطره روغن بادام را با یک قاشق عسل مخلوط کنید و به آرامی روی پوست زیر چشم قرار دهید.
- ماساژ موها با روغن بادام به درمان موخوره کمک می‌کند. مقدار مساوی روغن بادام، روغن کرچک و روغن زیتون را با هم مخلوط کرده و یک یا دو بار در هفته به موهای خود اعمال کنید و ماساژ دهید.
- کمک می‌کند که موهایی ضخیم و بلند داشته باشید. ۳ قاشق غذاخوری روغن بادام را با ۲ قاشق غذاخوری روغن کرچک و ۱ قاشق سوپخوری روغن گل ختمی مخلوط کنید. ترکیب حاصل را مدتی گرما بدهید و بعد آن را کنار بگذارید تا خنک شود. پوست خود را با این روغن به مدت ۱۰ دقیقه ماساژ دهید. سر خود را با یک حوله بپوشانید و اجازه دهید به مدت یک ساعت بماند. سپس موهای تان را با شامپو بشویید و از نرم‌کننده استفاده کنید. برای داشتن موهایی ضخیم و بلند هر هفته از این روش استفاده کنید.
- برای نرم و براق کردن مو، بعد از شستن موها چند قطره روغن بادام روی آن‌ها بمالید. این کار باعث تقویت و هیدراتاسیون موها شده و درخشندگی آن را حفظ می‌کند.
- نوزادان پوست لطیفی دارند که به راحتی ملتهب شده و دچار حساسیت می‌شود. علاوه بر خواص بادام برای پوست، روغن بادام شیرین بهترین ماده برای ماساژ پوست نوزادان و جلوگیری از حساسیت و خشکی پوست است.
- از سفید شدن موها جلوگیری می‌کند. روغن بادام همچنین در درمان انواع مشکلات مو بسیار مفید است. این روغن کمک می‌کند تا مشکل ریزش مو و شوره‌ی سر درمان شود و از سفید شدن موها جلوگیری می‌کند. روغن بادام باعث می‌شود که موهایی ابریشمی و براق به دست بیاورید.
- در تقویت و افزایش رشد مژه‌ها موثر است. روغن بادام با تقویت فولیکول‌های مو به رشد مو و مژه‌ها کمک می‌کند. برای داشتن مژه‌های بلند و پر پشت کافی است هر شب قبل از خواب فرچه ریمل خالی را به روغن بادام آغشته کرده و به مژه‌های خود بمالید.

- لایه برداری برای حفظ یک برنامه‌ی مراقبتی مناسب پوست ضروری است. شما می‌توانید از بادام برای تهیه‌ی یک اسکراب پاک‌کننده‌ی شگفت‌انگیز استفاده کنید. بادام را خرد کرده و ۱ قاشق چای خوری عسل و ۱ قاشق چایخوری ماست به آن اضافه کنید. برای ماساژ دادن پوست‌تان از این ماسک استفاده کنید. این ماسک باعث می‌شود که پوست حتی روشن شود و ناخالصی‌ها را از روی آن پاک می‌کند.
- روغن بادام دارای خاصیت مرطوب‌کنندگی بوده و سرشار از ویتامین است. استفاده از روغن بادام خشکی لب‌ها را برطرف کرده و آن‌ها را نرم و صورتی می‌کند.
- برای تقویت ناخن‌های شکننده و ضعیف هر روز چند قطره روغن بادام روی ناخن‌ها بمالید، پتاسیم و روی موجود در روغن بادام ناخن‌ها را تقویت کرده و از شکستن آن‌ها جلوگیری می‌کند.
- موهای وزوزی را سر و سامان می‌دهد. چند قطره روغن بادام بردارید و آن را به آرامی روی موها بمالید. ویتامین E موجود در روغن بادام، فولیکول‌های مو را تغذیه می‌کند و آن وزوزی‌های غیر قابل کنترل را بدون چرب کردن موها تحت کنترل درمی‌آورد.
- خطوط سفید ناخوشایند معمولاً در اثر کشیدگی پوست به دلیل چاقی، لاغری سریع یا بارداری روی سینه‌ها یا ران ظاهر می‌شود. استفاده منظم از روغن بادام برای کاهش خطوط سفید بسیار مفید است زیرا ماساژ پوست با روغن بادام شیرین باعث افزایش گردش خون و تغذیه پوست شده و علائم کششی را کاهش می‌دهد.
- التهاب کف سر را درمان می‌کند. قرار گرفتن در معرض گرد و غبار، گرما، آلودگی و استفاده از محصولات آرایش مو مانند ژل مو و ابزارهای آرایش مو، موجب آسیب دیدن و شکننده شدن موها می‌شود. روغن بادام به پوست کف سر نفوذ می‌کند و بافت آن را نرم می‌کند تا التهاب آن از بین برود.
- روغن بادام باعث باز شدن منافذ پوست می‌شود و به عنوان پاک‌کننده آرایش روی انواع پوست قابل استفاده است.

- روغن بادام باعث تقویت ابروها شده و با افزایش ضخامت و تراکم ابروها به زیباتر شدن ابروها کمک می کند. چند قطره روغن بادام را با انگشت روی ابروها بمالید و به آرامی ماساژ دهید. این کار را قبل از خواب انجام دهید و اجازه دهید روغن روی ابروها بماند و صبح روز بعد با آب گرم شست و شو دهید.

- روغن بادام شیرین یکی از پاک کننده های مهم آرایشی در ناحیه اطراف چشم می باشد

- بادام سرشار از ویتامین E است. این ویتامین می تواند پوست را از آسیب های اشعه ماورا بنفش خورشید محافظت کند. تابش مداوم نور خورشید بر پوست موجب چین و چروک زودرس و آسیب های جدی به پوست می شود. با مصرف روزانه یک مشت بادام از تخریب سلول های پوستی پیشگیری کنید.

- مالیدن روغن بادام تلخ با سرکه بر سر و زخم های سر و کچلی را بر طرف می کند.

- برای به دست آوردن موهای نرم و ابریشمی، پودر حنا را با آب، تخم مرغ و ۲ قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین مخلوط کنید و آن را روی موهای تان بمالید و اجازه بدهید به مدت یک شب تا صبح بماند. یا می توانید آن را بر روی مو بمالید و اجازه بدهید به مدت ۴ ساعت بماند. در نهایت آن را بشویید و موهای خود را خشک کنید. این ماسک باعث می شود موهای شما نرم و ابریشمی شود و ته رنگی قرمز پیدا کند.

- اگر می خواهید ناخن هایی قوی و سالم داشته باشید، از روغن بادام غافل نشوید. ویتامین E و سایر آنتی اکسیدان های موجود در روغن بادام، از ضعیف و شکننده شدن ناخن ها جلوگیری می کنند. علاوه بر این می توان از روغن بادام برای مرطوب نگه داشتن ناخن ها نیز استفاده کرد. ماساژ ناخن ها با روغن بادام، به بهبود گردش خون در انگشت ها و داشتن ناخن هایی قوی و سالم کمک می کند. شب ها قبل از خواب، ناخن های خود را با روغن بادام ماساژ داده و روی آن ها را با دستکش پنبه ای بپوشانید و صبح روز بعد با آب گرم بشویید.

- لوسیون بادام تلخ در رفع خارش های جلدی منشأ سود او خارش های دستگاه تناسلی خانم ها اثر قاطع دارد.

### توصیه مهم:

- در مصرف بادام باید تعادل رعایت شود، زیرا میزان کالری آن بالا است و ممکن است باعث چاقی به ویژه در زنان شود، از این طرف نباید زیاده روی شود.

- خمیر بادام را می‌توانید بیش از ۲ ماه در یخچال نگهداری کنید. شما همچنین می‌توانید بادام را در فریزر نگهداری کنید تا طول عمر آن افزایش بیابد. اما برای این که از یخ زدن و نم گرفتن دور بماند و کپک نزد، خوب آن را بسته‌بندی کنید.
- . از مصرف بیش از حد هر نوع روغن از جمله روغن بادام خودداری کرده و قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.
- هنگام مصرف خوراکی روغن بادام، حتماً از نوع شیرین آن استفاده کنید و دقت کنید که روی قوطی آن برچسب “برای مصارف خوراکی” درج شده باشد.
- در صورت داشتن رژیم غذایی غنی از منیزیم از مصرف روغن بادام شیرین خودداری کنید.
- مصرف بیش از حد روغن بادام شیرین ممکن است باعث افزایش بیش از حد ویتامین E شود که عوارضی همچون اسهال، تاری دید، سرگیجه و ضعف به دنبال دارد.
- در صورت حساسیت به بادام، از مصرف روغن بادام اجتناب کنید.
- می‌توانید بادام پوستی یا بدون پوست بخرید، اما از خرید بادام‌های فرآوری شده پرهیز کنید.
- بادام‌هایی بخرید که به رنگ قهوه‌ای روشن هستند، اندازه‌ی یکسانی دارند و سنگین هستند.
- بادام باید بدون ترک و لکه باشد و نباید فرورفتگی داشته باشد.

#### منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان

3-20 Amazing benefits and uses of almonds, Health Beckon, 2014,  
(<https://www.healthbeckon.com>)

4-10 Amazing health benefits of almonds for skin & hair, Daina Kenins, 2017, (www.foodyoung.com)

5-Benefits of eating almonds everyday for skin, hair and health, 2017, (Bodyandbeans.com)

6-13 Surprising benefits of almonds nutrition, Organic Information Services, 2018, ( <https://www.organicfacts.net> )

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)