

# آموزش درست کردن سرمه چشم خانگی با مواد طبیعی

3 مرداد 1404

درست کردن سرمه چشم خانگی را با روش‌های طبیعی و سنتی یاد بگیرید. آموزش گام‌به‌گام تهیه سرمه سالم و گیاهی برای تقویت، محافظت و زیبایی چشم‌ها.

بسیاری از ترکیبات تجاری حاوی نگهدارنده‌ها و مواد حساسیت‌زا هستند، در حالی‌که درست کردن سرمه چشم خانگی با مواد طبیعی، روشی ایمن و مؤثر برای مراقبت از چشم به‌شمار می‌آید.

## بررسی فواید سرمه طبیعی برای چشم و مژه

پیش از پرداختن به مراحل تهیه، لازم است با فواید سرمه طبیعی آشنا شوید. استفاده منظم و اصولی از سرمه خانگی، مزایای متعددی برای سلامت چشم و زیبایی دارد:

تقویت ریشه مژه‌ها و جلوگیری از ریزش آن‌ها

کمک به بهبود گردش خون در ناحیه پلک

کاهش خشکی چشم و سوزش چشم

حفاظت در برابر گردوغبار و آلودگی‌های محیطی

ایجاد درخشش طبیعی در ناحیه چشم

البته باید توجه داشت که اثرگذاری این ترکیبات، به خلوص مواد اولیه و نحوه صحیح تهیه بستگی دارد.

## مواد اولیه مناسب برای درست کردن سرمه چشم خانگی

انتخاب دقیق مواد طبیعی، اساس ساخت سرمه‌ای مؤثر و ایمن است. بسته به سلیقه و هدف، می‌توان از ترکیبات مختلفی استفاده کرد. در این بخش، به پرکاربردترین و مطمئن‌ترین گزینه‌ها اشاره می‌شود:

هسته خرما: سرمه سنتی اغلب با سوزاندن هسته خرما و تبدیل آن به خاکستر تهیه می‌شود.

مغز بادام شیرین: در ترکیب با هسته خرما، دوده‌ی حاصل از سوختن بادام، بافت نرمی به سرمه می‌دهد.

روغن کرچک یا روغن بادام تلخ: جهت ترکیب خاکستر و افزایش خاصیت تقویتی، چند قطره روغن به ترکیب اضافه می‌شود.

ظرف فلزی یا سفالی: جهت سوزاندن مواد بدون تولید آلاینده‌های مضر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

برای افزایش ماندگاری و کاهش احتمال رشد باکتری، تمامی ابزارها باید کاملاً استریل باشند.

### **مراحل تهیه سرمه چشم خانگی؛ گام به گام و دقیق**

در این بخش، فرآیند درست کردن سرمه چشم خانگی به صورت مرحله به مرحله ارائه می‌کنیم. رعایت ترتیب مراحل، در کیفیت نهایی تاثیر مستقیم دارد.

#### **آماده‌سازی مواد اولیه**

هسته‌های خرما را شسته و کاملاً خشک کنید. مغز بادام‌ها را نیز جدا کرده و به همان صورت آماده نگه دارید.

#### **سوزاندن در محیط ایمن**

در یک ظرف فلزی یا سفالی، هسته‌های خرما و مغز بادام را قرار دهید. با استفاده از شعله ملایم، اجازه دهید مواد به آرامی سوخته و به خاکستر تبدیل شوند. این مرحله نیاز به تهویه مناسب و نظارت کامل دارد.

#### **جمع‌آوری خاکستر نرم**

پس از خاموش شدن کامل آتش، خاکستر سیاه رنگ و نرم حاصل را با دقت الک کنید تا ذرات درشت و ناخالص جدا شود.

#### **ترکیب با روغن طبیعی**

مقدار کمی از خاکستر را در یک ظرف شیشه‌ای بریزید و چند قطره روغن کرچک یا روغن بادام تلخ به آن اضافه کنید. ترکیب را با یک قاشق چوبی یا شیشه‌ای هم بزنید تا به بافت خمیری و یکنواخت برسد.

#### **نگهداری در ظرف مخصوص**

مخلوط نهایی را در ظرف مخصوص سرمه‌دان یا ظرف درب‌دار کاملاً تمیز نگهداری کنید. در صورت نگهداری در یخچال، تا چند ماه قابلیت مصرف خواهد داشت.