



### روشن کردن کک و مک (lentigo) با گیاهان دارویی

لکه های کوچک ،قهوه ای رنگ ، مدور یا بیضوی که به قطر چند میلیمتراند که بر روی پوست گردن و دست مخصوصا پوست صورت ظاهر می شود و در فصل تابستان نیز مشخص تر از زمستان به نظر می رسد این لکه ها بر اثر افزایش ملانین ، در ملانوسیت های لایه بازال اپیدرم تشکیل می گردند.

نوعی دیگر و مشابه ان که بیشتر در افرادی که پوست روشن بلوند و خرمائی رنگ دارند ظاهر می شود **Epelide(freckle)** که نور خورشید در پیدایش و ازدیاد آن تاثیر دارد .

در افراد مسن دو فرم از لک و مک دیده می شود :

۱-لکه های قهوه ای به قطر چندسانتیمتر بر روی پوست

2- **(Lentigo senile)** لکه های قهوه ای بزرگ به قطر چندسانتی متر بر روی گونه ها، پیشانی ،پلک چشم و حتی پوست پشت دست و ساق پا که معمولا با جراحی رفع می شوند.

گیاهان موثر در جلوگیری از پیشرفت لکه های ذکر شده و روشن کردن رنگ یا رفع آن ها به شرح زیر می

باشند:

۱- آب لیمو ترش که با فشردن میوه تازه بدست می آید اثر روشن کردن رنگ لکه های کک مک را دارد برای این کار باید به آب لیموی تازه مقداری نمک اضافه نمود و سپس محلول را به پوست صورت یا دست بمالید.

۲- شیرابه درخت انجیر با جدا کردن برگ یا میوه نارس که هنوز رنگ سبز دارند شیرابه سفید رنگی از آن ها خارج می شود که اثر روشن کردن رنگ لکه های کک مک را دارد برای این کار باید چند قطره از شیرابه را به ملایمت بر روی پوست ، فقط یک دفعه در روز مالید.

۳- علف چشمه **Nasturtium officinale R.Br** تقویت کننده پوست سر، موثر در درمان آلوپسی و روشن کردن رنگ لکه های کک مک به شیرابه تازه گیاه که از فشردن برگ و ساقه آبدار گیاه بدست می آید مقدار کمی عسل اضافه کنید و سپس محلول را پس از چندبار به هم زدن و یکنواخت کردن به ملایمت به پوست در محل های کک مک بمالید.

۴) **Canluna Vulgaris(L) Salisb ,Erica cinerea L.** -موثر در رفع کک مک و بعضی ناراحتی های پوستی ، سوزش ، سرشاخه های این گیاه به مقدار ۶۰ گرم را با ۲۵۰ گرم روغن زیتون مخلوط کنید و بمدت ۱۵ روز به همین حالت بگذارید و گاه گاه آن را هم بزنید سپس محلول را از صافی رد کنید و در شیشه دهانه دار ننگه داری نمایید برای رفع کک مک باید شب ها قبل از خواب محلول را مورد استفاده قرار داد استفاده له شده مغز دانه کدو به نحوی که پس از افزودن مقدار مناسبی روغن زیتون به صورت خمیر دربیاید ، اثر درمانی در رفع کک مک دارد.

منابع: زرگری علی ، گیاه درمانی ( درمان بیماری ها با استفاده از قسمت های مختلف گیاهان) ، انتشارات دانشگاه تهران . ۱۳۹۰