



تذکره

گزارش

فوت و فن

رصد

راهکارهایی ساده برای ترمیم جلد شما

جله‌تو نو کن

اجازه بدهید در اول کار به شما بگویم که بنده خودم با این کارها مخالفم و هر چه قدر هم که به تجربه فحیم نوجوانه گفتیم که برای ترمیم و مراقبت پوست کافی است که کمی آب را با پودر لباسشویی ترکیب کرده و وقتی به شکل خمیر در آمد آن را روی پوست مالش دهید و بعد از پنج دقیقه بشویید، قبول نکردند و گفتند باید حتما به شما راهکارهای علمی و درست ارائه دهیم. یادتان باشد که پوست، بزرگ‌ترین عضو بدن ماست و به عنوان سپر محافظتی در برابر عوامل محیطی عمل می‌کند. بنابراین جدا از بحث زیبایی، حفاظت و نگهداری از آن خیلی مهم است. پس حالا که چرایی آن را متوجه شدید، چگونگی آن را در این صفحه یاد بگیرید. این شما و این فوت و فن این هفته نوجوانه:

امیرعلی حبیبی

نوجوانه



« استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده

کرم‌های مرطوب‌کننده با حفظ رطوبت از خشکی و ترک خوردگی پوست جلوگیری می‌کند. انتخاب کرم مناسب با توجه به نوع پوست (چرب، خشک یا مختلط) بسیار مهم است. استفاده روزانه از مرطوب‌کننده می‌تواند پوست را نرم و لطیف کند. بنابراین یادتان باشد که شما باید همواره پوست خود را مرطوب نگه دارید.

« مصرف آب کافی

از قدیم گفته اند که آب، مایع حیات است. به طور کل، آب عنصر حیاتی برای سلامت پوست است. نوشیدن حداقل هشت لیوان آب در روز با ننگه داشتن هیدراته پوست، سموم را از بدن خارج می‌کند. این کار باعث افزایش شفافیت و جوانی پوست می‌شود. نوشیدن منظم آب در طول روز بسیار مهم است. یادتان باشد که حتما در حین فعالیت‌های روزانه آب بنوشید.

« تغذیه سالم

تغذیه مناسب شامل میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌ها و چربی‌های سالم می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت پوست داشته باشد. ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در مواد غذایی به ترمیم و بازسازی پوست کمک می‌کند. سعی کنید ریز مغذی‌های کافی را در طول روز به بدن تان برسانید.

« استفاده از ضد آفتاب

قرار گرفتن در معرض نور خورشید یکی از عوامل اصلی پیری زودرس پوست است. استفاده روزانه از کرم ضد آفتاب با SPF مناسب می‌تواند از آسیب‌های ناشی از UV جلوگیری و به حفظ جوانی پوست کمک کند. ما در کشوری آفتابی زندگی می‌کنیم و در مناطق مرکزی و جنوبی ایران به شدت در معرض UV هستیم. پس ضد آفتاب را فراموش نکنید.

« لایه برداری منظم

لایه برداری به حذف سلول‌های مرده پوست کمک می‌کند و باعث افزایش تولید سلول‌های جدید می‌شود. استفاده از لایه بردارهای ملایم به ویژه برای پوست‌های حساس، می‌تواند به بهبود بافت و شفافیت پوست کمک کند.

« ماسک‌های صورت

استفاده از ماسک‌های صورت خانگی یا تجاری می‌تواند به ترمیم و تغذیه پوست کمک کند. ماسک‌های حاوی عسل، آووکادو یا ماست به رطوبت و نرمی پوست کمک می‌کند. یادتان باشد گول شرکت‌های تجاری با تبلیغات بیهوده رانخورید.

« مدیریت استرس

استرس می‌تواند تأثیر منفی بر پوست داشته باشد و باعث بروز مشکلاتی مانند آکنه و التهاب شود. تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا ورزش می‌تواند به بهبود وضعیت پوست کمک کند.

« مراجعه به متخصص پوست

در صورتی که مشکلات پوستی جدی دارید، مراجعه به متخصص پوست ضروری است. پزشک می‌تواند با تجویز درمان‌های مناسب مانند لیزر، میکرودرم ابریژن یا درمان‌های دارویی، به بهبود وضعیت پوست شما کمک کند.

« ورزش منظم

ورزش منظم باعث افزایش گردش خون و تأمین اکسیژن و مواد مغذی به پوست می‌شود. همچنین، تعریق در حین ورزش به پاکسازی منافذ پوست کمک می‌کند و به بهبود ظاهر آن کمک می‌کند. تازه خوش‌تیپ‌تر هم می‌شوید.

« خودداری در استفاده از محصولات شیمیایی مضر

استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی حاوی مواد شیمیایی مضر می‌تواند به پوست آسیب برساند. انتخاب محصولات طبیعی و ارگانیک می‌تواند به حفظ سلامت پوست کمک کند. همچنین استفاده بیش از حد از شوینده‌ها باعث می‌شود که چربی‌های مفید لازم در سطح پوست پاک شده و پوست شما درگیر خشکی شود و یا آسیب ببیند. بنابراین در مصرف شوینده‌ها و مواد بهداشتی و آرایشی دیگر دقت لازم را داشته باشید.

« پرهیز از حمام داغ

استحمام طولانی و با آب داغ، می‌تواند به خشکی و تحریک پوست منجر شود. برای حفظ رطوبت و لطافت پوست، از آب ولرم و مدت زمان کوتاه‌تری برای استحمام استفاده کنید. همچنین، استفاده از صابون‌های ملایم و مرطوب‌کننده نیز می‌تواند به حفظ سلامت پوست کمک کند.

« صبر و مداومت

ترمیم پوست نیاز به زمان و مداومت دارد. با پیروی از یک رژیم مراقبتی منظم و استفاده از روش‌های طبیعی، می‌توانید به تدریج به نتایج مطلوب دست یابید.

« دوری از دخانیات

دخانیات یکی از عوامل اصلی پیری زودرس پوست است. مواد شیمیایی موجود در مواد دخانی، باعث کاهش جریان خون پوست و آسیب به کلاژن و الاستین می‌شود. عدم مصرف دخانیات و دوری از آنها، می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت پوست داشته باشد.

« مصرف مکمل‌های غذایی

مکمل‌های غذایی حاوی ویتامین C، E و املاح روی (زینک) می‌تواند به بهبود سلامت پوست کمک کند. این مواد مغذی به تولید کلاژن و ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده کمک می‌کند. قبل از مصرف هرگونه مکمل، با پزشک خود مشورت کنید.

« استفاده از روغن‌های طبیعی

روغن‌های طبیعی مانند روغن نارگیل، روغن زیتون و روغن آرگان می‌توانند به مرطوب‌کنندگی و ترمیم پوست کمک کند. این روغن‌ها حاوی اسیدهای چرب ضروری و آنتی‌اکسیدان‌ها است که به بهبود بافت پوست کمک می‌کند.

« استفاده از محصولات حاوی رتینوئید

رتینوئیدها، مشتقات ویتامین A هستند که به ترمیم پوست و کاهش چین و چروک‌ها کمک می‌کند. این محصولات می‌تواند به افزایش تولید کلاژن و بهبود بافت پوست کمک کند. استفاده از آنها تحت نظر پزشک توصیه می‌شود.

« پرهیز از دستکاری پوست صورت

دستکاری و فشردن جوش‌ها و آکنه‌ها می‌تواند به زخم‌ها و فرورفتگی‌های دائمی منجر شود. از دستکاری پوست خودداری کنید و به جای آن، از محصولات ضد آکنه مناسب استفاده کنید.

« استفاده از حوله مناسب

هنگام خشک کردن صورت و بدن، از حوله‌های نرم و پارچه‌های لطیف استفاده کنید. حوله‌های زبر می‌توانند به پوست آسیب بزنند و آن را تحریک کنند.

« مراقبت از پوست با توجه فصل‌های مختلف

هر فصل نیازهای خاص خود را برای مراقبت از پوست دارد. در فصل تابستان، استفاده از ضد آفتاب و مرطوب‌کننده‌های سبک مهم است، در حالی که در فصل زمستان، استفاده از کرم‌های غلیظ‌تر برای جلوگیری از خشکی پوست ضروری است.