

## چگونه پوستی شاداب داشته باشیم

برای این که پوست با طراوت، شاداب، نرم و انعطاف‌پذیر باشد باید آب کافی در بدن داشته باشید.

برای این که پوست با طراوت، شاداب، نرم و انعطاف‌پذیر باشد باید آب کافی در بدن داشته باشید. پوست یکی از محل‌های

مهم ذخیره آب است و در مجموع ۲۰ درصد آب درون سلولی بدن را در خود نگه می‌دارد.

تبخیر مقداری آب از سطح پوست به طراوت پوست کمک می‌کند.

چربی طبیعی پوست از تبخیر بیش از حد آب پوست جلوگیری می‌کند. برای شاداب‌تر بودن پوست روزانه ۷ تا ۸ لیوان آب

(بدون هیچ افزودنی) بنوشید. از ویتامین‌های C و E زیاد استفاده کنید.

سبزی و میوه تازه به حد کافی مصرف کنید ولی آنها را به خوبی بشوئید تا آلودگی‌های مختلف را وارد بدن شما نکنند. از

شستن کلی صورت خود با آب و صابون (به خصوص صابون‌های معمولی) بپرهیزید.

بلافاصله بعد از شستن و خشک کردن صورت از کرم مرطوب کننده استفاده کنید و در زیر نور خورشید، کرم ضدآفتاب به

پوست بمالید.

آیا صابون پوست را تمیز می‌کند؟

اگرچه صابون پوست را به خوبی تمیز می‌کند ولی بهتر است از صابون‌های معمولی برای این کار استفاده نشود. زیرا

صابون‌های معمولی PH قلیایی دارند و با چربی‌های پوست که به صورت نمک‌های اسیدی در پوست وجود دارند، ترکیب

می‌شوند و باعث برداشتن چربی‌های پوست و آسیب به آن می‌شوند.

اگر مایلید صورت خود را با صابون بشوئید بهتر است از صابون‌های آرایشی یا صابون‌های اسیدی استفاده کنید، چون PH

این صابون‌ها به PH پوست نزدیک است. این صابون‌ها اسیدی بوده و به مقدار کمتری چربی‌های پوست را برمی‌دارند و در

نتیجه کمتر پوست را خشک می‌کند.

برای پوست‌های آکنه‌ای صابون‌های آنتی باکتریال مناسب است و اگر پوست شما چرب است تمیز کردن پوست با آب و

صابون مانعی ندارد، اما توجه شود که پوست خشک را بهتر است فقط با آب شست‌وشو داد و در صورت استفاده از صابون

بلافاصله پوست را خشک کرده و از کرم مرطوب کننده استفاده کرد.

۷ نکته برای اینکه پوست خود را..

۷ نکته برای اینکه پوست خود را در زمستان سالم نگه داریم

دکتر «حی باین دونی» متخصص پوست می گوید: کاهش رطوبت در محیط زندگی مهم ترین کلید است. شما برای خانه، ماشین و حتی کمد های لباس خود در زمستان فکری می کنید و تغییراتی در آنها انجام می دهید، اما در مورد پوست خود چه می کنید؟

محافظت از پوست در برابر آب و هوای سرد زمستانی و خشکی زمستان بسیار مهم و حیاتی است و خیلی هم راحت و ساده است.

وقتی ماههای زمستان فرا می رسد تغییراتی در پوست ایجاد می شود زیرا تفاوت فاحشی بین هوای درون منزل، محیط کار و هوای بیرون وجود دارد و خشکی و سرمای باد زمستانی در بیرون از منزل رطوبت را از پوست بدن دور می کند، با اینکه استفاده از کرمها و لوسیونهای مرطوب کننده تا حدودی این فقدان را جبران می کند، اما باید محیط زندگی خود را نیز مرطوب نگه داشت. وقتی پوست خشک، ملتهب، ترک ترک و حساس می شود در برابر ابتلا به عفونتها آسیب پذیر تر می شود، به همین دلیل است که متخصصان پوست با تغییرات فصلی دستورات خود را برای بهداشت و سلامت پوست تغییر می دهند.

آنچه که ماههای مرطوب و شرجی و حتی گرم تابستان برای شما مفید است ممکن است باعث خشکی و ترک خوردن پوست شما در زمستان شود. زیرا در هوای مرطوب پوست بدن از رطوبت هوا، آب جذب می کند، اما وقتی رطوبت کاهش پیدا کند، پوست منبع طبیعی رطوبت خود را از دست می دهد.

در اینجا ما راههایی را برای مرطوب نگه داشتن پوست به شما توصیه می کنیم.

۱) با استفاده از دستگاہهای مرطوب کننده ای مثل «بوخور» سعی کنید اتاق خواب خود و فضای خانه را مرطوب نگه دارید.  
۲) از دوش آب خیلی گرم استفاده نکنید. سرمای هوا و دمای پایین باعث می شود تا شما از آب خیلی گرم برای حمام کردن استفاده کنید و ایستادن زیر دوش آب گرم ممکن است برای شما بسیار لذت بخش باشد، اما آب خیلی گرم باعث صدمه دیدن و آسیب رساندن به پوست شما می شود، بجای آن سعی کنید از آب ولرم استفاده کنید وقتی از حمام خارج شدید به آرامی تن خود را با حوله خشک کرده و در طول سه دقیقه از کرمهای مرطوب کننده، برای مرطوب کردن بدن خود استفاده کنید.

- سعی کنید از کرمها و لوسیونهایی استفاده کنید که یکی از مواد زیر را داشته باشد. پترولوم، روغنهای معدنی، اسید

نیولیک، کرامیدس و گلیسرین

- مراقب آب بدن خود باشید و سعی کنید در روز زیاد آب بنوشید، زیرا نوشیدن آب زیاد پوست شما را مرطوب نگه می‌دارد و باعث خروج مواد سمی از بدن شما می‌شود.

- از کرمهای چرب کننده، و ویتامینهای مخصوص، برای چرب کردن لبهای خود استفاده کنید.

- از کرم ضد آفتاب استفاده کنید، با اینکه در زمستان پوست شما کمتر در معرض آفتاب قرار دارد اما اشعه فرابنفش در روزهای صاف زمستانی نیز عملکرد خود را دارند. حتی وقتی هوا ابری است این اشعه‌ها باز هم به درون پوست نفوذ می‌کنند و چنانچه اهل ورزش اسکی هستید حتماً استفاده از کرم ضد آفتاب را فراموش نکنید.

- چنانچه ناخنهای شکننده و بی‌دوامی دارید، با استفاده از وازلین آنها را مرطوب کنید، می‌توانید از پروتئینها و لاکهای تقویت کننده ناخن نیز استفاده کنید.

چنانچه این موارد را در زمستان رعایت کنید پوست سالمی در زمستان خواهید داشت مگر اینکه موارد خاص مثل اگزما و ... به وجود بیاید که در این صورت باید به متخصص پوست مراجعه کنید.