

دیبکتاب

این کتاب الکترونیکی رایگان است، اما شما فکر کنید به بهای گزافی خریده اید

تا حتما خوب بخوانید!

دانلود رایگان کتاب

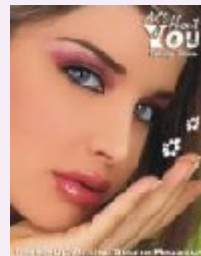
www.dibaketab.com

Free Download E-book

مد و زیبایی

آرایش در سایه رنگ ها

نگاهی به تاریخچه هنر آرایش و تکنیک های ترمیمی



فقط کافی است يك دقیقه مقابل ویتترین فروشگاه های عرضه لوازم آرایشی بایستیم و به انواع و اقسام ریمل، کرم پودر، سایه و رژلب که در رنگ های متنوع و جعبه های زیبا از پشت شیشه خودنمایی می کنند، خیره شویم.

به دقیقه دوم نمی رسد که هوس یکی از آنها به سرمان می زند و خود را تسلیم فاکتور فروش می کنیم. معلوم نیست چه جاذبه ای در لوازم آرایشی نهفته که آدم را در عرض چند دقیقه ناچیز به تکاپوی خرید می اندازد.

مطمناً جادوی رنگ ها در آن بی تاثیر نیست. دیدن چند ردیف سایه مثل مداد رنگی هایی که در يك جعبه بیست و چهارتایی کنار هم چیده شدند کافی است که آدم را يك هو به وسوسه خرید بیندازد.

وسوسه لوازم آرایش ریشه ای تاریخی دارد. از تصویر معروفی که کلئوپاترا را نشسته بر صندلی مقابل چندین جا عطری و سرمه دان نشان می دهد، می توان قدمت آن را فهمید.

اولین مردمانی که از لوازم آرایش (البته نه به شکل امروزی) استفاده می کردند، مصریان بودند. در حدود ۳۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح برای مراسم مذهبی عطریات و لوازم آرایش مصرف می کردند.

عصاره گیاهان معطر را به بدن می مالیدند تا پوستی نرم و خوشبو داشته باشند.

استفاده از حمام معطر نیز به این دوران تعلق دارد. حمام شیر که کلئوپاترا برای زیبایی پوستش استفاده می کرد، امروزه چنان مورد توجه متخصصین پوست قرار گرفته که در بسیاری از انستیتوهای پاریس وان شیر را می توان دید. رومی ها نیز از شیر الاغ برای صاف و صیقلی شدن پوست شان استفاده می کردند.

لوازم آرایش آن زمان از ریشه، برگ و صمغ درختان و برخی مواد معدنی مثل محلول کربنات دو پلمب که

در نقاشی به عنوان رنگ سفید به کار می رفت، تهیه می شدند. مصری ها از دوده چراغ برای سیاهی ابروها و یا اکسید آهن برای تهیه سرخاب استفاده می کردند.

یونانی ها همچنان از مخلوط ریشه گیاهان با روغن به عنوان سفت کننده پوست بهره می گرفتند. از قرون وسطی به بعد آرایش کم کم به شیوه امروزی درآمد. بیشتر مواد رنگی روی گونه ها و لب ها زده می شد. صورت سفید، موهای بور، گونه های برجسته قرمز و لبان قرمز فرم دلخواه زنان آن زمان بود. از ترکیب سفیده تخم مرغ، لیمو، نمک حاوی اسیدبوریک و سدیم برای سفید کردن صورت، از زعفران برای قرمزی لب ها و از نعناع برای سفید کردن دندان ها استفاده می کردند.

در قرن پانزدهم که فلورانس تحت حکومت مدیچی ها بود، ایتالیا به عنوان مرکز زیبایی مورد توجه قرار گرفت. کاترین مدیچی نیز نخستین مرکز عطر و لوازم آرایش به نام *Santa maria novella* در فلورانس را راه اندازی کرد. پس از اینکه ملکه فرانسه شد اولین مرکز آرایش در پاریس را نیز تاسیس کرد. در همین زمان استفاده از گیاهان و میوه ها به عنوان ماسک نزد زنان ثروتمند اروپا متداول شد.

ماسک هایی که از ترکیب پودر پیاز، کره، عسل، آرد حبوبات، تخم مرغ و چربی غاز ساخته می شدند و برای صاف شدن پوست به کار می رفتند. در این زمان آرایش چشم زیاد باب نبود، آنچه بیش از همه روی صورت نمایان بود، سرخی گونه ها و لب ها بود. اما در قرن ۱۸ قرمزی آرایش ها کم شد. لب ها و گونه ها صورتی شدند. اما چشم ها همچنان بدون آرایش ماندند.

در قرن ۱۹ که مادام دکولاس انستیتو زیبایی و سلامت پوست در پاریس را راه انداخت اولین نوع سایه و رژلب و رژگونه های رنگی به بازار آمدند. مادام که بیش از آرایش به سلامت پوست اهمیت می داد، برای اولین بار کرم های آرایش را با گیاهان دارویی مخلوط می کرد و در دسترس مشتریان قرار می داد.

«از زمان جنگ جهانی دوم تا به امروز دنیای آرایش سه مرحله را طی کرده، یکی سال های جنگ، که سال رکود لوازم آرایش بود. دومی، از ۱۹۴۵ تا ۱۹۸۰ که به دوره افراط و زیاده روی آرایش معروف است و دیگری از اواخر ۸۰ تا به امروز که آرایش بیش از آنکه به شکل نقاب رنگین روی صورت باشد، ترمیمی و تکمیل کننده عیوب و ناهمواری های صورت است. ابروهای باریک، سایه های کمرنگ، گونه های ملایم و رژلب های براق از ویژگی های این دوره آرایشی اند.» اینها جملات الناملیک است. کسی که در ایتالیا «بانوی آرایش» می نامندش و جزء پایه گذاران رشته گریم در ایتالیا است و اکنون مدیریت شرکت آرایش *Lierac* را بر عهده دارد. ملیک با اینکه بانوی آرایش نام گرفته ولی بی هیچ آرایشی در محافل هنری ظاهر می شود. موهای کوتاه خرمایی دارد و به جز یک رژلب قرمز از محصولات آرایش دیگری استفاده نمی کند.

به قدری ساده است که وقتی او را در رستوران *Panama* میلان (جایی که قرار گذاشته بودیم) دیدم، فکر کردم شخصی است که برای شنیدن این گفت و گو آمده است. چرا که ملیک از ستون نویسان پروپا قرص مجلات آرایشی در ایتالیا است. الناملیک، زاده ایتالیا است و اصالتی ارمنی دارد. مادرش آلساندرا ملیک باباخانیان یکی از ارمنه ساکن پترزبورگ است که در جنگ جهانی دوم به میلان می رود و به عنوان گریمور در سالن تئاتر میلان مشغول به فعالیت می شود. الناملیک پس از راه انداختن یک سالن آرایش با کمک یک متخصص پوست به نام دکتر پایوت به پاریس می رود و شروع به ساختن کرم های آرایشی که خاصیت درمانی نیز دارند می کند. او می گوید: «وقتی دختران جوان را می بینم که آرایش روی چهره دارند، متأسف می شوم چرا که آرایش مخصوص خانم های مسن است که طراوت پوستشان از دست رفته است، نه آنها که با کمی مراقبت می توانند پوستی صاف، یکدست و زیبا داشته باشند.» البته نه او که اکثر متخصصان پوست با آرایش در سنین جوانی مخالفند و تنها استفاده از کرم های مرطوب کننده و یا ضدآفتاب را برای آنها توصیه می کنند.

حقیقتاً هم لوازم آرایش تنها می توانند قسمتی از معایب صورت را برطرف کنند و بپوشانند که بیش از همه برای تغییر رنگ و چهره مورد استفاده قرار می گیرد. استفاده از پن کیک و کرم پودر به مرور زمان باعث از دست رفتن طراوت و شادابی پوست می شود. تا سن ۳۰ - ۲۵ سالگی که پوست بدن مقدار زیادی کلژن تولید می کند می توان بدون استفاده از کرم های آرایشی و تنها با استفاده از کرم ضدآفتاب برای مقابله با اثرات زیان بار خورشید پوستی سالم داشت. از آنجا که پس از سی سالگی کلژن کمتری در سلول های پوستی ساخته می شود، مالیدن کرم های حاوی کلژن و حاوی کینون که پوست را در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند بسیار توصیه می شود. علاوه بر بالا رفتن سن، استعمال سیگار و قرار گرفتن در معرض نور آفتاب نیز باعث کاهش تولید کلژن می شود که در صورت استفاده نکردن از ضدآفتاب و عدم قطع استعمال سیگار هیچ کرم و لوسیون معجزه آوری نخواهد توانست شادابی و طراوت را به پوست باز گرداند. در خرید لوازم آرایش از پن کیک، کرم پودر تا سایه های چشم رعایت نکاتی که به سازگاری آنها با پوست ارتباط دارد، ضروری به نظر می رسد. التهاب تماسی تحریکی، التهاب تماسی آلرژیک، کهیر تماسی، ایجاد کومدون (جوش های ریز) و بروز تاول ریز خارش دار و آکنه از شایع ترین عوارض پوستی است که به دنبال مصرف لوازم آرایش نامرغوب ایجاد می شود. هر کرم یا پماد چرب کننده ای که به صورت چند لایه

مصرف می شود به علت مسدود کردن منافذ پوستی و غدد چربی می تواند باعث بروز واکنش های پوستی شود. برخی مواد رنگی و عطرها موجود در پودرها باعث ایجاد حساسیت و قرمزی شده که بلافاصله پس از قطع استعمال بهبود می یابند. اما به طور کلی مالیدن پن کیک (پودر) بهتر از استفاده چند لایه کرم پودر است. پن کیک حالت براق پوست را ثابت می کند، پوست را در برابر تغییرات آب و هوا محافظت می کند، عرق را جذب نموده و حالت چرب و روغنی پوست را از بین می برد. پن کیک بیشتر برای پوست چرب توصیه می شود. افراد با پوست خشک لازم است قبل از استعمال پن کیک پوستشان را با کرم مرطوب کننده چرب نمایند. برخی مواد آرایشی وقتی روی پوست قرار می گیرند، احتمال بروز عوارضی نظیر کهیر، آفتاب سوختگی و لکه های تیره را تشدید می کنند. کرم پودرها و مواد آرایشی حاوی عطر از این نوع هستند. عطرها که معمولاً در بیشتر محصولات به عنوان خوشبوکننده یافت می شوند مهمترین عامل بروز کهیرهای پوستی اند. توصیه می شود لوازم آرایشی که برچسب **Free fragrant** دارند خریداری کنید. توجه به مدت زمان استفاده از لوازم آرایش نیز راه دیگری برای کاهش آلرژی های پوستی است. متخصصان توصیه می کنند، بیش از ۶ ماه از یک کرم پودر یا پن کیک استفاده نشود. مداد چشم و لب نیز نباید بیش از ۶ ماه مورد مصرف قرار گیرند. رژ لب نیز تا وقتی در یخچال باشد می توان برای مدت یک سال استفاده نمود. در میان لوازم آرایش رژ لب کمترین سهم را در بروز آلرژی دارد. گرچه آن هم نباید در مجاورت نور و هوای گرم قرارگیرد که فاسد بشود. رژ لب مرغوب با روغن مناسب از ترک خوردن و خشک شدن لب جلوگیری کرده اثر حفاظتی بالایی بر لب خواهد داشت.

توصیه محققان زیبایی برای خرید رژ لب به شرح زیر است:

رژ لب باید چرب و متناسب با فرم و رنگ دندان خریداری شود. سفید بودن دندان ارتباط مستقیمی با زیبایی لب ها دارد. اگر به واسطه سیگاری بودن دندان هایتان زرد است از رژ لب براق با رنگ های شاد استفاده نکنید. رژ لب تیره و مات از رنگ زرد دندان ها کاسته و جلوی نمایان شدن آنها را می گیرد. رژ لب قرمز و نارنجی هم چندان به سیگاری ها نمی آید، بیشتر به افراد با دندان های مروارید شکل پیشنهاد می شود. توصیه مهم دیگر برای نگهداری فرم لب ها قطع استعمال سیگار و خندیدن است. خنده باعث سفت شدن عضلات ناحیه لب شده و به استحکام ماهیچه های لب کمک می کند.

منبع : شرق نیوز

آرایش طلانی (مقاله ایی از جولیا ردفورد)



ما می خواهیم هر نوع آرایشی که برای پاییز و زمستان امسال مد شده است، را در پیش رویتان قرار دهیم. خط چشم و سایه های ملایم طلایی جدیدترین نوع میک آپ می باشند، که درخشندگی خاصی را به چهره شما ارزانی می دارد. در حقیقت رنگ طلایی یکی از رنگ هایی که است که می توان با آن کارهای زیادی انجام داد: با هر رنگ پوستی سازگاری دارد و می توانید هم در طول روز و هم در شب از آن استفاده کنید (البته اگر این کار را زیرکانه انجام دهید) کمی رنگ طلایی درخشندگی مطبوعی را بر روی صورت شما به وجود می آورد و تناسب زیادی با فصول سرد دارد .

آیا همه افراد می توانند بر روی پوست خود از رنگ طلایی استفاده کنند؟ خانم جولیا ردفورد، مشاور در امور زیبایی پاسخ مثبت به این سوال می دهد. فقط کافی است با شیوه های استفاده از این رنگ آشنا شوید. اگر می خواهید از رنگ طلایی در چشمان خود استفاده کنید، باید کمی برق لب طلایی نیز بر روی لب های خود بمالید. اگر مقدار کمی هم بر روی گونه هایتان مشاهده شود، هیچ کس نمی تواند از آرایش شما ایراد بگیرد. سایه های طلایی و براق به تنهایی و یا با خط چشم های مشکی قیافه شما را جذاب و خواستنی می کنند. توجه کنید که در این حالت لب ها نباید بیش از اندازه پر رنگ شوند. استفاده از یک برق لب ملایم کفایت می کند .

استفاده از رنگ های طلایی بر روی چشم جلوه خاصی دارد. این چشم های شماست که بیشترین تاثیر را بر روی فرد مقابل می گذارد. جولیا معتقد است هنگامیکه در حال صحبت کردن با کسی هستید آنها به چشم های شما نگاه می کنند. و از این گذشته سایه چشم در طی مدت زمان طولانی از بین نمی رود و لازم نیست هر چند ساعت یکبار آنها را تجدید کنید؟! !

یکی از متد های جدید آرایش پیشنهاد می کند که فقط مقدار کمی از رنگ طلایی استفاده کنید و تا آنجا که ممکن است آنرا به زردی متمایل نکنید. به دنبال رنگ های طلایی گرم و یا طلایی مخلوط با برنز بروید. چشم شما هر رنگی که داشته باشد، با رنگ های ذکر شده مچ خواهد شد. هیچ گاه کل پلک خود را (از محل رویش مژه ها تا زیر ابرو) طلایی نکنید. در نزدیکی مژه ها از رنگ طلایی پر رنگ تر استفاده کنید و هر چه از مژه ها دور می شوید تن طلایی را ملایم تر کنید. برای اینکه جذاب تر شوید از بعد از پلک تا زیر ابرو را محو کنید. سعی کنید که سایه از رنگ تقریباً طلایی از گوشه داخلی چشم شروع شود و در گوشه خارجی چشم به نقره ای برسد. این کار باعث می شود که رنگ حالت طبیعی تری را به چشمان شما القا کند .

اگر می خواهید مقدار کمی طلایی به صورت خود نیز اضافه کنید، ابتدا باید مطمئن شوید که پوست شما در شرایط مناسبی به سر می برد، چراکه رنگ طلایی لک ها و جوش های موجود بر روی پوست صورت را برجسته تر می کند. پیش از آنکه بخواهید از پن کک طلایی و یا روشن کننده های طلایی رنگ استفاده کنید، پوست خود را تمیز کنید و بعد مقداری مرطوب کننده بر روی آن استعمال کنید. جولیا معتقد است زمانیکه پوست صورت شما تمیز باشد، درخشندگی بیشتر می شود و آرایش به اصطلاح بهتر بر روی پوست می خوابد .

و از همه مهمتر این است که اصلاً لازم نیست خودتان را مثل مجسمه اسکار طلایی کنید، بلکه می توانید برای هر چه زیباتر شدن بر روی گونه های خود از رژگونه صورتی کم رنگ استفاده کنید. صورتی جزء رنگ های طبیعی به شمار می رود و سبب می شود تا چهره شما طبیعی تر به نظر رسد. هنگامیکه از آرایش طلایی استفاده می کنید، استعمال مقدار کمی صورتی به رنگ آرایش شما روح تازه ای می بخشد و باعث جذاب تر صورتتان می شود. استفاده از خط چشم در این نوع آرایش اختیاری است، اما قرار گرفتن ریمل بر روی مژه ها امری ضروری است! بر روی مژه های خود ریمل مشکی استفاده کنید و برای جذابیت هر چه بیشتر می توانید پس از اینکه ریمل کاملاً خشک شد، روی مژه ها مقدار کمی اکلیل براق طلایی بریزید. سپس به وسط پیشانی و زیر برجستگی گونه های خود مقدار کمی پن کک طلایی ملایم بزنید. بقیه قسمت های صورت باید رنگ طبیعی خود را حفظ کنند. بر روی لب های خود نیز از رژلب بنفش براق و ملایم استفاده کنید آنگاه زیبایی شما یک میلیون دلار می ارزد.

آنچه باید درباره شوره سر بدانید

شوره سر محصول ریزش سلولهای پوست سر است البته این پوسته ریزی طبیعی است و در تمام بدن اتفاق می افتد



شوره سر محصول ریزش سلول‌های پوست سر است البته این پوسته‌ریزی طبیعی است و در تمام بدن اتفاق می‌افتد. روی پوست سر، پوسته‌های بزرگتر با چربی و گرد و غبار مخلوط می‌شوند و شوره سر را به وجود می‌آورند. نمی‌شود شوره سر را درمان کرد، ولی می‌شود به کنترل آن امیدوار بود. شوره سر باعث تضعیف ریشه‌های مو و در نتیجه منجر به ریزش آن می‌شود. شوره‌ها به پوست سر می‌چسبند و مانع از گردش آزاد هوا و رسیدن آن به ریشه‌ها می‌شوند. بنابراین، ریشه مو ضعیف می‌شود و موی سر می‌ریزد. به علت مسری بودن این بیماری استفاده از شانه و صابون یا برس یک فرد دارای شوره خطرناک است. امروزه داروها، صابون‌ها و شامپوهای بسیاری برای مقابله با شوره سر وجود دارند ولی مؤثرترین راه، پاکیزه نگه‌داشتن موها است. حداقل ۳ بار در روز موهای خود را شانه کنید و حداقل یکبار در هفته آن را با شامپو بشویید و زمانی که موهای خود را می‌شوید مراقب باشید که آب آن روی صورتتان نریزد، چرا که ممکن است سبب جوش پوستی شود.

یک دو سه، رفع شوره سر

1 تا ۶ قاشق آب را با ۲ قاشق سرکه مخلوط کنید و قبل از خواب با پنبه آن را روی پوست سر قرار دهید. حوله را دور سر خود بپیچید تا بالش کثیف نشود و صبح روز بعد آن را بشویید. پس از شامپوکردن نیز، با استفاده از آب و سرکه موهای خود را آبکشی کنید. به مدت حداقل ۳ ماه، هفته‌ای یکبار این کار را تکرار کنید. ۲- پوست سرتان را با استفاده از روغن بادام ماساژ و موهای خود را بخور دهید!!! برای بخوردادن موها، حوله‌ای را در آب جوش خیس کنید و سپس آن را دور موهای خود بپیچید. دقت کنید لبه‌های حوله خیس نشود تا بتوانید آن را در دست بگیرید. زمانی که حوله‌تان خنک شد، ۳ تا ۴ مرتبه این عمل را تکرار کنید. بخور دادن سبب می‌شود که منافذ پوست سر باز شوند و ریشه مو بتواند چربی بیشتری را جذب کند. ۳- می‌توانید یک قاشق آبلیمو را با ۲ قاشق سرکه مخلوط کنید و پوست سرتان را با آن ماساژ دهید. سپس سر خود را با شامپوی تخم‌مرغی بشویید.

کی برویم دکتر؟

زمانی که شستن مرتب موها با شامپو یا استفاده از شامپوی ضد شوره، شوره سر را کنترل نکند، وقتش است که به پزشک مراجعه کنید. ممکن است پزشک شما شامپوی ضد شوره قوی‌تری را تجویز کند یا نسخه دیگری برایتان بپیچد.

آیا زنان باردار مجاز به رنگ کردن مو و کرم‌های ضدآفتاب هستند؟



اگر شما قبل از باردار شدن موهایتان را رنگ کرده اید احتمالاً می‌خواهید بدانید که آیا این کار درست بوده است یا نه، آیا آسیبی به شما و جنین شما خواهد رساند یا نه؟

متأسفانه پاسخ آسان و صریحی برای این سوال وجود ندارد. پوست کف سر بسیار جاذب است هنگام رنگ کردن مقدار کمی از مواد شیمیایی رنگ وارد جریان خون شما می‌شود. دانشمندان در مطالعات و آزمایشاتی که بر روی حیوانات انجام داده اند، مواد شیمیایی مو را با ناقص الخلقه شدن نوزادان مرتبط دانسته اند. به هر حال، این مساله وقتی پیش می‌آید که دفعات رنگ زدن ها بسیار زیاد باشد و موهای شما زیاد در معرض رنگ شیمیایی قرار بگیرند. در عین حال بر اساس مطالعاتی که بر روی انسان ها انجام شده رنگ کردن مو هنگام بارداری مطمئن و بدون خطر می‌باشد و هیچگونه آسیبی به جنین وارد نمی‌کند.





اما واقعیت این است که هنوز تحقیقات پایان نیافته و جواب صددرصد و مشخصی برای این سوال وجود ندارد. بسیاری از پزشکان توصیه می کنند خانمهای باردار برای رنگ کردن موهایشان تا سه ماهه دوم یا سوم صبر نمایند. چون سه ماهه اول زمان شکل گیری جنین و پیشرفت سلولهای اولیه جنین می باشد و جنین بسیار حساس و آسیب پذیر است. در ضمن ترجیحا می توانید به جای رنگ کردن کل موها از "های لایت" کردن استفاده کنید زیرا های لایت نیاز زیادی به رنگ و مواد شیمیایی ندارد و کمتر هم با پوست سر تماس دارد در نتیجه پوست کف سر رنگی نمی شود. این روش می تواند تا حدی مطمئن تر از رنگ کردن تمام موها باشد.

آیا زنان باردار مجاز به استفاده از کرمهای ضدآفتاب هستند؟

هیچ دلیل مثبت شده ای وجود ندارد که مواد شیمیایی موجود در کرمهای ضد آفتاب که از طریق پوست جذب می شوند به هر میزانی که باشد به مادر یا به جنین آسیبی رسانده باشد. اگر شما بخواهید که بیش از حد محتاط باشید می توانید از یک نوع کرم ضدآفتاب غیرشیمیایی استفاده نمایید.

آیا زنان باردار مجاز به استفاده از لوسیون های حمام آفتاب هستند؟

برخلاف عقیده، عموم و شایعات موجود در بین مردم استفاده از لوسیون های حمام آفتاب (برنزه کننده ها) کمتر از خود آفتاب گرفتن ضرر دارد. سوختگی ها و برنزه شدگی های پوست احتمال بوجود آمدن چین و چروک را در پوست زیاد می کند. حال دیگر مهم نیست چگونه این سوختیها روی پوست بوجود آمده باشند.

تابش خورشید (آفتاب) بر روی پوست صورت و پیشانی باعث بروز لکه هایی در صورت می شود که این امر در زنان باردار که خود به دلیل تغییرات هورمونی مستعد به وجود آمدن لک هستند بیشتر نمود پیدا می کنند. بنابراین به زنان باردار توصیه می شود که در صورت امکان کمتر در معرض آفتاب و نور مستقیم خورشید قرار گیرند.

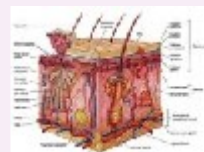
آیا زنان باردار مجاز به استفاده از کرمهای ضدآفتاب هستند؟

هیچ دلیل مثبت شده ای وجود ندارد که مواد شیمیایی موجود در کرمهای ضد آفتاب که از طریق پوست جذب می شوند به هر میزانی که باشد به مادر یا به جنین آسیبی رسانده باشد. اگر شما بخواهید که بیش از حد محتاط باشید می توانید از یک نوع کرم ضدآفتاب غیرشیمیایی استفاده نمایید.

فر کردن دائمی و صاف کردن مو در زنان باردار

مانند رنگ کردن این دو کار نیز با مواد شیمیایی ارتباط دارد و با پوست سر شما تماس پیدا می کند در نتیجه در پوست شما جذب خواهند شد. بیشتر تحقیقات (البته تحقیقات محدود) نشان داده اند که فر کردن و صاف کردن ضرری برای شما نخواهد داشت اما بهتر است تا سه ماهه دوم یا سوم صبر کنید.

اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از چربی پوست و مو



افرادی که پوست و موی چرب دارند گاهی اوقات حتی ظرف چند دقیقه پس از شست‌وشو سطح براقی از چربی بر روی پوست و یا موهای آنها دیده می‌شود. فرایندی که در این شرایط در بدن رخ می‌دهد بدین گونه است که آندروژن‌ها یا هورمون‌های مردانه، تولید چربی ترشح شده از غدد چربی

پوست را کنترل می‌کنند. افزایش میزان هورمون آندروژن می‌تواند پوست را به تولید چربی بیشتر تحریک کند. برای مثال ممکن است این حالت در طول مدت دوران بلوغ تشدید شود برخی افراد پوست چرب‌تری دارند و علت آن این است که تعداد غده‌های چربی که در پوست این افراد است بیشتر بوده و در نتیجه چربی بیشتری تولید می‌کنند.

سایر علائم و نشانه‌هایی که با این حالت در ارتباط است اینست که افرادی که پوست و موی چرب‌تر دارند عموماً متوجه این موضوع می‌شوند که پوست و موی آنها ظرف چند دقیقه یا چند ساعت پس از شست‌وشو براق و چرب به نظر می‌رسد.

درباره دلایل و خطرات این حالت باید اظهار داشت که همانطور که گفته شد دلیل داشتن پوست و موی چرب ترشح زیاد از حد هورمون آندروژن است. درصد چربی در پوست و موی هر فرد متفاوت بوده و به عواملی چون فصول سال، خورشید و باد، دما و رطوبت بستگی دارد به طوری که پوست در هوای گرم و مرطوب چرب‌ترین حالت را دارد.

برای پیشگیری از بروز این حالت چه باید کرد؟

در بسیاری از مواقع پیشگیری از چربی پوست و مو قابل پیشگیری نیست.

این حالت در واقع بخشی از پدیده دوران بلوغ است و با بالا رفتن سن و تغییر سطح ترشحات هورمونی به خودی خود از بین می‌رود و با این حال راه‌های پیشنهاد شده برای کاهش میزان چربی در پوست و مو شامل مراحل زیر است:

۱_ شستش و شوی روزانه با شامپو را دنبال کنید.

۲_ از شانه کردن‌های افراطی و به دفعات زیاد مو در طول روز بپرهیزد.

۳_ صورت را چندین بار در روز با آب و صابون ملایم بشویید و سپس بلافاصله با حوله خشک کنید.

۴_ از دستمال‌های مرطوب و پاک‌کننده یک بار مصرف برای پاک کردن چربی اضافه از روی پوست صورت در زمان‌هایی که خارج از منزل هستید، استفاده کنید.

۵_ از کاغذهای یک بار مصرف جذب‌کننده برای جذب چربی اضافی استفاده کنید.

۶_ تا حد امکان از آرایش کردن بپرهیزد.

۷_ در صورت نیاز از مواد آرایشی استفاده کنید که سوراخ‌ها و منافذ پوست را مسدود نمی‌کنند.

۸_ از مواد آرایشی با محتوای چربی و روغنی مانند کرم استفاده نکنید.

۹_ پیش از رفتن به رختخواب تمام مواد آرایشی را از روی صورت پاک کنید.

روش تشخیص این حالت همان بروز ظاهری چربی زیادی بر روی پوست و مو است. این وضعیت تأثیرات بلندمدت جدی و خطرناک ندارد اگر چه پوست چرب اغلب با بروز آکنه بر روی پوست ارتباط دارد. چربی پوست و مو عارضه‌ای مسری و واگیردار نیست و در نتیجه خطری اطرافیان فرد را تهدید نمی‌کند.

روش‌های درمان چربی پوست و مو همان اقداماتی است که برای پیشگیری به کار گرفته می‌شوند که شامل شست و شوی روزانه با شامپو و تمیز کردن مکرر پوست صورت است.

به علاوه مصرف قرص‌های ضد بارداری می‌تواند در برخی زنان درصد این چربی را کاهش دهد. اما باید توجه داشت که مصرف این قرص‌ها می‌تواند اثرات جانبی شامل تهوع، گرفتگی معده، خارش و ترشحات مهبل و نیز حساسیت و دردناک شدن سینه‌ها را به همراه داشته باشد.

برای بسیاری از افرادی که دچار این حالت هستند، متوقف کردن درمان موثر باعث بازگشت علائم این عارضه می‌شود. به علاوه درمان این حالت قطعی نیست و می‌توان در هر زمان آن را متوقف کرد. به علاوه افرادی که دچار این حالت هستند می‌توانند قبل از درمان، در دوران درمان و پس از آن در فعالیتهای طبیعی شرکت کنند.

انتخاب کمربند



با اینکه ممکن است جزء کوچکی از ست لباس به نظر آید، اما تناسب و زیبایی کمربند، نقش بسیار مهمی در لباس پوشیدن مردها ایفا می‌کند.

پیچیدگی طریقه ی استفاده از کمربند باعث می‌شود که اکثر آقایون به طرز نادرستی آن را به شلوار ببندند. پس اگر می‌خواهید با انتخاب و استفاده صحیح از کمربند، جلوه و شکوه بیشتری به لباسهایتان دهید و خوش تیپ تر به نظر آیید، با ما در این مقاله همراهی کنید.

انواع کمربند

به طور کلی دو نوع کمربند داریم: نوع معمولی و نوع رسمی. با یک حساب سرانگشتی می‌توانید این دو نوع کمربند را از هم تشخیص دهید.

اگر کمربند به پهنای انگشت شستتان بود، معلوم می‌شود که کمربند مخصوص لباسهای رسمی است. هر کمربندی که از این اندازه پهنتر باشد نوع معمولی است و به درد لباسهای رسمی و فرمال نمی‌خورد. اگر نتوانستید با کمک این راهنمایی کمربندها را به خوبی از هم تشخیص دهید، باید بدانید که از ظاهر کمربند نیز میتوانید پی به نوع آن ببرید. کمربندهای اسپرت معمولاً رنگ‌هایی براق دارند، در صورتیکه کمربندهای رسمی رنگ و بافت‌هایی صاف و مات دارند. خوب است که حداقل یکی از هر نوع را در کمد لباسهایتان داشته باشید.

سه رنگ اصلی

انتخاب رنگ کمربند کاری بسیار ساده است، چون فقط سه رنگ اصلی برای آن وجود دارد: مشکی، قهوه‌ای و قهوه‌ای سوخته. خوب است که از هر سه رنگ هم کمربند اسپرت داشته باشید و هم کمربند رسمی، اما اگر در وسعتان نبود، خوب است که کمربند اسپرتتان را به رنگ قهوه‌ای یا قهوه‌ای سوخته و کمربند لباسهای رسمی خود را به رنگ مشکی انتخاب کنید.

کمربند رنگ‌های روشن برای نوجوانان و جوانان بسیار مناسب است اما برای افراد مسن‌تر زیاد جالب به نظر نمی‌رسد.

انواع چرم کمربند

نوبت به جنس کمربند که می‌رسد، انتخاب آن کمی مشکل می‌شود.

چرم گوساله: تقریباً اکثر کمربندهایی که در فروشگاه‌ها و بوتیک‌های لباس مردانه دیده می‌شود، انواع

مختلفی از چرم گوساله است. فکر نکنید زیاد بودن آن نشانه‌دهنده بی‌عدم مرغوبیت آنهاست. برعکس چرم گوساله برای کمربند، هم برای کمربندهای صاف و براق رسمی و هم کمربندهای پهن و کلفت اسپرت بسیار عالی و مناسب است.

چرم شترمرغ: می‌توان گفت که زیباترین و خوش‌رنگ‌ترین چرم کمربند، چرم شترمرغ است. از آنجا که ساخت این نوع کمربند بسیار دشوار است، حداقل چند صد هزار تومان قیمت دارد و هرکسی استطاعت خرید آن را ندارد. بستن چنین کمربندی نشانه بی‌خوشی و کلاس است.

چرم سوسمار: می‌توان گفت این نوع کمربند گرانبه‌ترین نوع است. قیمت کمربند ساخته شده از چرم سوسمار و هم‌نوعان آن یعنی چرم تمساح و کروکودیل، حداقل تا ۸۰۰ هزار تومان هم می‌رسد. ظاهر این چرم بسیار زیبا و فریبنده است.

خرید کمربند

هر کمربند برجسبی دارد که روی آن سایز کمربند نوشته شده. اندازه دور کمرتان را بگیرید، و کمربندی با یک شماره بزرگتر از آن بخرید. مثلاً اگر اندازه دور کمرتان، ۳۳ یا ۳۴ است، اندازه کمربندتان ۳۶-۴۰ خواهد بود.

کمربند همیشه باید بعنوان لوازم فرعی کمر لباستان باشد، نه مهمترین جزء لباستان. پس با اینکه دوست دارید چشم دیگران را با برق کمربند چرم کروکودیل خود خیره کنید، دنبال کمربندهایی نروید که قیمتش از کفش یا حتی خدای نکرده از کت و شلوارتان نیز گرانتر باشد.

پس در نتیجه اگر قیمت کت و شلوارتان حدود ۳۰۰ هزار تومان است، قیمت کمربندتان باید چیزی بین ۲۰ تا ۳۰ هزار تومان باشد نه بیشتر. مارک‌هایی مثل گوچی یا دی‌زیل معمولاً کمربندهای خوبی با قیمت‌های مناسب تولید می‌کنند.

سِت کردن کمربند با لباس

خوب، پس کمربند کل هفته روی قفسه بی‌کمربندها در کمدها بوده و همه بی‌هفته منتظر بودید که امروز برسد تا آن را بسته و به دوستانتان فخر بفروشید؟ اما صبر کنید! کمربندتان سیاه است، درحالی‌که می‌خواهید کفش‌های قهوه‌ای بپوشید. واقعاً فکر نمی‌کنید که سِت مضحکی از کار درمی‌آید؟

ساده‌ترین قانون برای سِت کردن کمربند با لباس این است که رنگ کمربند باید همواره با رنگ کفش‌ها یکی باشد. خیلی ساده است: کفش سیاه براق، یک کمربند سیاه براق می‌خواهد، همین!

کمربندهای عادی و اسپرت، دست‌ما را در این زمینه بازتر می‌گذارد. کمربندتان چه سیاه باشد، چه قهوه‌ای و چه سوخته، به خوبی با جین و کفش‌کتانی جور درمی‌آید، مگر اینکه بخواهید چکمه پایتان کنید چون در این حالت انتخاب کمربند کمی مشکل می‌شود.

تقریباً همه بی‌چکمه‌ها، بدون توجه به قیمت آن، جزء کفش‌های اسپرت و عادی به حساب می‌آیند. اما از آنجا که از چرم ساخته شده‌اند، باید از قانون لباسهای رسمی برای انتخاب کمربند استفاده کنید، و رنگ کمربند باید حتماً با رنگ چکمه‌ها جور باشد.

حواستان به اندازه بی‌سگک یا قلاب کمربند هم باشد. هرچه سگک بزرگتر باشد، کمربند اسپرت‌تر است. قلاب‌های کوچک و صاف مخصوص لباسهای رسمی هستند.

طریقه بی‌نگاهداری کمربند

اگر ۸۰ هزار تومان خرج خرید یک کمربند گوچی کرده باشید، حتماً کمی دیگر هم خرج می‌کنید تا کمربندتان

سالم نگاه داشته شود. کمربندها باید همیشه به صورت عمودي و دور از نور آفتاب آویزان شوند تا چرم آنها خشک و خراب نشود. اکثر مردها عادت دارند که کمربندهای خود را روی شلوار نگاه داشته و جداگانه آویزان نمی کنند. اما خوب است بدانید که نگاهداری کمربند به مدت طولانی در این شرایط، چرم آنرا خم کرده و ظاهر آن را از بین می برد. خوب است که محلی جداگانه برای آویزان کردن کمربندها در کمد لباسستان داشته باشید و اگر نه می توانید آنها را در همان قسمت کراواتها آویزان کنید.

نبایدها؟؟؟؟

مغزتان از شنیدن این همه حرف در مورد سگگ کمربند، انواع مختلف کمربند و انواع چرم آن در حال منفجر شدن است؟ اشکالی ندارد، در اینجا چند نمونه از نبایدهای مربوط به استفاده ی کمربند را آورده ایم و بعد دیگر بحث را خاتمه می دهیم. پس کمی دیگر هم تحمل کنید!

- سگک های بزرگ پر زرق و برق را برای همان کابوی ها نگاه دارید.
- کمربندهای زنجیری فلزی مدل S&M را به همان سال ۱۹۹۸ واگذار کنید.
- هیچوقت کمربند مخصوص لباسهای رسمی را با شلوار جین نپوشید و هیچوقت هم کمربندهای اسپرت را با کت و شلوار نبنید.
- هیچوقت نگذارید دیگران شما را درحالی ببینند که پیرهنتان را در شلوار گذاشته اید که رویش کمربند نبسته اید.
- هیوقت خودتان روی کمربند سوراخ نزنید. اگر دور کمرتان بزرگتر شده است، یا بروید باشگاه و اضافه وزن را کم کنید و یا یک کمربند دیگر بخرید که به سایزتان بخورد.

مراقب کمربند بستنتان باشید

یادتان باشد: خرید کمربند آسان است—اما استفاده ی درست و مناسب از آن دشوار. به این دلیل باید کاملاً مراقب باشید تا استفاده ی نامناسب و نادرست از کمربند، تیپتان را به کلی خراب نکند.

پوست روشن با پوست خیار , لیمو و توت

در شیر "لاکتیک اسید" و گیاهانی نظیر نیشکر "گیلاکولیک اسید", لیموترش "سیتریک اسید", بادام تلخ "ماندلیک اسید", خیار و توت فرنگی ترکیبات روشن کننده وجود دارد .



پوست روشن با پوست خیار , لیمو و توت

ترکیبات آلفا هیدروکسی اسیدها در پوست برخی از میوه ها مانند , لیموترش , خیار, توت فرنگی موجب روشن کنندگی پوست می شوند.

دکتر سلیمی داروساز مواد آرایشی و بهداشتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز, در گفتگو با ایسنا گفت : استفاده از کرمهای لایه بردار "ترکیبات آلفا هیدروکسی" عوارضی را در پی خواهد داشت , که معمول ترین آنها درماتیت تماسی است.

وی افزود : قرمزی صورت که ممکن است به صورت ضایعات تاول ایجاد شود , از عوارض دیگر استفاده از کرمهای لایه بردار است بنابراین این سعی می شود, این ترکیبات را به صورت خنثی یا با فرمولاسیون بافري تولید کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز تصریح کرد : درصدهای ۱۰ کرمهای لایه

بردار ایجاد خشکی شدید پوست می کنند ، که لازم است همراه آنها از عوامل مرطوب کننده به صورت توام یا مجزا استفاده شود.

سليمي افزود : در غلظت هاي بالاي ۱۵ درصد اين تركيبات به علت اين که کراتينين پوست "لايه هاي شاخي" کاهش مي يابند، اثر اشعه UV آفتاب بر روي پوست افرادي که از اين تركيبات استفاده مي کنند بيشتر است.

اين داروساز مواد آرايشي و بهداشتي گفت : توصيه مي شود، غلظت هاي بالاي ۱۵ درصد اين تركيبات همراه با ضد آفتاب" در هنگام روز" به صورت مجزا يا توام مورد استفاده قرار گيرد. وي افزود : در شير " لاکتیک اسيد" و گياهاني نظير نيشکر "گيلاکولیک اسيد"، ليموترش "سيتريك اسيد" ، بادام تلخ "ماندلیک اسيد" ، خيار و توت فرنگي تركيبات روشن کننده وجود دارد

تشخيص رنگ پوست در انتخاب نوع و رنگ آرايش،

تشخيص رنگ پوست در انتخاب نوع و رنگ آرايش، نقش مهمی را ایفا می کند؛ اما شاید ندانید که چگونه می توانید رنگ و حالت پوست خود را تشخیص دهید. باید به دنبال چه چیزی باشید؟



تشخيص رنگ پوست در انتخاب نوع و رنگ آرايش، نقش مهمي را ایفا مي کند؛ اما شاید ندانید که چگونه می توانید رنگ و حالت پوست خود را تشخیص دهید. باید به دنبال چه چیزی باشید؟ به عنوان مثال اگر پوستتان در حالت کلي بي رنگ باشد، اما مناطقي از قرمزي و يا بي رنگي داشته باشد، چطور؟ نکته جالب اينجاست که تشخيص تون پوست آنقدرها هم که شما تصور مي کنید، دشوار نيست. يك روش ساده شناسايي اين است که ببينيد زمانیکه پوستتان در معرض آفتاب قرار مي گيرد مي سوزد و يا برنز مي شود:

۱ - اگر پوست شما به راحتی برنزه مي شود ميزان ملانين طبيعي پوست شما (رنگ دانه اي که به طور طبيعي موجب رنگ دادن به پوست مي شود) در سطح بالاتري قرار دارد و به احتمال زياد زمينه رنگ پوست شما زرد مايل به زيتوني است.

۲ - کساني که پوستشان به سرعت نمي سوزد و يا در مقايسه با سايرين کمتر ميسوزد، ملانين کم تري دارند، که موجب مي شود ته رنگ پوستشان به بنفش، آبي - قرمز، و گلي متمايل شود. به علاوه علائم بارز ديگري نيز وجود دارد: پوست هاي گلي، نشانه هاي مشهود قرمز دارند و يا اينکه قرمزي بر روي آنها به سرعت نمايان شده و خود را نشان مي دهد.

۳ - اگر پوست شما زرد باشد (معمولا به عنوان زرد - خاکستري شناخته مي شود) آنوقت متوجه مي شويد که کرم پودر ها و پن کک هايي که در آنها رنگ زرد به کار رفته، چهره شما را زيبا نمي کنند و معمولا چهره بيمارگونه به شما مي دهند.

۴ - پوست هاي زيتوني نيز معمولا تا حدودي، انشعابي از خاکستري و رنگ فيلي را نمايان مي کنند. تركيب اين رنگ از تون زردي که در پايه هر پوستي قرار دارد و کمي سبزي که تنها مختص اين گروه مي باشد، تشکيل شده است.

۵ - پوست ببرنگ نيز به پوستي اطلاق مي شود که هيچ توني از زيتوني، زرد، و يا قرمز در آنها ديده نشود.

اين دسته بندي براي تمام خانم ها، حتي سپاه پوستان نير کاربرد دارد؛ رنگ پوست زيرين (يا همان رنگ پايه) شما هميشه با يکي از موارد ذکر شده ارتباط دارد. شايد هميشه به شما گفته شده باشد که بايد در آرايش از اصل "فصلي" بودن، پيروي کنيد و با تغيير فصل، رنگ لباس ها و آرايش خود را تغيير دهيد، مثلاً آرايش خنک (رنگ آبي و تون هاي صورتی) و يا گرم (زرد، خاکستري/ زيتوني). متاسفانه اين شايعه

همه گیر در مورد رنگ پوست، ممکن است شما را زمان انتخاب سایه ها و میک آپ با مشکل مواجه کرده و گمراهتان کند.

تعیین رنگ پوست، معمولاً زمان انتخاب کرم پودر و پن کک مورد توجه قرار می گیرد. زمانی که رنگ های مختلف کرم پودر را تست می کنید، به طور قطع باید رنگ کلی و دقیق پوست خود را پیدا کرده تا با توجه به آن بتوانید رنگ مناسبی پیدا کنید. نباید رنگ سطح پوست خود را مبنا قرار دهید. هدف شما از استفاده کرم پودر این است که تمام دورنگی های سطحی پوست خود را از بین برده و تمام رنگ را یکنواخت کرده و آنها را به نوعی بی رنگ کنید و به یک رنگ تقریباً زرد کمرنگ برسید. ولی حالا چرا زرد کمرنگ؟ به این دلیل که تمام پوست ها کم و بیش دارای زیر لایه تقریباً زرد رنگ هستند: دلیلش هم این است که رنگ طبیعی ملانین زرد است. دقت کنید که کرم پودر شما باید بدون توجه به نژاد، گونه، ملیت، و سن، سایه هایی از رنگ های خنثی نظیر رنگ عاج فیل، خاکستری کمرنگ، برنز، قهوه ای کمرنگ، قهوه ای پر رنگ یا گردویی داشته باشد به علاوه یک تون نامحسوس زرد رنگ نیز در آن مشهود باشد، اما دقت کنید که به هیچ وجه از رنگ های نارنجی، صورتی، سرخ، سبز، خاکستری و آبی در آن به کار نرفته باشد حتی به میزان خیلی کم. اضافه کردن چنین سایه هایی به کرم پودر نه تنها شما را زیبا جلوه نمی دهد، بلکه تا حد بسیار زیادی چهره شما را مصنوعی کرده و زیبایی های طبیعی تان را نیز از بین می برد.

البته استثناهایی نیز در این زمینه وجود دارد: خانم های آمریکای شمالی و جنوبی، درصد پایینی از خانم های دورگه آفریقایی - آمریکایی، و برخی از خانم های سواحل پلینزی، غالباً تا حدودی لکه های قرمزی در پوست خود دارند. این خانم ها باید به طور کلی نظریه استفاده از کرم های بی رنگ و خنثی را به طور کلی فراموش کنند. به این دلیل که پوست آنها به طور طبیعی دارای قرمزی است به همین دلیل باید به دنبال کرم پودرهایی باشند که رنگ قرمز آنها را ملایم تر کرده و به نوعی آنها را در تمام قسمت های صورتشان پخش کند تا زیاد توی ذوق نزنند. البته باید دقت کنند که این قرمزی را به قهوه ای قرمز متمایل کنند نه مسی، نارنجی و یا هلویی.

به هر حال برای انتخاب کرم پودر پایه، می بایست حتماً آنها بر روی پوست خود امتحان کنید و بهتر است که این کار را در روشنایی روز انجام دهید و ببیند که آیا با پوست شما همخوانی پیدا می کند یا خیر. این بهترین راه انتخاب میک آپ است. با این روش می توانید رنگی را انتخاب کنید که به صورتتان می آید، دیگران نباید متوجه شوند که شما آرایش کرده اید و یا بدتر انگار ماسک بر روی صورت خود زده اید.

انتخاب رنگ های سایر لوازم آرایش بطوریکه به پوستتان بیایند

هنگامیکه به مجله های مد و لباسی نگاه کنید، چهره ها به این دلیل زیبا به نظر میرسند که از رنگ مناسب استفاده کرده اند. در آرایش مدل ها از رنگ هایی استفاده می کنند که به طور کلی با رنگ پوست اصلی شان همخوانی داشته باشد. خانم هایی که موهای قرمز دارند و رنگ پوستشان نیز روشن تا متوسط است باید از رنگ های مرجانی، قهوه ای، کهربایی، برنز و دیگر رنگ های خاکی استفاده کنند. موی بلوند با رنگ پوست روشن تا متوسط، مثل گوپینت پالترو، پاریس هیلتون، کریستین دانست، باید بیشتر از گروه رنگ های صورتی استفاده کنند. موی قهوه ای روشن، و خرمایی با رنگ پوست روشن تا متوسط مثل جولیا رابرتز، و جنیفر گارنر، معمولاً از قرمز روشن و قرمز مایل به عسلی استفاده می کنند. خانم هایی که موها قهوه ای تیره و پوست روشن تا متوسط دارند، مثل دمی مور، سندرا بولاک، و پنلوپه کروز، بیشتر از سایه های روشن، قرمز، و آلبالویی استفاده می کنند. موهای مشکی و رنگ های پوست تیره تر، مانند هال بری، و آنجلا باست، از رنگ های خنثی و طبیعی استفاده می کنند، مثل: صورتی کمرنگ، قهوه ای روشن، و مرجانی بی حال. البته همانطور که می دانید استثناهایی وجود دارند و مدل های آرایشی با سرعت نور در حال تغییر هستند؛ (بدون ذکر تغییر در رنگ مو) به عبارت دیگر، انتخاب رنگ مناسب برای آرایش، تاثیر گرفته از سلیق فردی است که در افراد مختلف، متفاوت می باشد؛ درست مثل انتخاب طرح و مدل لباس. برای اینکه در این خودآرایی ها در امان بمانید باید نکات کلی اشاره شده در بالا را رعایت کنید. در حقیقت تا زمانی که تعادل را رعایت کنید، در مصرف وسایل آرایشی زیاده روی نکنید، و رنگ ها را به درستی با هم ست کنید، چهره ای زیبا خواهید داشت.

جراحان زیبایی پاسخ می دهند

با افزایش سن، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، گرما، رادیکال های آزاد و دیگر عوامل مضر و زیان آور می توانند چین و چروک ها پوستی به وجود آورند. پوست برداری یا لایه برداری شیمیایی می تواند ظاهری چندین سال جوانتر در اختیار افراد قرار دهد. این پروسه، به واسطه خارج کردن لایه های خارجی و کمک به تشکیل و شکل ...



جراحان زیبایی پاسخ می دهند

جراحان زیبایی پاسخ می دهند

تکنیک بالا کشیدن پوست پیشانی

اثرات ناخوشایند و نامطلوب افزایش سن، می توانند در ناحیه پیشانی بسیاری از افراد خود نمایی کنند. به واسطه عمل جراحی کشیدن پوست پیشانی، می توان هرگونه چین و چروک، خطوط ریزودرشت، پوست شل و آویزان شدن پیشانی روی ابرو ها و خطوط اخم را به راحتی از بین برد. عمل جراحی کشیدن پوست پیشانی، تکنیکی است که طی آن، پوست اضافی و شل اطراف ناحیه پیشانی و بالای صورت برداشته می شود و پس از آن پوستی صاف، هموار و نرم به جا می ماند که ظاهری به مراتب جوان تر و سرزنده تر به افراد می بخشد. زنان و مردانی واجد شرایط این نوع عمل جراحی هستند که مایلند ظاهری جوان تر به چهره خود دهند تا احساس بهتری نسبت به خود پیدا کنند و روند افزایش سن را کند نمایند. جراح پلاستیک برای انجام این عمل، چندین برش کوچک داخل ناحیه رستنگاه مو به وجود می آورند و بافت درون پیشانی را به عقب می کشد تا چین و چروک ها و خطوط از بین بروند و اثرات افزایش سن به حداقل رسیده یا به کلی رفع گردند. معمولاً این عمل با بی حسی موضعی صورت گرفته می شود، به این معنا که طی عمل خواب نخواهید بود، ولی هیچ گونه دردی را هم احساس نخواهید کرد. جراح پس از اتمام عمل، با زدن چندین بخیه، محل های برش زده شده را می بندد. در بیشتر مواقع این عمل سر پایي انجام می شود، به این معنا که پس از پایان عمل قادرید به منزل برگردید و نیازی به بستری بودن در بین نخواهد بود. ولی اگر عمل طی بیهوشی کامل صورت گرفته باشد، بایستی یک روز در بیمارستان بستری بمانید و استراحت کنید. در بسیاری از موارد، عمل های جراحی پلاستیک بالا کشیدن پیشانی توأم با دیگر تکنیک های جراحی زیبایی هم چون عمل تغییر بینی، عمل لیفتینگ (کشیدن) پوست صورت، عمل جراحی پلک چشم یا ریز پوست خراشی صورت گرفته می شود. پس از عمل جراحی کشیدن پوست پیشانی، ممکن است کبودی و تورم تا چندین هفته باقی بماند و حالت خارش، بی حسی و ریزش موی موضعی در نواحی برش زده شده احساس خواهند شد. همه این عوارض بایستی پس از چندین هفته، کاملاً برطرف شوند.

با وجود آنکه می توان بعد از یک هفته کارها و فعالیت های معمول روزانه را از گرفت، ولی بایستی از فعالیت های سنگین اجتناب کرد و تا جایی ممکن در معرض نور خورشید قرار نگیرند، هم چنین جراح پلاستیک دستورهای مخصوص و ضروری دیگری را در اختیار تان قرار خواهد داد.

پوست برداري يا لايه برداري شيميايي

با افزايش سن، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشيد، گرما، رادیکال هاي آزاد و ديگر عوامل مضر و زيان آور مي توانند چين و چروك ها پوستي به وجود آورند. پوست برداري يا لايه برداري شيميايي مي تواند ظاهري چندين سال جوانتر در اختيار افراد قرار دهد. اين پروسه، به واسطه خارج کردن لايه هاي خارجي و کمک به تشكيل و شکل گيري سلول هاي جديد پوستي، بافت و نسج پوست را صاف و هموار مي کند. لايه برداري هاي شيميايي را با در نظر گرفتن ميزان چين و چروك ها، به طريق لايه برداري و پوست برداري عميق يا متوسط يا خفيف انجام مي دهند. بسياري از افراد ترجيح مي دهند که تحت پروسه لايه برداري شيميايي توام با عمل جراحي ليفتينگ (کشیدن) پوست صورت قرار بگيرند، که بسيار مقرون به صرفه تر از پروسه افزودن لايه جديد از طريق ليزر است.

تکنیک پوست خراشي يا تورق پوستي

بسياري از جراحان زیبایی و متخصصان پوست مي توانند تکنیک پوست خراشي گونه اي از تورق مکانیکی را روي پوست صورتتان انجام دهند و ناهمواري هاي سطحي را از اين طريق از بين ببرند. پوست خراشي با استفاده از يك دست انجام مي شود که چرخي دستي را با سطحي داراي بافت و ساختاري مخصوص را گرفته تا لايه هاي ظاهري و سطحي پوست به کلي از بين بروند. اگر آثار به جا مانده از جوش هاي غرور جواني (آکنه) يا ديگر آثار زخم روي پوست صورتتان خودنمايي مي کنند، اين روش کاملا براي شما مفيد و موثر واقع مي گردد. بسياري از جراحان پلاستيک براي رفع چين ها و خطوط عمودي و چروك هاي اطراف دهان اين پروسه را بر مي گزينند.

تکنیک چروك برداري يا ليفتينگ صورت

تکنیک هاي چروك برداري يا ليفتينگ صورت براي خنثي کردن اثرات نا خوشايند و نا مطلوب افزايش سن مورد استفاده قرار مي گيرند. به مرور زمان، صورت شما به تدريج اثرات قوه جاذبه، نور خورشيد و در کل رد پاي عمر و سالخوردگي را نشان مي دهد. عمل جراحي RHYTIDECTOMY يا چروك برداري و ليفتينگ صورت براي کاهش اثرات سالخوردگي به واسطه ريشه کني چين و چروك ها و خطوط پوست صورت انجام مي گيرد. طبي اين تکنیک، چندين برش در ناحيه رستنگاه مو از پشت گوش، داخل پوست سر به سمت شقیقه ها زده مي شوند. هم چنين اگر قرار باشد که عملي روي گردن هم صورت گرفته شود، يك برش کوچک درست زير چانه زده مي شود. جراح پلاستيک به محض زدن برش ها، پوست را از چربي و ماهيچه زيرش جدا مي کند. گاهي اوقات به منظور تامين چهره اي با پوست مستحکم تر و صاف و هموارتر، چربي زير پوست را با دستگاه مکش يا روش برش خارج مي کنند. سپس جراح، ماهيچه و ديگر نسوجو بافت هاي زير پوست را محکم و سفت تر مي کند، پوست را مجدداً مي پوشاند و پوست اضافي را از صورت خارج مي کند. براي بستن نواحي برش زده شده، چندين بخيه زده مي شود و بعد از گذشت مدتي، موهاي شما آثار زخم و بخيه به جا مانده از عمل جراحي را خواهند پوشاند. معمولاً، براي انجام اين پروسه از روش بي حسي موضعي استفاده به عمل مي آيد. همچنين نوعي داروي مسکن و آرام بخش به افراد داده مي شود تا حين عمل حالت خواب آلود و سست داشته باشند. افراد در حين عمل هيچ گونه دردي احساس نخواهند کرد، فقط گاهي احساس کشيدگي و فشار را تجربه خواهند کرد. البته اگر جراح پلاستيک، روش بيهوشي کامل را ترجيح بدهد، در حين عمل خواب خواهد بود و چيزي متوجه نخواهيد شد. با در نظر گرفتن خواسته هاي شما، عمل جراحي ليفتينگ صورت را مي توان توام با عمل جراحي بازسازي يا زيبا سازي پلك چشم (بلفاروپلاستي) يا چربي زدائي (لاپيو ساکشن) صورت

انجام داد. زنان و مردانی واجد شرایط این نوع عمل جراحی هستند که متوجه اثرات ناخوشایند افزایش سن روی صورت خود شده اند و از ظاهر شل و آویزان پوست صورت و گردن خود به شدت ناراضی هستند. افراد بایستی از ساختار استخوانی محکم و عریضی برخوردار باشند و پوست صورتشان بایستی هنوز تا حدی خاصیت انعطاف پذیری و کشاینده خود را حفظ کرده باشد. معمولاً افراد بین سنین چهل تا هشتاد سال بهترین داوطلبان محسوب می شوند، ولی می توان عمل جراحی لیفتینگ صورت را روی افراد هشتاد ساله هم انجام داد. عمل جراحی چروک برداری یا لیفتینگ صورت می تواند چهره ای جوان تر و با نشاط تر برایتان به ارمغان بیاورد. البته نمی تواند چهره ای کاملاً جدید ایجاد کند و یا نمی تواند سلامت و سرزندگی ای را به شما بازگرداند که در سنین جوانی از آن برخوردار بودید. قبل از اقدام برای این عمل، با چندین جراح پلاستیک مجرب و ورزیده مشورت کنید. آنها می توانند با در نظر گرفتن توقعات و خواسته های شما، بهترین روش را توصیه کنند و شما را از مزایا و معایب آن آگاه خواهند ساخت.

منبع: راه زندگی

چگونه آرایش کنیم
نگاه آرایشگر



اینکه چگونه باید آرایش کنیم را همه ما از سنین خردسالی وقتی یواشکی به سراغ کیف لوازم آرایش مادرمان می رفتیم و سر و صورتمان را قرمز می کردیم بلدیم. آنچه اهمیت دارد طریقه صحیح آرایش و رفع عیب های صورت با استفاده از محصولات آرایشی است به عبارت دیگر يك آرایش ترمیم کننده. قبل از اینکه ببینیم چه رنگی به صورتمان می آید و چه رنگی مناسب تابستان است ابتدا باید به فکر ترمیم چاله های صورت بود. ابتدا صورت را با يك لایه کرم مرطوب کننده بپوشانید. سپس قلم مو را به پن کیک آغشته و روی صورت بزنید. در صورت استفاده از کرم پودر آن را روی اسفنج خیس مالیده و سپس روی صورتتان



پخش کنید.

پس از مالیدن کرم پودر کمی پن کیک روشن را با قلم مو روی صورتتان بکشید تا کاملاً پخش شود و دیر عرق کند. اگر صورتتان پهن است از کشیدن یکنواخت پن کیک روی صورت خودداری کنید. نواحی کنار گوش محل رویش مو و زیر چانه را پررنگ بزنید تا صورتتان کوچک تر نشان داده شود. از پن کیک دو رنگ (تیره و روشن) نیز می توان برای این کار بهره گرفت. با پن کیک تیره می توان برای کوچک و کوتاه نشان دادن بینی، بزرگ نشان دادن چشمان گود رفته و گردن باریک، برجسته نشان دادن گونه و برطرف کردن لکه ها و زخم ها استفاده کرد. برای برجسته نشان دادن گونه یک خط از گوشه دهان به وسط گوش و یکی دیگر به صورت عمودی از گوشه خارجی چشم به طرف چانه فرض کنید. تلاقی این دو خط را در نظر گرفته و پودر تیره را به صورت هلالی روی صورت بکشید. برای اینکه بدانید چه رنگ آرایشی به شما می آید به رنگ موهایتان توجه کنید. اگر موی گندمی یا زیتونی دارید، سراغ بنفش، قرمز و یاسی بروید. اگر موهایتان خرمایی است، سایه های براق، کرم و رژ لب نارنجی بسیار پیشنهاد می شود. موهای شرابی یا بلوطی نیز تمامی رنگ های تابستانی را می پذیرد. سبز با آبی انتخاب خوبی است. برای موهای بور نیز انتخاب اول رژ لب قرمز است. این افراد اگر بیشتر از خط چشم یا ریمل استفاده کنند زیباتر خواهند شد تا سایه های بنفش و صورتی. تیپ مشکی ها نیز پیشنهاد می شود سراغ طوسی، خاکستری، مشکی و سرمه ای بروند و از رژ لب های قرمز و نارنجی و سرخابی استفاده کنند.

اگر هم به مد فکر می کنید، سراغ رنگ های استوایی بروید. سایه های سبز (چمنی، فیروزه ای و مرجانی)، بنفش و آبی آسمانی توصیه متخصصان زیبایی برای تابستان ۲۰۰۶ است. در این مدل ریمل جایی ندارد و تنها از مداد مشکی و سایه برای آرایش چشم استفاده می شود.

اگر عینک می زنید، بیشتر از سایه های قهوه ای، آبی و بنفش استفاده کنید. استفاده از سایه های روشن و صدفی باعث گم شدن چشم پشت عینک می شود. اگر عینک تان فریم مشکی دارد حتی الامکان از ریمل استفاده کنید و تا می توانید خط چشم نکشید. این گونه چشم تان بیشتر مورد توجه قرار می گیرد. برعکس در عینک های گریف (بدون فریم) و یا عینک های پنسی هر چه سایه روشن تر باشد چشم بیشتر جلوه می کند. نکته مهم دیگر در آرایش های ترمیمی استفاده از سایه کمرنگ برای رفع گودی چشم است. سایه روشن را از گوشه داخلی تا کمی خارج چشم زده و سپس کمی سایه تیره دور چشم بزنید تا چشم بیشتر جلوه کند. در مدل های آرایشی که امروزه طرفدار دارد، بیشترین تمرکز روی چشم است. استفاده از دو رنگ سایه مات و تیره مثلاً آبی- سرمه ای در صورت سفید بودن چهره باعث زیباتر شدن چشم می شود.

برعکس استفاده از سایه تگ رنگ چشم را کوچک نشان می دهد. مالیدن سایه بدون خط چشم باعث مریض حال نشان دادن فرد می شود.

حتماً از ریمل یا خط چشم برای تکمیل آرایش استفاده کنید. در این نوع آرایش برای بهتر جلوه کردن لب نیز از رژلب و مداد لب همزمان استفاده کنید. مداد لب می تواند فرورفتگی ها را بپوشاند و همانند ژل بوتاکس عمل کند. رژلب روشن و براق بیشتر برای لب های خیلی بزرگ و کشیدن مداد لب برای لب های باریک بسیار توصیه می شود. اینها دستورالعمل هایی بود که برای آرایش ترمیمی به کار می رود.

برای یک آرایش طبیعی که تنها صورت شما را از بی حالی و رخوت درآورد استفاده از پودر کمرنگ، ریمل

رقیق و رزگونه آجری و رز لب براق با تنالیه صورتی بسیار عالی است .
در آرایش طبیعی کشیدن خط چشم دور تا دور چشم و سایه های دو رنگ زیاد مطرح نیست، اصل مهم قرینه
نبودن آرایش چشم و گونه است که مهمترین ویژگی صورت طبیعی است.
منبع : شرق نیوز

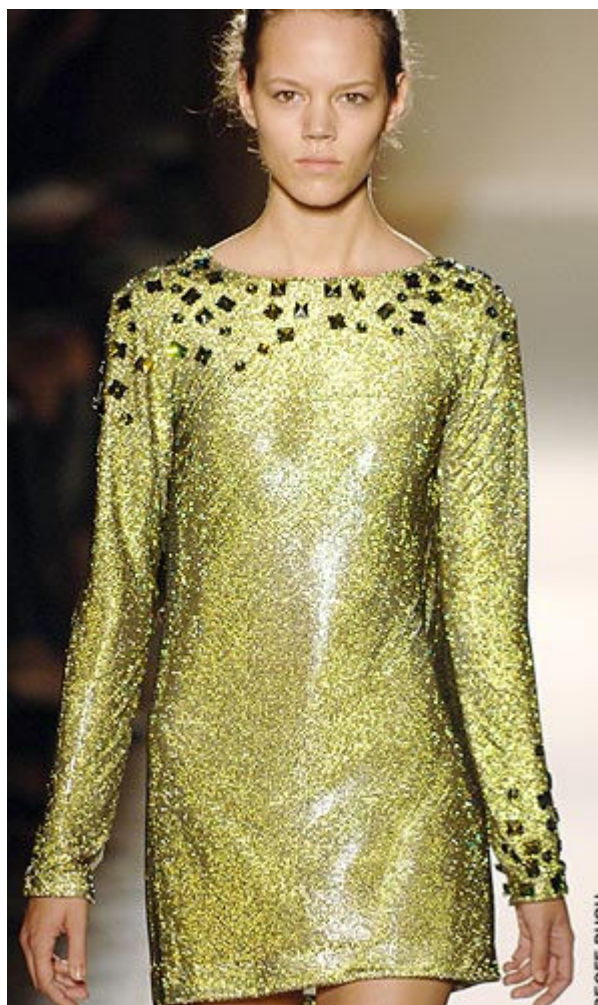
چگونه لباس خود را ست کنیم ؟

اغلب افراد در انتخاب لباسی که مناسب جثه آنها بوده و همچنین چگونگی ست کردن آنها دچار سردرگمی می باشند. در زیر به اصول کلی انتخاب و هماهنگ کردن لباسها با یکدیگر میپردازیم:



اغلب افراد در انتخاب لباسی که مناسب جثه آنها بوده و همچنین چگونگی ست کردن آنها دچار سردرگمی می باشند. در زیر به اصول کلی انتخاب و هماهنگ کردن لباسها با یکدیگر میپردازیم:
اصول کلی

- 1- همواره لباسی را بپوشید که کاملا اندازه شما باشد.
- 2- پوشیدن لباسهای بزرگ تنها اندام شما را اغراق آمیز تر جلوه داده و آنها را پنهان نمیکند.



- 3- بیشتر سعی کنید تنها در زمانی که کمر باریکی دارید از کمر بند استفاده کنید.
- 4- پارچه های سنگین مانند پشمی، بافتنی و چرمی شما را سنگین وزن تر جلوه میدهند.
- 5- پارچه های سبک وزن مانند کتان، نخی شما را لاغر تر جلوه میدهند.
- 6- رنگهای تیره شما را لاغر تر و کوچک تر میکنند .
- 7- رنگهای روشن شما را بزرگتر و حجیم تر میکنند .
- 8- لباسهای بالا تنه و پایین تنه یکرنگ شما را لاغر تر جلوه میدهند .
- 9- لباسهای بالا تنه و پایین تنه با رنگهای متفاوت شما را بلند قد تر میکند.
- 10- لباسهای یقه بلند گردن را کوتاه تر میکند.
- 11- گردن بند کوتاه نیز گردن را کوتاه تر میکند .
- 12- روسری که به سمت پایین آویزان شده باشد، قد شما را بلند تر جلوه میدهد.
- 13- خالکوبی پیرامون گردن و روی شانه ها سبب چهار شانه تر شدن شما میگردد.
- 14- لباس با خطوط افقی شما را چاق تر و با خطوط عمودی شما را لاغر تر جلوه میدهد .

برای لاغر تر و بلند قد تر بنظر رسیدن نکات زیر را رعایت کنید:

- 1- لباسهای کاملا اندازه بپوشید لباسهای خیلی کوچک و خیلی بزرگ تنها شما را چاق تر نشان میدهند.
- 2- لباسهای یکدست یکرنگ بپوشید. ترجیحا یکرنگ از سر تا نوک پا .
- 3- از پوشیده لباسهای با طرح برجسته و پارچه های زمخت خود داری کنید.



- 4-لباسهاي تيره رنگ با پارچه هاي نازك و نرم بپوشيد.
- 5-شلوار را در ناحيه كمر بالا بياوريد نه پايين تر.
- 6-كراوات با پهناي متوسط پوشيده و حتما طول آن تا كمر برسد .
- 7-از پوشيدن لباسهاي با نقش و نگار شلوغ خودداري ورزيد .
- 8-لباس با طرح راه راه عمودي بپوشيد .
- 9-از داشتن ملزومات بيش از حد خود داري كنيد .
- 10-كفش پاشنه بلند به پا كنيد .

براي کوتاه تر و چاق تر بنظر رسيدن نکات زیر را رعایت کنید:

- 1-لباسهاي با رنگ متفاوت بپوشيد.
- 2-رنگهاي روشن و پر رنگ بپوشيد.
- 3-كراوات پهن تر بپوشيد .
- 4-لباسهاي چندلايه به تن كنيد .
- 5-كفش بدون پاشنه و ظريف بپوشيد .

- 6 شلوار تمام قد بپوشید .
- 7 از پوشیدن لباسهاي سرتاسر يک رنگ بپرهيزيد.

-8 لباس با طرح راه راه عمودي و کراوات باريک نپوشيد.



چگونه ست کنیم

- 1 رنگ جوراب بايد هم رنگ و يا تيره تر از شلوار باشد .
- 2 رنگ کمر بند با رنگ کفش بايد يکسان باشد .
- 3 کت و شلوار خاکستري و سرمه اي با کفش مشکي، و کت و شلوار قهوه اي و زيتوني با کفش قهوه اي ست است.

نکات ست کردن لباس براي زنان...

زنان قد بلند

- 1 از کمر بند پهن استفاده کنید.
- 2 از دامن خيلي کوتاه و خيلي بلند پرهيز کنید.
- 3 بهتر است پيراهن خود را داخل شلوار و دامن تو بگزاريد تا خط عمودي کمرتان نمايانتر گردد.
- 4 لباس نقش دار و طرح خطوط افقي بپوشيد.
- 5 دامن بلند و يا دمپا گشاد بپوشيد.
- 6 لباسهاي سر تا پا يک رنگ نپوشيد.
- 7 از گردن بند و گوشواره کوچک استفاده نکنيد.

- 8 کيف دستي کوچک حمل نکنيد.
- 9 شلوار راسته بپوشيد.

- 10 تاپ نپوشيد.
- 11 كفش پاشنه بلند نپوشيد و از كفش اندكي لژ دار استفاده كنيد .

زنان قد کوتاه و ريز نقش

- 1 لباس با طرح راه راه افقي نپوشيد.
- 2 از لباس هاي رنگارنگ، ملزومات بزرگ و شلوار دمپا گشاد و يا پاچه هاي تا شده استفاده كنيد.
- 3 دامن کوتاه با نقش و نگار بزرگ نپوشيد.
- 4 لباس هاي يكرنگ و شلوار راسته و لباس تنگ و ملزومات كوچك استفاده كنيد.
- 5 خطوط عمودي و لباسهاي يقه هفت بدن را كشيده تر ميكنند.

- 6 كفش كمي نوك تيز بپوشيد.
- 7 كفش پاشنه بلند بپوشيد.
- 8 از كمر بند باريك استفاده كنيد.

زنان چاق

- 1 لباسهاي يكدست يكرنگ بپوشيد.
- 2 از كت و ژاكت بلند با دكمه هاي باز استفاده كنيد.
- 3 از روسري شالي استفاده كنيد.
- 4 گردنبندي دراز شما را لاغر تر ميكند.
- 5 كفش پاشنه بلند بپوشيد.
- 6 لباس يقه هفت و قلبي شكل، گردن را كشيده تر ميكند.

- 7 ژاكت بلند بدون اپل بپوشيد.
- 8 لباسهاي تيره رنگ بپوشيد.

نكات ست كردن لباس براي مردان...

مردان قد بلند

- 1 لباسهاي يكدست يكرنگ نپوشيد.
- 2 لباسها و شلوارهاي زيپدار نپوشيد.
- 3 كت و شلوار با خطوط راه راه با خطوط عمودي و كراوات باريك و ژاكت كه طولش تا روي كمر است نپوشيد.

مردان قد کوتاه

- 1 كفش بوت و ساق بلند نپوشيد آنها شما را قد بلندتر نميكنند.
- 2 شلوار پاچه کوتاه و يا پاچه تا شده نپوشيد.
- 3 لباس آستين دار به تن كنيد.

4- از نقش و نگار عمودي راه راه عمودي و شلوار راسته و كراوات باريك استفاده كنيد.

مردان لاغر

- 1- كراوات باريك و پيراهن و يا تيشرت يقه هفت نپوشيد.
- 2- لباسهاي براق و با خطوط عمودي و چسبان نپوشيد.
- 3- كت و شلوار اپل دار بپوشيد.
- 4- شلوار بگي بپوشيد.
- 5- پلور حجيم و يقه اسكي بپوشيد.

مردان چاق

- 1- ژاكت اپل دار نپوشيد.
- 2- كراوات زرق و برق دار نزنيد.
- 3- دكمه پيراهن را تا انتها و بالا نبنديد.
- 4- ساعت باريك به دست نكنيد.
- 5- پلور حجيم و يقه اسكي نپوشيد.
- 6- بلوز و پيراهن يقه هفت نپوشيد.
- 7- شلوار تنگ نپوشيد.
- 8- لباس با خطوط عمودي و كراوات يكرنگ استفاده كنيد.
- 9- از لباسهاي تيره رنگ استفاده كنيد.

مردان شكم بزرگ

- 1- جليقه و يا هر چيزي كه روي شكم بيافتد و به آن فشار بياورد را نپوشيد.
- 2- شلوار را روي شكم خود نياوريد.
- 3- لباسهاي براق و يا روشن نپوشيد.
- 4- لباسهاي گشاد و تيره رنگ بپوشيد.
- 5- كراوات پهن بزنيد كه تا خط كمر بلند باشد.
- 6- ژاكت و شلوار يكرنگ بپوشيد.

چگونه مي توان شكمي صاف داشت ؟





سئوالی که این روزها بیش از هر زمان دیگری شنیده می شود . متخصصین ورزشی در جواب این نکته را ذکر می کنند که اگر بخواهید شکمی صاف داشته باشید باید روی آن کار کنید . شکم لاغر نیازمند ترکیبی از تغذیه خوب ، سلامت قلب و عروق و ورزشهای شکمی می باشد . کسانی که این سه را ترکیب کنند بهترین نتایج را خواهند گرفت.

تغذیه خوب برای سلامت کلی بدن یک جزء بسیار ضروری است . در صورتیکه اکثریت کالری مصرفی خود را از غذاهای آماده بدست بیاورید دارای بدنی ناسالم و فاقد مواد مغذی خواهید بود . از سوی دیگر انتخاب غذای مناسب باعث لاغر شدن خواهد بود . اگر غذای کامل و طبیعی بخورید می توانید به نسبت زمانیکه از غذاهای آماده استفاده می کنید غذای بیشتری بخورید.

اگر چه تعادل کالری های مصرف شده یا کالری های استفاده شده مهم است ولی فقط محاسبه ها کافی نیست . توصیه می شود که در روز پنج تا شش وعده غذا ولی با حجم کم مصرف کنید . به این ترتیب متابولیسم شما در تمام روز حفظ شده و به شما انرژی می دهد . و همچنین مانع پرخوری شما خواهد شد.

ورزش به تنهایی برای مصرف کالری ها خوب است ولی بدون کنترل رژیم غذایی فقط تکیه به ورزش یک راه طولانی و کند رسیدن به نتیجه است.

تحرك قلبي - عروقي به شكل دویدن ، پیاده روی ، دوچرخه سواری می تواند به سوزاندن کالری ها کمک کند . ورزش آنروبیك همراه با یک رژیم غذایی متعادل می تواند به شما در کاهش چربی روی عضلات کمک کند.

بیشتر بهتر نیست

شما نمی توانید میزان چربی خود را کاهش دهید مگر با میزان زیادی ورزش شکم (و یا انواعی از ورزشهای آنروبیك) که غیرضروری و اتلاف وقت است.

عضلات شکمی از سه لایه تشکیل شده اند . عمیقترین لایه عضله ترانسورسوس ابدومینیس است که بعنوان کمربند بدن عمل کرده و حمایت و ثبات بدن را فراهم آورده و نقش مهمی در بازدم دارد . در وسط عضله رکتوس ابدومینیس است که باعث خم شدن ستوان فقرات به جلو می شود . سطحی ترین عضلات نیز مایل داخلی و خارجی هستند که تنه را چرخانده و برای بدن حرکات چرخشی و جانبی را ایجاد می کنند.

ورزش های زیر عمدتاً برای افراد در دهه دوم و سوم زندگی طراحی شده و هر چقدر سن بالاتر می رود این ورزش ها مشکل تر می شود زیرا چربی زیرجلدی بیشتری تجمع می یابد . اگر چه با برنامه ریزی دقیق حتی افراد در دهه چهارم و پنجم زندگی خود نیز می توانند به هدف مطلوب برسند.

از لحاظ ژنتیکی زنان نسبت به مردان دارای یک نکته منفی می باشند . بدن آنها چربی بیشتری از مردان ذخیره می کند . علت این مسئله این است که بدن زنان برای بارداری و تغذیه کودک طراحی شده و چربی منبع انرژی اولیه برای حمایت از تکامل جنین است . بعلاوه مردان با تمرینات مرتب سریعتر وزن خود را کاهش می دهند . کاهش شدید چربی بدن در زنان حتی ممکن است منجر به نامنظمی سیکل قاعدگی آنان شود .

اگر چه داشتن شکم کاملاً تخت و صاف یک هدف بسیار مشکل می باشد که نیازمند صرف وقت زیادی است ولی با این وجود دلایل مهم دیگری نیز برای ورزش شکم وجود دارد . عضلات شکم باعث بهبود وضعیت بدن ، کاهش کمردرد و کاهش صدمات می شوند.

مؤثرترین ورزشهای شکم به شرح ذیل می باشد . این ورزش ها باید ۲ تا ۳ بار در هفته انجام شوند . (برای مبتدیان دوبار در هفته برای شروع کافی است) هر ورزش باید تا آخرین لحظه قدرت عضلات انجام شود که معمولاً بین ۳۰-۹۰ ثانیه طول می کشد . همچنین هر بار نباید بیش از ۱۵-۲۰ بار این حرکات را تکرار کرد . بین حرکات برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت کنید . روی انجام هر ورزش به شکل مناسب تمرکز کنید.



شماره ۱ - روی زمین دراز کشیده و زانوها را ۹۰ درجه خم کنید . کف پاها از همدیگر و از سطح زمین چند سانتیمتر فاصله داشته باشد . دست ها را کنار بدن بگذارید (اگر تجربه بیشتری دارید دست ها را پشت گوش ها قرار دهید) روی انقباض شکم تمرکز کنید و لگن خود را بالا آورده و به سمت قفسه سینه خود نزدیک کنید . در زمان انقباض عضلات ، نفس خود را خارج کنید . هنگام برگشت به وضعیت شروع هوا را بداخل بکشید.



شماره ۲ - این ورزش باعث فعالیت تمام تنه بخصوص عضله ترانسورسوس ابدومینیس می شود روی شکم خود دراز کشیده و سپس خود را روی انگشتان پا و ساعد بالا ببرید (ساعد موازی زمین) در حالیکه عضلات شکم را منقبض کرده و پشت خود را صاف نگه می دارید . این وضعیت را برای ۵ ثانیه حفظ کرده ، سپس استراحت کرده و تکرار کنید . نهایتاً سعی کنید که این وضعیت را برای ۹۰ ثانیه بدون استراحت برای یکبار حفظ کنید . اگر با تجربه تر باشید می توانید این ورزش را بجای ساعد روی دستها انجام دهید (بعنوان یک مبتدی روی دستان و زانوها با ستون فقرات صاف شروع کرده و فقط عضلات شکم را هنگام بازدم منقبض کنید بدون اینکه پشت خود را حرکت دهید.

شماره ۳ (- دوچرخه) این ورزش روی عضلات مایل ورکتوس ابدومینیس مؤثر است .

به پشت دراز کشیده در حالیه مفصل لگن و زانوها در حالت ۹۰ درجه خم شده باشند و سینه به بالا کشیده شده باشد و دستها پشت سر باشد پای چپ را بطرف جلو داده و در

همان زمان زانوی راست را به سمت سینه کشیده و شانه چپ را به سمت زانوی راست بچرخانید مراقب باشید که بازو بصورت نچسبد . حرکات آهسته و کنترل شده بدون حرکت لگن داشته باشید.

در صورتیکه ورزشهای فوق بصورت منظم انجام شوند تغییر واضح در قدرت و توان تمام بدن ظرف شش هفته ملاحظه خواهد شد.



صبور باشید و معتقد باشید که شکم تخت امکان پذیر است.

خندیدن با دندان‌هایی مانند مروارید

تا به حال به لبخند هنرپیشه‌ها، مخصوصاً از نوع هالیوودی‌اش توجه کرده‌اید؟ دندان‌هایی ردیف و سفید که جذابیت خاصی به چهره می‌بخشد و باعث می‌شود بیشتر آن هنرپیشه‌ها، بی‌پروا به هنگام خندیدن تا دومین دندان آسیای خودشان را هم به نمایش بگذارند! این روزها با صرف مبلغی حدود ۲۵۰۰ دلار، هر کسی می‌تواند با دندان‌هایی شبیه دندان‌های «جولیا رابرتز» یا «کترین زتاجونز» بخندد؛ البته به شرطی که عوارض احتمالی این لبخند صدفی را هم به جان بخرد.



تا به حال به لبخند هنرپیشه‌ها، مخصوصاً از نوع هالیوودی‌اش توجه کرده‌اید؟ دندان‌هایی ردیف و سفید که جذابیت خاصی به چهره می‌بخشد و باعث می‌شود بیشتر آن هنرپیشه‌ها، بی‌پروا به هنگام خندیدن تا دومین دندان آسیای خودشان را هم به نمایش بگذارند! این روزها با صرف مبلغی حدود ۲۵۰۰ دلار، هر کسی می‌تواند با دندان‌هایی شبیه دندان‌های «جولیا رابرتز» یا «کترین زتاجونز» بخندد؛ البته به شرطی که عوارض احتمالی این لبخند صدفی را هم به جان بخرد. دیدن برق دندان برخی هنرپیشه‌های معروف چشم را می‌زند و سفیدی بی‌عیب و نقص لبخندشان در عکس‌های رنگی مجلات گاهی واقعاً مبهوت‌کننده است. ولی دیگر شما هم می‌توانید با آن‌ها رقابت کنید و با چنین لبخند زیبایی از ته دل قهقهه بزنید بدون این‌که نگران بدرنگی یا بدشکلی دندان‌هایتان باشید. انواع نوارهای سفیدکننده، خمیردندان‌ها و دهانشویه‌های سفیدکننده یا ژل‌هایی که درون قاشک ریخته می‌شوند، می‌تواند دندان‌هایی سفید و صدفی را برای شما به ارمغان بیاورند.

لبخند هالیوودی

خیلی‌ها دوست دارند مثل هنرپیشه‌های سرشناسی مانند «جولیا رابرتز»، «کترین زتاجونز» و «براد پیت» بخندند. ولی حقیقت این است که این دندان‌های ردیف و سفید فقط با بلیچینگ (سفید کردن دندان‌ها) به دست نیامده‌اند. به عبارت دیگر یک لبخند هالیوودی پر از «لامینیت ونیر» (روکش‌های ویژه دندان) است. آن‌چه شما در این لبخندهای مرواریدی مشاهده می‌کنید سطح سفیدشده دندان‌های هنرپیشه‌ها نیست بلکه سطح براق «لامینیت»‌هایی از جنس چینی است که مانند قطعات پوست‌پیزی روی سطح دندان‌های آن‌ها چسبانده شده است و همین ورقه‌های نازک است که نمای ظاهری دندان‌ها را از این رو به آن رو می‌کند. این روکش‌ها می‌توانند عیوب ظاهری دندان‌ها را ببوشانند و آن‌ها را مرتب و ردیف نشان دهند. اگر دندان‌ها دچار بدرنگی شدید یا اندکی نامرتب و عقب و جلو باشند، لامینیت بهترین درمان است. درست مانند این‌که از ناخن مصنوعی استفاده کرده باشید. این کار توسط دندان‌پزشک و در مطب انجام می‌گیرد و انجام آن نیاز به گذراندن هیچ دوره تخصصی یا مدرک خاصی ندارد. معمولاً تبلیغات دندان‌پزشکی پر است از نمایش موفقیت این درمان‌ها ولی از گرفتاری‌های بعدی این قبیل درمان‌ها، کمتر حرفی به میان می‌آید. سوزان براون، مدل معروف آمریکایی، یکی از آن‌هایی است که گرفتار دردهای این روکش‌های «لامینیتی» شد. او که سابقاً مدل لباس بود، به دلیل این‌که ظاهر دندان‌هایش چندان زیبا نبود از خندیدن در برابر دوربین‌ها طفره می‌رفت و سرانجام تصمیم گرفت با «ونیر»‌ها به مشکل قدیمی‌خود پایان دهد ولی این روکش‌های چینی که بر سطح دندان‌هایش چسبانده شده بود، برای او دردی طاقت‌فرسا به همراه داشت که یک ماه تمام همراه او بود. علت درد، عفونت گسترده لثه بود. او دچار عفونت شدید لثه شده بود چون روکش‌ها کاملاً روی دندان‌هایش چفت نشده بودند. بنابراین اگر قصد دارید از این روکش‌ها روی دندان‌هایتان استفاده کنید توجه داشته باشید که کاملاً با دندان‌هایتان جفت و جور باشند چرا که در غیر این صورت فاصله‌ای که بین روکش و دندان وجود دارد محلی برای رشد و فعالیت میکروب‌ها خواهد شد و نتایج آن همین عفونت لثه خواهد بود. با این حال چفت شدن زیادی روکش‌ها با دندان‌ها نیز چندان مطلوب نیست. اگر روکش‌ها اصولی طراحی و ساخته شوند، نیاز به فشارهای سنگین برای جاگذاری آن‌ها روی دندان‌ها نیست. این روکش‌ها حتی ممکن است هنگام جویدن خرد شوند و از جای خود بیرون بیایند و تمام زحمت‌های شما را به باد دهند. از نشانه چنین روکش‌های نامناسبی، دردی است که به صورت مداوم پس از چسباندن آن‌ها وجود دارد.

محصولات سفیدکننده؛ از جلو نظام

این روزها برای این‌که حتی زحمت رفتن به مطب دندان‌پزشکی را هم به خودتان ندهید، صاحبان صنایع این محصولات سفیدکننده دندان را به خانه شما آورده‌اند. یکی از آن‌ها نوارهای سفیدکننده دندان با مارک کرس

است که فقط کافی است آن را روی دندان‌هایتان بچسبانید و پس از مدتی از دندان‌هایی سفید لذت ببرید. «جیم باکارت» جوان ۲۳ ساله‌ای که مدتی از این محصولات استفاده کرده است، در گفتگو با خبرنگار «اچ اس ان بی سی» در مورد نتایج استفاده از این محصول می‌گوید: «دندان‌های من بیش از پیش سفید و براق شده است و لی هنوز به اندازه‌ای که می‌خواهم، سفید به نظر نمی‌رسند.» بر اساس آمار انجمن دندان‌پزشکان زیبایی آمریکا این روزها، سفید کردن دندان‌ها اولین درخواست بیماران است که به دندان‌پزشکان مراجعه می‌کنند و تعداد افرادی که در جستجوی دندان‌هایی سفیدتر راهی مطب‌های دندان‌پزشکی می‌شوند، روز به روز افزایش می‌یابد. سال گذشته، فقط در کشور آمریکا مبلغی بالغ بر ۱/۴ میلیارد دلار صرف سفید کردن دندان‌ها شده است.

دندان‌های نازک‌نارنجی

برای سفید کردن دندان‌ها از دو ماده «پراکسید هیدروژن» و «کارباماید پراکساید» استفاده می‌شود، که سال‌ها است در دهانشویه‌هایی که روزانه مصرف می‌کنید، وجود دارند. این مواد مورد تأیید جوامع دندان‌پزشکی هستند اما برخی افراد به این مواد حساسیت دارند و اصلاً نباید با این مواد دندان‌های خود را سفید کنند. برای این‌که مطمئن شوید شما به این مواد حساسیت ندارید باید از دندان‌پزشکتان بخواهید، قبل از مصرف، این مواد را روی شما آزمایش کند. نکته دیگر این‌که ممکن است پس از سفید کردن دندان‌هایتان دچار «حساسیت دندان‌ها» شوید یعنی با نوشیدن چای داغ، بستنی، آب یخ یا خوردن مواد غذایی ترش، دندان‌هایتان به صورت گذرا درد بگیرد. اما معمولاً این حساسیت گذرا است و می‌توان با فاصله انداختن بین جلسات درمانی، آن را بهبود بخشید. پس از اتمام دوره درمان، اگر همچنان حساسیت دندان‌های شما برقرار بود، می‌توانید از خمیردندان ضد حساسیت استفاده و آن را جایگزین خمیردندان معمولی‌تان بکنید. به هر حال حساسیت دندان‌ها یکی از عوارض سفید کردن دندان‌ها است که شاید به آن گرفتار شوید.

چند درجه روشن‌تر؟

«اگر دندان‌هایم را سفید کنم، چند درجه روشن‌تر می‌شوند؟» این شاید اولین سوالی باشد که از دندان‌پزشک می‌پرسید. لابد در تبلیغات بسیاری از محصولات سفیدکننده دیده‌اید که ادعا شده است با یک‌بار استفاده از آن محصول، دندان‌های شما تا ۹ درجه روشن‌تر می‌شوند ولی این بیشتر یک فریب تبلیغاتی است تا واقعیت. معمولاً این محصولات، پس از هر بار استفاده، فقط ۲ تا ۳ درجه دندان‌ها را سفیدتر می‌کنند. برای این‌که بفهمید رنگ دندان‌هایتان، چقدر سفیدتر شده است، باید رنگ آن‌ها را قبل و بعد از درمان، ثبت کنید. متأسفانه هنوز سیستم استاندارد در دندان‌پزشکی برای مشخص کردن رنگ دندان‌ها وجود ندارد و رایج‌ترین وسیله‌ای که در مطب‌های دندان‌پزشکی استفاده می‌شود نمونه رنگ وایتا (VITA) است. در این نمونه رنگ، رنگ دندان‌ها به ۴ گروه تقسیم می‌شود (A. قهوه‌ای مایل به سرخ)، (B. زرد مایل به سرخ)، (C. خاکستری) و (D. خاکستری مایل به سرخ). در هر یک از این ۴ گروه، ۴ یا ۵ نوع تیرگی و روشنی وجود دارد. دندان‌پزشک به شما کمک خواهد کرد، رنگ دندان‌تان را قبل و بعد از درمان ضمن مقایسه با نمونه رنگ تعیین کنید و متوجه شوید، سفید کردن دندان‌ها، چند درجه دندان‌هایتان را روشن‌تر کرده است. جالب است بدانید که همه دندان‌های شما یک رنگ نیستند. معمولاً دندان‌های جلویی روشن‌تر و دندان‌های آسیا تیره‌ترند. هدف اصلی از سفید کردن دندان‌ها این نیست که به روشن‌ترین درجه برسید، بلکه دندان‌هایتان را باید تا درجه‌ای روشن کنید که با رنگ چهره شما هماهنگی داشته باشد.

سفیدی پشت سفیدی

نباید تصور کنید با یک‌بار سفید کردن دندان‌هایتان، دیگر تا مدت‌ها به سفید کردن آن‌ها نیازی نخواهید داشت. سفید کردن دندان‌ها اثرات همیشگی ندارد. دندان‌ها معمولاً یک سال یا بیشتر سفید باقی خواهند ماند و حفظ نتایج درمانی به این بستگی دارد که شما پس از سفید کردن دندان‌هایتان چقدر توصیه‌های ایمنی دندان‌پزشکتان را رعایت کنید. نوشیدن قهوه و چای زیاد، کشیدن سیگار، استفاده از نوشابه‌های رنگی و عدم توجه به بهداشت دهان، از عواملی هستند که تمام زحمت‌هایتان را بر باد می‌دهند و دندان‌هایتان را در مدت زمان کوتاهی پس از سفید شدن، به رنگ اولیه خود باز می‌گردانند.

تب تند بلچینگ

شما از سفید کردن دندان‌هایتان چه هدفی را دنبال می‌کنید؟ بعضی‌ها آن را روشی برای افزایش اعتماد به نفس خود می‌دانند و بعضی دیگر تلاش می‌کنند با این کار سن خود را کمتر نشان بدهند. جوان‌ترها هم معمولاً دنبال زیبایی بیشتر هستند اما واقعیت این است که خیلی‌ها حاضرند درد بکشند اما دندان‌های صدفی داشته باشند و تصور می‌کنند آن‌چه درباره آسیب به دندان‌ها در اثر استفاده از این محصولات سفیدکننده

می‌گویند، بعید و نامحتمل است. دکتر «ایرن اسمیگل» رئیس انجمن دندان‌پزشکان زیبایی آمریکا، در این مورد می‌گوید: «من در میان بیمارانم افرادی را داشته‌ام که هیچ‌گاه به سفیدی دندان‌هایشان نرسیده‌اند. حتی برخی از این بیماران به دلیل سفید کردن بیش از اندازه دندان‌هایشان نیاز به عصب‌کشی پیدا کرده‌اند زیرا این مواد سفیدکننده به بافت‌های دندانی آن‌ها آسیب جدی وارد کرده‌اند. دندان‌های تعدادی از بیماران، دیگر رنگ طبیعی و درخشان خود را ندارد و به رنگ آبی یا آبی خاکستری درآمده است.» نتایج مطالعه‌ای که در مجله انجمن دندان‌پزشکان آمریکا به چاپ رسیده است نشان می‌دهد، نیمی از بیمارانی که دندان‌هایشان را سفید می‌کنند، درجاتی از حساسیت گذرا را تجربه می‌کنند. این حساسیت از دردهای تیز دندانی بر اثر خوردن غذاهای گرم و سرد و سوزش لثه‌ها تا حساس بودن دندان‌ها به هوا متغیر است. «مردیت کاملاً» دختر ۲۳ ساله اهل سانفرانسیسکو است که از روش سفید کردن دندان‌ها در مطب استفاده کرده است. دندان‌پزشک در مطب، ژل سفیدکننده دندان را درون قاشقک ویژه‌ای روی دندان‌های او قرار داده و با استفاده از یک لامپ که نوری برای فعال کردن مواد سفیدکننده روی دندان‌ها می‌تاباند، دندان‌هایش را سفید کرده است. او در این مورد می‌گوید: «تجربه چندان خوشایندی نبود. ولی تنها چیزی که مرا از صرف مبلغ زیادی برای سفید کردن دندان‌هایم خوشحال می‌کند، آن است که لبخند زیبایی پیدا کرده‌ام.» «بارکات» که یک دختر دانشجو است فکر می‌کند ۳ ماه پس از استفاده ۱۴ روزه‌اش از نوارهای سفیدکننده مارک کرست، لازم است دوباره از این محصول استفاده کند او که اصلاً نگران سلامت دندان‌هایش نیست در این مورد می‌گوید: «من و هم‌اتاقی‌ام در خوابگاه به شوخی می‌گوییم آن‌قدر به سفید کردن دندان‌هایمان ادامه می‌دهیم تا سرانجام در ۳۰ سالگی تمام دندان‌هایمان را از دست بدهیم. آن وقت سراغ سایر درمان‌های دندان‌پزشکی مانند روکش خواهیم رفت.» رئیس انجمن دندان‌پزشکان زیبایی آمریکا می‌گوید: «بیشتر موادی که در مطب دندان‌پزشکی استفاده می‌شوند بی‌خطرترند، با این حال برخی از این محصولات حاوی اسید هستند و در صورت استفاده مکرر می‌توانند موجب پوسیدگی دندان شوند.» این دندان‌پزشک معتقد است که سفید کردن دندان‌ها بهتر است تحت نظر یک دندان‌پزشک مجرب و در مطب دندان‌پزشکی انجام شود تا در منزل و توسط خود فرد.

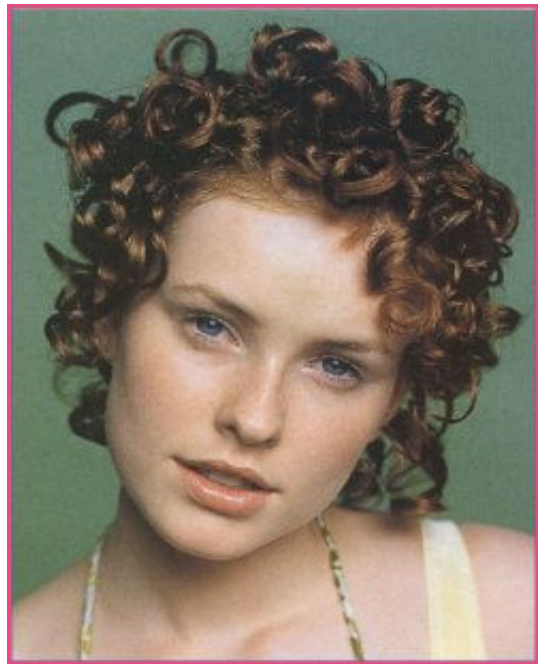
آن‌ها به سفیدی تن نمی‌دهند

سفید کردن دندان‌ها برای بعضی‌ها جواب نمی‌دهد و برای بعضی‌ها خطرناک و مضر است. اگر مینا و عاج دندان‌های شما به صورت مادرزادی نواقصی داشته و بد ساخته شده باشد، بعید است بتوانید با این تکنیک به رنگ دلخواهتان برسید، شما باید دندان‌هایتان را «لامینیت ونیر» کنید. بعضی افراد دندان‌های حساسی دارند و با خوردن غذاهای گرم و ترش یا یخ و بستنی دندان‌هایشان تیر می‌کشد، اگر شما هم دندان‌های حساسی دارید بهتر است به فکر سفید کردن دندان‌هایتان نباشید چون این کار، حساسیت دندان‌هایتان را تشدید خواهد کرد. خانم‌های باردار و خانم‌های شیرده نیز بهتر است سفید کردن دندان‌ها را به بعد از زایمان موکول کنند. به طور کلی دندان‌هایی که رنگشان زرد، نارنجی و قهوه‌ای است به درمان پاسخ بهتری می‌دهند ولی دندان‌هایی که رنگ زمینه‌ای آن‌ها خاکستری یا آبی است، چندان سفید نمی‌شوند. اگر دندان‌هایتان شدیداً تغییر رنگ پیدا کرده است فقط با سفید کردن دندان‌ها، به رنگ دلخواهتان نخواهید رسید

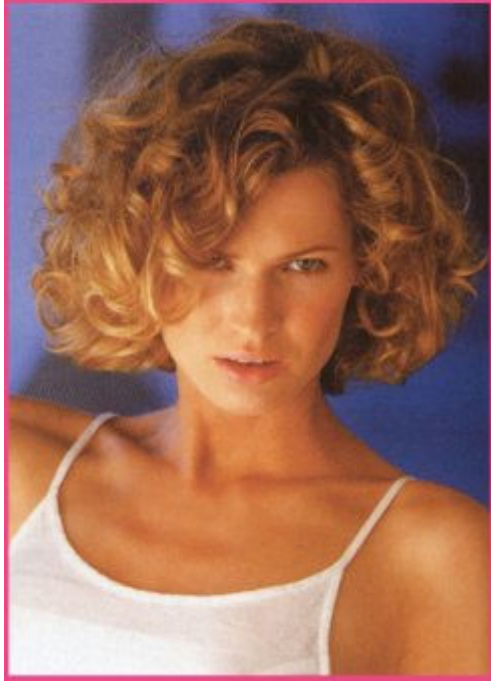
دهها مدل مو برای بانوان (عکس)





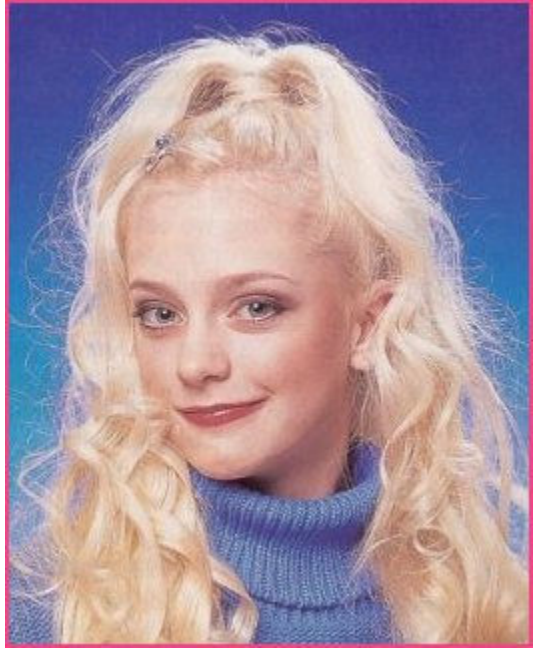
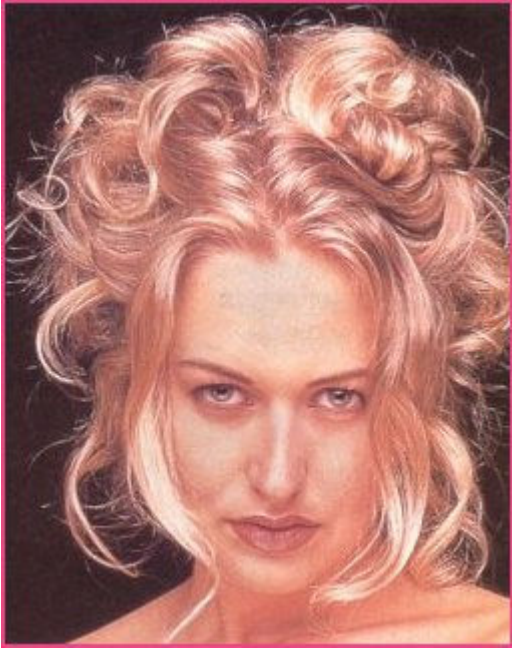


























**صنعت مد ایتالیا با لاغری و کم اشتهايي
مبارزه مي کند**



ایتالیا با زنان زیبا در صحنه های نمایش لباس بین المللی شهرت دارد. يك ماه پس از مرگ يك مدل برزیلی لاغر اندام در اثر کم اشتهايي ، دولت ایتالیا جلسه ای با اعضای صنعت مد و پوشاک ترتیب داد تا تلاش کنند که " مدل مدیترانه ای زیبا و سالم " را رواج بدهند.

دستورالعمل این جلسه ، با هدف مبارزه با رواج عادت کم اشتهايي در میان زنان و مبارزه با متداول شدن مدل های لاغر و اسخواني تنظیم شده است . این قانون مدل ها را ملزم مي کند تا مدرک پزشکی داشته باشند که نشان بدهد آنها از بی نظمي و اختلال در تغذیه رنج نمی برند.

جوانا ملندری ، وزیر سیاست - ورزش جوانان به خبر نگاران گفت : " میان يك دختر لاغر و باریک اندام و دختر بیمار تفاوت وجود دارد . ایتالیا با این بیانیه ، سعی مي کند تا مرز بین این دو را مشخص نماید و از آن عبور نکند .



این قرار داد توسط ملندری و ماریو بوسیلی ، رئیس تالار مد ایتالیا ، که شامل سالن های مدی مانند ورساک ، پارادا و میژنی است ، امضا شده است . این قانون در مورد طراحان ، نمایندگی های مدل ، گرمورها و سایر کسانی که با صنعت مد در ارتباط هستند لازم الاجراست . ماریو بوسیلی اظهار امیدواری کرد که این دستور العمل به صورت بین المللی پذیرفته بشود .

استفان دومینلا ، رئیس يك سالن طراحی مد لباس های زنانه در رم ، که از امضا کنندگان این توافق نامه است ، بیان کرد : کسانی که با این قرارداد موافقت نکنند ، با مجازاتهای مواجه خواهند شد . به

عنوان مثال زمانها و روزهاي نا مناسبی رای نمایش های آنها اختصاص می یابد. فرا خواندن طراحان بزرگ و مهم ایتالیایی برای بررسی و تحقق این نظریه موثر واقع شد. دنیای مدل سازی و مد، زمانی طولانی توسط منتقدین مورد هدف قرار گرفته است. منتقدین اعتقاد دارند که صنعت مد، زنان و دختران را تشویق می کند تا از مدل های لاغر اندام و استخوانی تقلید کنند. مرگ یک مدل جوان بیست و یک ساله برزیلی در ماه گذشته، آگاهی عمومی درباره این مساله و مشکل را بالا برد. "آنا کارولین رستون" که در چین، ترکیه، مکزیک و ژاپن مدل می شد، در چهاردهم نوامبر در بیمارستانی در سائو پائولو در گذشت. قد او در زمان مرگ پنج اینچ و هشت فوت (حدود ۱۷۳ سانتی متر) بود و ۸۸ پوند (حدوداً ۴۰ کیلو گرم) وزن داشت. بیماری کم اشتهايي عصبی، نوعی اختلال و آشفتگی است که با ترس و وحشت غیر عادی از چاق شدن همراه است. متخصصین و روانشناسانی که این گونه بیماران را درمان می کنند، این قانون جدید ایتالیا را تحسین کردند و اظهار امیدواری کردند که شاید این قانون به تعریف مجدد معیارها و استانداردهای زیبایی کمک کند.

سیمونه کامپلی، روان درمانگری که بیماری کم اشتهايي عصبی را در یک مرکز توانبخشی در ایتالیای مرکزی معالجه می کند، اظهار داشت: "یکی از بزرگترین خطرات، انرژی و نیروی بسیاری است که ما برای مد مصرف می کنیم، زیرا یک مدل لاغر اندام نمونه ای برای تقلید می شود."

او می گوید: "پیامی که در این بیماری ما را بمباران می کند، این است که تو تا زمانی که لاغر باشی، زیبا و مهم هستی، اما این زنان نشان دهنده زیبایی واقعی نیستند. اکثر زنان سالم و طبیعی این گونه نیستند." در ماه سپتامبر در هفته مد مادرید، مدلهایی که شاخص وزن بدن آنها کمتر از هجده بود رد شدند. شاخص وزن بدن، محاسباتی است که دکترها معمولاً به کار می برند تا چاقی و وزن بدن را بررسی کنند، و هرکس که شاخص وزن او زیر ۱۸,۵ باشد، دارای کسری وزن محسوب می شود.

ماساژ صورت و چشم

پیش از ماساژ صورت دستهای خود را با آب و صابون کاملاً بشویید. نکته: پیش از اقدام به ماساژ آرایش صورت خود را کاملاً پاک کنید



فواید ماساژ صورت

- ۱- بهبود حالت عضلات و پوست صورت. پوست نرمتر و با قوام تر می شود. ۲- ریلکس شدن عضلات صورت و چشمها. ۳- تسکین سر درد ها و دردهای ناحیه صورت. ۴- کاهش چین و چروک ریز و کم عمق پوست صورت. ۵- تحریک جریان خون. ۶- کاهش استرس و تنش. **نکته:** پیش از ماساژ صورت دستهای خود را با آب و صابون کاملاً بشویید. **نکته:** پیش از اقدام به ماساژ آرایش صورت خود را کاملاً پاک کنید.
- نکته:** چنانچه پوست صورت شما دچار آکنه و یا زخم است از ماساژ دادن صورت خودداری کنید.
- نکته:** میتوانید در ماساژ صورت از روغنهای مخصوص نیز استفاده کنید. کف دستهای خود را به روغن آغشته کرده و به آرامی به صورت خود بمالید. (البته بغیر از ماساژ چشمها) **نکته:** جهت کلی ماساژهای صورت میبایست مطابق شکل زیر باشد. ۱- چشمان خود را ببندید و کف دستها را روی چشمها قرار دهید. به روی چشم ها فشار ملایمی وارد کرده و به آهستگی دستها را بردارید. ۲- شست خود را در وسط چانه قرار دهید و با حرکات چرخشی آن را ماساژ دهید. ۳- با کف دستها، یکی بدنبال دیگری، روی پیشانی را از راس بینی تا خط رویش موها بکشید. ۴- از راس بینی شروع کرده، و از ابتدا تا انتهای ابروها را با انگشتان شست و اشاره نیشگون وار بکشید. ۵- زیر استخوانهای گونه را با ملایمت با سوي بالا فشار دهید و بمدت ۳۰ ثانیه نگه دارید. ۶- انگشت اشاره و انگشت میانی را دو طرف سوراخهای بینی قرار داده و در جهت زیر استخوان های گونه، سپس

بالتر تا گوشها بکشید و در انتها در ناحیه شقیقه ها يك حرکت دایره وار انجام دهید.

۷- نوک سه انگشت خود را بروي بخش فوقاني پیشانیقرار داده و با کمی فشار به سمت شقیقه ها و پایین بکشید. ۸- انگشتان را روی نقطه شروع ابروها گذاشته و به سمت شقیقه ها بکشید. ۹- انگشت اشاره را از وسط لبها به سمت گوشه لبها و بالا بکشید و ۳۰ ثانیه نگه دارید. ۱۰- از چانه شروع کنید و کف دستانتان روی استخوانهای گونه و خط فك به سمت شقیقه ها و گوش مالش دهید. ۱۱- نوک انگشتان سبابه را روی چانه قرار داده و به سمت

بالا تا پایین استخوانهای گونه بالا بکشید و ۳۰ ثانیه نگه دارید. **ماساژ چشمها ۱** - کف دست خود را به روی چشم ها گذاشته و مطابق شکل با اعمال فشاری ملایم بصورت چرخشی آنرا ماساژ دهید. ۲- شست و انگشت اشاره خود را مطابق شکل رویپلکهای پایین و بالا قرار داده و با ملایمت به مدت ۳۰ ثانیه ماساژ دهید. دراین ماساژ باید کره چشمها را نیز احساس کنید. ۳- دو انگشت خود را در دو طرف کره چشم قرار داده و باحرکات ملایم رو به بالا و پایین بدون اعمال فشار چشمها

را ماساژ دهید. ۴- با چشمان کاملاً باز و یا نیمه بسته، انگشت اشاره را در قسمت راست چشم(راست) قرار داده و سپس چشم را بسمت راست بچرخانید و در مقابل فشار انگشت روی کره چشم اندکی مقاومت کنید. برای چشم چپ نیز عکس بالا عمل کنید. این تمرین را سمت گوشه های داخلی چشم نیز انجام دهید.

چند ماساژ ژاپنی بر پایه طب سوزنی ۱ - با ضربات ریتمیک و نرم با برآمدگیهای انگشتان دست به سر خود ضربه وارد کنید.تاثیر: آرامش بخش، رفع اضطراب. ۲- با شست خود روی برآمدگی وسط بینی، میان دو ابرورا فشار داده و نگه دارید. سپس فشار را بردارید. این عمل را تکرار کنید.تاثیر: آرامش بخش، رفع بی خوابی. ۳- سر را میان دو دست قرار داده و با ملایمت فشار دهید.

شست ها را نیز در ناحیه شقیقه ها با حرکت چرخشی حرکت داده و نفس عمیقی بکشید.

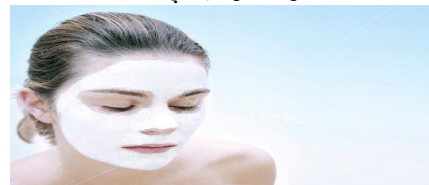
تاثیر: رفع تنش، ریلکس کردن عضلات. ۴- انگشت اشاره را به طور افقی زیر بینی قرار داده و به چپ و راست حرکت دهید. این کار را ۱۲ بار تکرار کنید.تاثیر: تنظیم متابولیسم و افزایش اعتماد بنفس.

ماسک های زیبایی (برای بانوان)

ماسک ها موادی هستند که معمولاً از محصولات طبیعی تهیه می شوند و برای پاکیزه کردن، خروج مواد زائد از منافذ پوستی، نرم کردن و لطیف کردن پوست ، به کار می روند. هر ماسک را باید به مدت بیست تا سی دقیقه بر روی پوست قرار داد و سپس آن را به وسیله شستوی کامل با آب پاک کرد. می توان به جای شستشو با آب، ماسک را به وسیله پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کرد.



ماسک ها موادی هستند که معمولاً از محصولات طبیعی تهیه می شوند و برای پاکیزه کردن، خروج مواد زائد از منافذ پوستی، نرم کردن و لطیف کردن پوست ، به کار می روند. هر ماسک را باید به مدت بیست تا سی دقیقه بر روی پوست قرار داد و سپس آن را به وسیله شستوی کامل با آب پاک کرد. می توان به جای شستشو با آب، ماسک را به وسیله پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کرد.



در اینجا به برخی از ماسک های مفید و رایج اشاره می کنیم :

-ماسک آناناس

این میوه تأثیر جالبی بر جوش های غرور به ویژه گلوله های چربی زیر پوستی (جوش های کیستیک) دارد. برای تهیه ماسک آناناس کافی است که یک آناناس رسیده را پوست بکنید و در مخلوط کن بریزید تا به صورت مخلوط غلیظی در بیاید .

سپس به اندازه وزن آن به آن الکل میوه (الکل اتیلیک) بیفزایید و یک لیوان روغن آفتابگردان به مخلوط حاصل اضافه کنید. حال می توانید روزی یک بار، هر بار بیست تا سی دقیقه ، این مخلوط را به صورت ماسک بر روی صورت خود قرار دهید و سپس آن را با آب سرد بشویید .

-ماسک پرتقال

یک پرتقال را پوست بکنید، هسته ها و پوست های نازک پره های آن را جدا کنید، روی پوست صورت خود بخوابانید و پس از بیست دقیقه با آب سرد بشویید. این ماسک برای درمان جوش های غرور جوانی (آکنه) مؤثر است ولی افرادی که پوست خشک دارند نباید آن را مصرف کنند .

-ماسک آلو قمرز

هفت یا هشت عدد آلو قمرز تهیه کنید و هسته های آنها را خارج کنید. سپس آنها را با افزودن ده قطره روغن بادام کاملاً با یکدیگر مخلوط کنید تا به صورت یک ماده خمیری درآید. آنگاه این مخلوط را به مدت بیست دقیقه روی صورت خود قرار دهید و سپس با آب بشویید. این ماسک به ویژه در کسانی که منافذ پوستی آنها مثلاً در پوست بینی، باز و زشت منظره شده مؤثر است و پوست را زیبا می کند. استفاده از این ماسک را به افرادی که پوست چرب دارند توصیه می کنیم .

-ماسک خیار

یک یا دو خیار را رنده کنید و به صورت ماسک بر روی پوست صورت خود قرار دهید و بیست دقیقه بعد آن را با آب یا پنجه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک نمایید. ماسک خیار تأثیر زیادی در ایجاد طراوت و شادابی و لطافت پوست دارد .

-ماسک زرده تخم مرغ

به کسانی که پوست خشک دارند توصیه می شود که از این ماسک استفاده کنند تا پوستشان نرم و لطیف شود. زرده تخم مرغ مملو از چربی و کلسترول است و چربی پوست را تأمین می کند. برای تهیه ماسک زرده تخم مرغ کافی است یک زرده تخم مرغ را با چند قطره سرکه سیب و چند قطره روغن بادام یا زیتون یا آفتابگردان مخلوط کنید و به مدت بیست دقیقه روی پوست قرار دهید. سپس آن را به وسیله ی آب یا پنجه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کنید .

-ماسک سیب

یک سیب را پوست بکنید و آن را نصف کنید و یک نیمه آن را خرد کنید و با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط نمایید و خوب هم بزنید. سپس آن را بر روی صورت و گردن بمالید، آنگاه پوست را با نوک انگشتان ماساژ دهید. برای این کار، ماساژ را از پایین گردن شروع کنید و به طرف بالا بیاورید. سپس از سمت راست گردن به سمت چپ و بالعکس ماساژ دهید. آنگاه با نوک انگشتان به پوست صورت خود ضربات آرامی بزنید تا جریان خون پوست بیشتر شود .

حال کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و پس از بیست دقیقه آن را بشویید. این ماسک باعث جلوگیری و درمان چروک صورت و سبب طراوت و تقویت پوست می شود .

-ماسک سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ را با همان مقدار الکل طبی (الکل سفید) مخلوط کنید و آن را با نوک انگشتان خود بردارید و روی پوست بگذارید و ماساژ دهید. روش ماساژ باید از پایین به بالا و از سمت راست به چپ و چپ به راست باشد .

سپس کمی صبر کنید تا ماسک خشک شود و بیست دقیقه بعد بشویید. این ماسک نیز برای رفع چین و چروک صورت مناسب است .

-ماسک هلو

برای تهیه این ماسک کافی است سه یا چهار هلو تازه را بشویید و هسته آنها را خارج کنید. (لازم نیست پوست هلوها را بکنید.) هلوها را له کنید و با یک زرده تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری پودر جوانه گندم کاملاً مخلوط کنید و بر روی پوست صورت بمالید و بیست دقیقه بعد آن را با آب سرد یا پنجه آغشته به گلاب پاک کنید. این ماسک در رفع خشکی پوست و ایجاد طراوت و تازگی و جلوگیری از چروک صورت بسیار مؤثر است .

-ماسك ليموترش

اين ماسك براي پوست هاي خشك مفيد است. براي تهيه اين ماسك، آب يك ليموترش تازه را بگيريد و با يك زرده تخم مرغ و چند قطره روغن بادام يا آفتابگردان مخلوط كنيد و بر روي پوست بماليد و ماساژ دهيد و پانزده دقيقه بعد آن را بشوييد .

-ماسك گلابي

اين ماسك براي پوست هاي چرب بسيار مفيد است . استفاده از اين ماسك را به افراي كه منافذ پوستي آنها واضح و نازيبا شده توصيه مي كنيم. براي تهيه آن كافي است كه يك گلابي رسيده را خرد كنيد و بر روي پوست صورت بماليد و بيست دقيقه ي بعد آن را با آب يا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاك كنيد.

مخصوص بانوان - برداشتن و مرتب کردن ابرو

زيبا ساختن ابروان ميتواند تغيير شگفت انگيزی در ظاهر شما ايجاد کند. منظور من فقط تغيير سبک ظاهر نیست، بلکه حالت چهره شماست. ابروانی که شکل زيبابی دارند مانند قابی برای چشمان شما هستند، درست مانند موهای آرايش کرده که قاب چهره است و قاب عكس که زيباساز يك نقاشی زيبا ميتواند باشد. اقرار نیست اگر بگويم كه شكل ابرو ميتواند به ظاهر شما جلوه دهد و يا جلوه آن را از بين ببرد.



برداشتن و مرتب کردن ابرو

مقدمه:

زيبا ساختن ابروان ميتواند تغيير شگفت انگيزي در ظاهر شما ايجاد کند. منظور من فقط تغيير سبک ظاهر نیست، بلکه حالت چهره شماست. ابرواني که شکل زيبابي دارند مانند قابي براي چشمان شما هستند، درست مانند موهاي آرايش کرده که قاب چهره است و قاب عكس که زيباساز يك نقاشي زيبا ميتواند باشد. اقرار نیست اگر بگويم كه شكل ابرو ميتواند به ظاهر شما جلوه دهد و يا جلوه آن را از بين ببرد.

قبل از شروع، نکات زیر را بياموزيد:

ابروان شما از كجا بايد آغاز شوند؟

مداد را در کنار بيني به صورت عمودي نگه ميداريم نقطه طلاقي مداد با ابرو، همان محل شروع ابرو شماست.

بلندترين نقطه ابرو بايد كجا باشد؟

مدادي را در کنار بيني به سمت قسمت خارجي عنبيه چشم (قسمت رنگي چشم) نگه داريد . محل طلاقي مداد با ابرو، محل بلندترين نقطه ابروي شما را مشخص ميكند.

نقطه پاياني ابرو كجاست؟

مدادي را طوري نگهداريد كه امتداد آن از کنار گوشه خارجي چشمتان بگذرد. محل طلاقي مداد با ابروي شما دقيقا نقطه پاياني ابروي شماست.

شكل درست ابرو را پيدا كنيد؟

وقتي به ابروي خودتان نگاه ميكنيد، بايد دو خط مرئي وجود داشته باشد. يكي از نقطه شروع ابرو تا بلندترين نقطه ابرو و دومي از بلندترين نقطه ابرو تا نقطه انتهاي ابرو. اين خطوط بايد ممتد و بدون قطعي باشند و در انتها نازك شود.

نکته:

اگر تا کنون ابرویتان را برنداشته اید، بگذارید اولین بار یک شخص متخصص این کار را برای شما انجام دهد و ابرویتان را شکل بدهد. و همچنین این را به یاد داشته باشید که همیشه در جهت رشد مو ابروانتان را بردارید. این مسئله درد ناشی از کندن شدن مو را کم میکند.

چگونه ابروانتان را بردارید؟

ابروانتان را به سمت بالا برس بکشید و با قیچی ابرو قسمتهای اضافه آن را قیچی کنید. سپس، روی شکل و کمان ابرویتان کار کنید. به یاد داشته باشید که فاصله بین ابروان شما باید به اندازه پهنای چشمتان باشد. و بخش داخلی ابرو باید از بالای سوراخ بینی آغاز شود. برای اینکه این نقطه به راحتی مشخص شود، مدادی را در کنار بینیتان به سمت بالا به صورت عمودی نگه دارید تا نقطه ابتدای ابرو مشخص شود. برای اینکه طول ابرویتان مشخص شود، مداد را از کنار ابرو طوری نگهدارید تا امتداد آن از کنار گوشه خارجی چشمتان بگذرد و به ابرویتان برسد. به این ترتیب نقطه پایانی ابرو مشخص میشود. سپس، باید مشخص کنید که بالاترین نقطه ابرو یا کحاست. برای این کار مداد را در کنار بینی قرار دهید تا امتداد آن از کنار قسمت خارجی عنیه چشم بگذرد و به ابرو برسد. قواعد برداشتن ابرو:

توجه: این کار را روز قبل از مهمانی انجام دهید چون آثار سرخی آن چندان زیبا نیست.

قاعده اول: ابروانتان را با یک برس کوچک مثل مسواک به حالت طبیعی برس بکشید.

قاعده دوم: یک پارچه لطیف گرم روی ابروی خود بکشید تا برداشتن ابرو آسانتر شود.

قاعده سوم: زیر ابرو را زیاد برندارید چون ظاهر عجیبی پیدا میکند.

قاعده چهارم: ابروهایتان را بیش از حد بردارید چون به شما چهره متعجب میدهد.

قاعده پنجم: از موچین جنس خوب و دارای لبه های نازک و کیپ استفاده کنید تا به هنگام برداشتن ابرو موی ابرو را نشکند. این کار ممکن است باعث عفونت شود.

قاعده ششم: موها را یک به یک بچینید. آنها را محکم و در جهت رویش مو بکشید.

قاعده هفتم: ابتدا از وسط ابرو، بالای بینی، شروع کنید تا به درد آن عادت کنید. چون این قسمت از پوست نسبت به پوست بالای چشم حساسیت کمتری دارد.

قاعده هشتم: اگر درد این کار زیاد بود قبل از ادامه مقداری خمیر دندان بر روی ابرویتان بمالید و بگذارید چند دقیقه بماند. این کار حالت بیحسی به پوست میدهد.

قاعده نهم: برداشتن ابرو را از داخل ابرو به سمت خارج ابرو انجام دهید.

قاعده دهم: هماهنگی ابروهایتان را در آینه چک کنید و در پایان یک پارچه لطیف سرد روی ابروهایتان بگذارید تا سرخی پوست را کاهش دهد.

نکته: اگر میخواهید چهره بازتری داشته باشید فاصله ابروها را کمی بیشتر کنید و اگر چشمان کشیده میخواهید بگذارید ابروهایتان به هم نزدیکتر باشند.

به یاد داشته باشید:

طبیعی بودن همیشه بهتر است. هرگز ابروهایتان را بیش از حد برندارید. وقتی شکل اولیه را به ابرویتان دادید، نگه داشتن این شکل آسان است. ابتدای ابرو باید با گوشه داخلی چشم هماهنگ باشد.

کمان ابرویتان نیز باید با خط بالای چشمتان هماهنگ باشد. درست کردن ابروی نازک و پراکنده: قسمت ابتدای ابرو، دقیقاً بالای گوشه داخلی چشم، باید پر باشد. اگر ابروان شما نازک و یا کم پشت است، آن قسمت را با مداد ابرو با خطوط نازک موماند پر کنید.

سپس، با یک برس زبر که در پودر رنگ ابرو فرو کرده اید کارتتان را ادامه دهید. به این ترتیب رنگ مداد ابرویتان بیشتر میشود. هر قدر به کمان ابرویتان نزدیکتر میشوید خطوط را نازکتر کنید.

چگونه بهترین کمان ابرو را ایجاد کنیم:

ترجیحا، کمان ابرو باید از ابتدای شروع کره چشم آغاز شود. برای مشخص کردن آن از یک گوش پاک کن استفاده کنید، آن را در کنار بینی خود قرار دهید و بر روی پلک بالایی چشم خم کنید. محل طلاقی گوش پاک کن و ابرو بالاترین نقطه کمان ابرو را مشخص میکند. اصولا ابرو باید یک سوم اینچ بعد از گوشه خارجی چشم به صورت کمی سر بالا به پایان برسد. چگونه کمان ابرو بالاتر ببریم؟

برای این کار بهتر است که زیر بالاترین قسمت کمان ابرو را نازکتر کنید تا کمان ابرو بالاتر برود. به این ترتیب ظاهر چشمتان نیز بازرتر میشود.

چه موچینی بهتر است؟

برای برداشتن موهای اضافه از موچینهای سر کچ استفاده کنید. ابروانتان را برای پر نشان دادن به سمت بالا و برای نازک نشان دادن به سمت چپ و راست برس بکشید. برای اینکه ابرویتان حالتش را حفظ کند از ژل ابرو استفاده کنید. بهترین موچینها، موچینهای نوک کچی هستند که قسمت انتهایی زبری دارند و گرفتن مو با آنها آسانتر است. برای کشیدن مو نباید زور زد. برای کنترل بهتر این عمل بعضی از موچینها به حالت قیچی هستند.

هر دو یا سه سال، وقتی نوک موچین شل شد، باید موچین خود را تعویض کنید. همیشه موچین خود را تمیز نگه دارید. به کمک یک گوش پاک کن آغشته به ماده ضد عفونی یا الکل نوک آن را تمیز کنید. همیشه شب هنگام ابرویتان را بردارید تا قبل از شروع آرایش صبحگاهی آثار سرخی از اطراف ابرو محو شود.

چه رنگ مداد ابرو برای شما مناسب است؟

همیشه رنگ مداد ابرویتان را هماهنگ با رنگ موها و پوستتان انتخاب کنید. معمولا برای روز رنگ طبیعی و برای عصر از رنگهای تندتر استفاده کنید. اگر رنگ موهایتان را تغییر شدیدی دهید، متناسب با آن رنگ ابرویتان را کمرنگ یا پررنگ کنید. تنوع رنگ در رنگ ابروهای پودری بیشتر از مداد ابروها است. چند سایه چشم را انتخاب کنید تا رنگ متناسب را پیدا کنید. کسانی که میخواهند آرایششان بینقص باشد، میتوانند یک یا دو رنگ را با هم استفاده کنند تا آرایش چشمانشان جلوه بخصوصی پیدا کند. قبل از هر استفاده نوک مداد ابرویتان را تیز کنید. اگر از رنگ پودری استفاده میکنید، هر دو یا سه بار استفاده برس آن را بشویید و با باد خشک کنید. اگر پودر زیادی روی برس باشد رنگ را بیش از حد پخش میکند.

منبع: www.arayesh.com

مشکلات ناشی از تاتو کردن چیست؟



• عفونت

علت گزارش شده برای این مشکل استرلیزه نامناسب و نادرست وسایل تاتو کردن و استفاده از رنگ های آلوده می باشد. تاتوکارها برای این کار یا کم تعلیم دیده اند و یا اصلاً تعلیم ندیده اند و اغلب نمی دانند که چطور وسایل خود را بهداشتی نگه دارند تا از انتقال بیماری های خونی مانند هپاتیت یا حتی ایدز جلوگیری کنند .

اگر چه تعدادی از رنگ های اضافه شده به تاتو برای استفاده در لوازم آرایشی تایید شده اند اما هیچیک برای تزریق در پوست مورد تایید قرار نگرفته اند. استفاده از رنگ های تایید شده در تاتو، خطوط را منقطع می کند. بعضی از این رنگها، رنگ صنعتی هستند که فقط بعنوان جوهر پرینتر و یا رنگ نقاشی اتومبیل مناسبند .

تاتو مانند یک زخم باز است که یا باید آن را پوشاند و پانسمان کرد و یا با استفاده از کرمهای آنتی بیوتیک از آن مراقبت کرد تا عفونی نشود و هنگام رفتن زیر تابش آفتاب از کرمهای ضد آفتاب استفاده کرد. توصیه می شود همه پس از انجام تاتو حتماً از قرار گرفتن زیر تابش مستقیم آفتاب اجتناب نمایند. و از کرمهای ضد آفتاب با حداقل SPF30 بر روی تاتو استفاده کنید. تاتو به عنوان راهی برای انتقال بیماری عفونی مانند هپاتیت B ، سیفلیس، جذام، سل، سرطان پوست، psoriasis، سندروم شوک سمی و یا حتی تغییرات رفتاری شناخته شده است .

•خطر زخمهای ناشی از عفونت

برداشتن و پاک کردن اثر تاتو یک کار پرزحمت و پرنج است که معمولاً با چند راه درمانی و هزینه های قابل توجه ای همراه است. پاک کردن تاتو بدون ایجاد زخم شاید غیر ممکن باشد. تقریباً تمام مشکلات از وقتی شروع می شود که مردم در می یابند که از انجام تاتو پشیمان هستند و اقدام به پاک کردن آن می نمایند .

•انتقال هپاتیتB

هپاتیت B بزرگترین خطر را ایجاد می کند و این ویروس از طریق استفاده از سوزن مشترک تاتو منتقل می شود .

•انتقال ایدز

تاتو کردن همچنین به انتشار ویروس ایدز کمک می کند. خطر افرادی را که از نوک خودکارهای خالی خودنویس برای تاتو کردن استفاده می نمایند بیشتر تهدید می کند. دریافت ویروس HIV از طریق تاتو کردن زیاد معمول و رایج نیست، اگر تاتوکارها از اصول کنترل صحیح عفونت تبعیت نکنند این امکان همیشه و بالقوه وجود دارد .

•خطر افزایش سرطان

رنگ ها و جوهر های جدید هر روزه به بازار آمده و زود هم ناپدید می شوند. این جوهرها و رنگ ها باعث تحریکات و التهابات پوستی می شوند. نکته منفی در مورد این جوهرها این است که هنوز عوارض دراز مدت استفاده از این جوهرها مشخص نشده است .

این جوهرها احتمالا می توانند باعث ایجاد و بروز بعضی از سرطانها باشند. کسانی که تاتو می کنند در معرض خطر ابتلا به بیماری های عفونی پوستی هستند. اگر شما زمینه حساسیتی در پوستتان دارید، پس از تاتو کردن امکان تشدید و یا بروز آن در شما بیشتر است.

•انتقال هپاتیت C

تاتو کردن می تواند شاهرایی برای ابتلاء به هپاتیت C باشد، شایع ترین عفونت ویروسی مزمن که ۲ درصد از جمعیت مردم آمریکا به آن آلوده شده اند. تحقیقات نشان داده که مردمی که در سالن های تبلیغاتی تاتو، تاتو کرده اند ۹ بار بیشتر از مردمی که تاتو نکرده اند در معرض خطر ابتلا به هپاتیت C می باشند.

هپاتیت C می تواند از طریق تاتو کردن بوسیله سوزن های از قبل استفاده شده توسط مشتریان قبلی و یا رنگ های استفاده شده، نقص در تکنیک استریلیزه کردن، مانند امتحان تیزی سوزن با دست و بعد تماس آن دست با پوست کسی که تاتو روی او انجام می شود منتقل می شود.

اگر فکر می کنید که شما در معرض بیماری های HIV، هپاتیت C و یا هپاتیت B قرار گرفته اید حتما تست مربوط به بیماری خود را انجام داده بعد اقدام به تاتو نمایید. در مورد هپاتیت B می توانید واکسن آن را تزریق نمایید. هنگام تاتو کردن حتما از سوزن های یکبار مصرف آماده و جوهر تازه و نو در ظرف های آماده استفاده نمایید و از استریلیزه شدن و ضدعفونی شدن وسایل تاتو در دستگاه اتوکلاو مطمئن شوید. مراقب باشید که تمیز کردن وسایل با سفید کننده ها و یا هر ضدعفونی کننده دیگر ویروس هپاتیت C را از بین نمی برد.

نگاهی به اصول محافظت از پوست





همه ما دوست داریم پوستی شاداب، زیبا و سالم داشته باشیم و معتقدیم یکی از ملاک های زیبایی به ویژه در نزد خاتم ها، داشتن پوستی شاداب است؛ اما در اغلب موارد به جای آن که از شیوه های صحیح و علمی برای حفاظت از این حریر زیبا استفاده کنیم، بی راهه رفته و به توصیه افراد غیرمتخصص گوش می کنیم.

متخصصان پوست توصیه می کنند برای داشتن پوستی زیبا و شاداب، الزامی در استفاده از انواع کرم های آرایشی نیست، بلکه توجه به دو نکته مهم برای سلامت پوست کافی است؛ اول: شناسایی نوع پوست و دوم تغذیه مناسب. آن چه در پی می خوانید، صحیح ترین شیوه مراقبت از پوست به توصیه متخصصان پوست و مو است. در این بحث ابتدا به بررسی انواع پوست پرداخته و سپس در ۵ بخش به مراقبت های پس از شناسایی نوع پوست می پردازیم.

شناسایی نوع پوست

اولین قدم در حفظ لطافت و شادابی پوست و مراقبت از آن شناسایی نوع پوست است. متخصصان پوست، پوست را به ۵ نوع تقسیم می کنند که هر یک از انواع آن نیازمند نوعی نگهداری خاص است.

- پوست نرمال (طبیعی): این نوع پوست نرم و لطیف بوده و منافذ آن بسیار ریز است، جوش ندارد و یا تعداد جوش ها به قدری اندک است که به چشم نمی آید. به این نوع پوست اصطلاحاً مخملی گفته می شود.

- پوست چرب: که دارای منافذ بزرگ با حالتی براق، به ویژه در بخش هایی چون صورت و به طور شاخص پیشانی، بینی و چانه، پشت، بازوها و سینه است. تعداد جوش های آن زیاد و اغلب نیازمند درمان است.

- پوست خشک: این نوع پوست منافذ بسیار ریزی داشته و کاملاً خشک است که این خشکی به ویژه در گونه ها، بازوها، پاها، سینه و شکم به وضوح دیده می شود. قرمزی بیش از حد پوست که گاه با خارش همراه است، از ویژگی های بارز پوست های خشک است.

- پوست ترکیبی: در این نوع پوست، نواحی چون پیشانی، چانه و بینی چرب و گونه ها خشک است. بازوها ممکن است خشک یا چرب باشند.

- پوست حساس: که ممکن است خشک یا چرب باشد که در هر دو صورت با ویژگی هایی چون قرمزی،

خارش و سوزش مشخص می شود. سطح پوست اغلب دارای لکه های قرمز است که جوش های ریزی نیز در سطح این نواحی دیده می شود. این جوش ها اکنه نیست، بلکه ناشی از حساسیت بیش از حد پوست به ویژه به آب و هوا یا مواد پاک کننده یا آرایشی است. اکنون پس از تشخیص نوع پوست و ترجیحاً با مشورت پزشک، نگهداری از پوست علمی و دقیق خواهد بود. اما نکته حائز اهمیت این که در بعضی مواقع جنس پوست صورت با بدن متفاوت است، از این رو لازم است نوع پوست بدن و صورت به طور مجزا شناسایی شود.

متخصصان پوست معتقدند پس از شناسایی نوع پوست، رعایت ۵ نکته برای حفاظت از آن ضروری است. با رعایت این ۵ نکته به طور مرتب، می توان پوستی سالم، لطیف و شاداب داشت.

۱- پاک کردن و تمیز کردن پوست

تنوع انواع صابون ها و لوازم آرایشی- بهداشتی به ویژه انواع پاک کننده ها نباید باعث سردرگمی و انتخاب نادرست شما شود. برای پاک کردن و تمیز کردن پوست، توجه به دو نکته ضروری است؛ اولاً این که برای پاک کردن آرایش صورت

(Make-up)، به هیچ وجه نباید از صابون استفاده کرد و دوم این که؛ برای هر نوع پوست، نوع صابون ویژه ای نیاز است. از این رو برای پاک کردن صورت استفاده از پنبه آغشته به کرم یا دستمال های آرایشی پاک کن استاندارد و بدون الکل توصیه می شود. فراموش نکنید که پنبه یا دستمال را به آرامی روی صورت بکشید.

اگر از پاک کننده های محلول استفاده می کنید، لازم است بسته به نوع پوست، پاک کننده ای را انتخاب کنید که معمولاً برای پوست های چرب از انواع کم چربی که بخش آبی پاک کننده بیشتر باشد، استفاده می کنند و برای پوست های خشک به عکس. اکنون پس از پاک کردن پوست با استفاده از آب گرم و صابون-صابون متناسب با نوع پوست- صورت را شستشو داده و سپس بلافاصله با آب سرد، صورت را بشویید تا منافذ پوست که در اثر شستشو با آب گرم باز شده بودند، مجدداً بسته شده و به حالت طبیعی باز گردند.

۲- بهبود بخشیدن پوست

بهبود بخشیدن (Toning) پوست، تقویت پوست با استفاده از ترکیباتی به نام «بهبود دهنده» است. بهبود دهنده ها نه تنها باعث بهبود و بازسازی پوست می شوند، بلکه باعث از بین رفتن بقایای آلودگی سطح پوست می شوند و در واقع کار پاک سازی را تکمیل می کنند. برای انتخاب بهبود دهنده نیز به نوع پوست توجه کنید. برای پوست های چرب یا خیلی چرب، بهبود دهنده های بدون چربی و برای نوع خشک، بهبود دهنده های چرب نیاز است. برای پوست های چرب و خیلی چرب می توان از بهبود دهنده ها برای بهبود پوست بدن نیز استفاده کرد.

۳- مرطوب کردن پوست

پوست از هر نوعی که باشد، نیازمند رطوبت است؛ اما برای انتخاب نوع مرطوب کننده توجه به نوع پوست ضروری است.

برای پوست های خشک از مرطوب کننده های چرب و برای پوست های چرب از انواعی که چربی کمی داشته و فاز مایع مرطوب کننده بیشتر است، استفاده کنید. برای پوست طبیعی، مختلط (ترکیبی) و حساس نیز پیش از انتخاب مرطوب کننده نوع پوست را مد نظر قرار دهید.

جدا از نوع پوست و استفاده از کرم مرطوب کننده متناسب با آن، استفاده از کرم های حاوی آلفا هیدروکسی اسید (AHAS) یا کرم های حاوی میوه یا شیر بسیار مناسب است، به ویژه در جوانان و نوجوانان، چرا که کرم های حاوی ترکیبات میوه به ویژه میوه های ترش و یا میوه های چوبی چون هلو، خیار، هندوانه و... باعث لطافت و جوانی پوست می شوند.

۴- محافظت از پوست

رعایت سه نکته قبل- پاک کردن، بهبود بخشیدن و مرطوب کردن پوست- هر روز باید انجام شود؛ اما محافظت از پوست، فقط زمان خروج از منزل ضروری است. استفاده از کرم های ضد آفتاب با SPF حداقل ۱۰، به ویژه در فصل تابستان ضروری است. به هر میزان پوست شما روشن تر و حساس تر باشد نیاز به کرم ضد آفتاب با SPF بالاتری دارید. برای انتخاب کرم ضد آفتاب نیز به نوع پوست خود توجه کنید.

۵- تغذیه پوست

تغذیه مناسب و توجه به نوع مواد غذایی مصرفی یکی از مهم ترین نکات در حفظ سلامت، لطافت و شادابی پوست است. مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین A، C، D، E به مقدار کافی، جهت سلامت پوست ضروری است.

-ویتامین C و ویتامین C از تشکیل رادیکال های آزاد جلوگیری کرده و مانع ایجاد چین و چروک پوست می شود. شفافیت پوست از دیگر فواید مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C است. بهترین منابع غذایی حاوی

ویتامین C عبارتند از؛ لیموترش تازه، گوجه فرنگی، پرتقال، کلم بروکلی، فلفل سبز شیرین، توت فرنگی، انار و ...

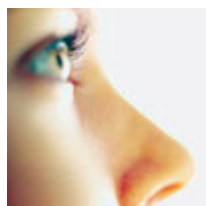
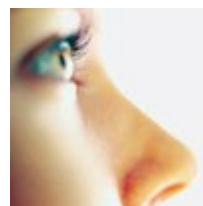
-ویتامین A ویتامین A از تأثیر اشعه UV بر پوست بدن به ویژه پوست صورت جلوگیری می کند. از بهترین منابع غذایی حاوی ویتامین A می توان به میوه های زرد و نارنجی چون هویج، پرتقال و...، انواع سبزی ها به ویژه سبزی های پهن برگ و تیره چون اسفناج، کاهو و...، تخم مرغ، شیر و جگر اشاره کرد.

-ویتامین E مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین E باعث جلوگیری از ایجاد رادیکال های آزاد در بدن شده و مانع از ایجاد چین و چروک صورت و پیری زودرس آن می شوند. بهترین منابع غذایی حاوی ویتامین E عبارتند از: میوه های روغنی چون انبه، انواع آجیل خام، سبزی های پهن برگ و غلات.

-ویتامین D مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین D باعث شفافیت و شادابی پوست و محافظت پوست در برابر اشعه خورشید به ویژه نور UV خورشید می شود. مواد غذایی چون، انواع ماهی های روغنی، شیر حاوی ویتامین D از مهم ترین منابع حاوی ویتامین D هستند. از سوی دیگر پیاده روی در نور آفتاب- با رعایت نکات ایمنی- حداقل روزی ۲۰ دقیقه نیاز بدن به ویتامین D را مرتفع می کند.
نوشته: دکتر جان هنریک

وقتی بینی زیادی سر بالا شود

اگر هرم بینی را به دو قسمت بالایی و پایینی تقسیم کنیم، قسمت بالایی استخوانی و قسمت پایینی غضروفی است



عوارض زیبایی در قسمت پایینی هرم بینی یکی از عوارض مهم جراحی های زیبایی بینی محسوب می شود. اگرچه در صورت دانش، تجربه و مهارت جراح، پیدایش چنین عوارضی به حداقل ممکن خواهد رسید.

۱- فرورفتگی بالای نوک بینی: این عارضه در اثر برداشته شدن غضروف های تیغه بینی یا غضروف های قسمت میانی بینی ایجاد می شود. معمولاً در اولین هفته های پس از جراحی، تورم موجود در بافت ها مانع از آشکار شدن کامل این عارضه می شود.

۲- فرورفتگی های پره های بینی: معمولاً این عارضه به دنبال برداشته شدن غضروف های پره های بینی برای جمع کردن نوک بینی ایجاد می شود. در مواردی که نوک بینی بیش از حد لازم جمع شود، کم بودن غضروف های حمایت کننده نوک بینی و نزدیک شدن بیش از اندازه این غضروف ها به یکدیگر ممکن است علاوه بر نمای بیش از اندازه فرورفته بیرونی، موجب اشکال در تنفس از راه بینی شود.

۳- انحراف قسمت غضروفي بینی: این عارضه معمولاً به علت باقی ماندن انحراف تیغه داخلی بینی ایجاد می شود. در صورت انحراف قابل توجه تیغه بینی، اسکلت غضروفي بینی نیز به پیروی از آن دچار انحراف می شود.

۴- کولومای تو کشیده شده: اصطلاح «کولوما» به پره وسطی بینی اطلاق می شود. به طور طبیعی از نظر معیار های زیبایی بینی، در نمای نیم رخ، پره وسطی بینی باید خود را در ورای پره های طرفی بینی نمایان کند

۵- برداشته شدن بیش از حد پوست پره های بینی: در مواردی که قسمتی زیادی از پره های بینی برداشته شود،

ممکن است به دلیل صاف شدن چین بین بینی و صورت، اثر بخیه‌ها بر روی پوست صورت نمایان شود. تنگی بیش از حد سوراخ‌های بینی موجب مشکلات تنفسی از راه بینی نیز می‌شود.

اصلاح این حالت از معضلات جراحی پلاستیک بینی است زیرا جبران پوست از دست رفته در بعضی از موارد مستلزم برداشتن پوست پیوندی از قسمت‌های دیگر مانند لاله گوش است. بنابراین امروزه احتیاط زیادی در مورد برداشتن پره‌های بینی انجام می‌گیرد و پره‌های بیش از حد نمایان که عملکرد طبیعی بینی را به همراه داشته باشند، بسیار بهتر از پره‌های کوچک شده‌ای هستند که موجب اشکالات تنفسی می‌شوند.

۶- فروافتادگی طرفی کامل نیمه پایینی بینی: در صورتی که برداشته شدن بیش از حد غضروف‌های پره بینی با برداشته شدن بیش از حد غضروف‌های کناری قسمت میانی بینی همراه باشد، عواقب تنفسی وخیم‌تر خواهد بود.

در این حالت فروافتادگی کامل از دو طرف موجب باریکی بیش از حد بینی در قسمت میانی و پایینی و نیز تنگی شدید معبر تنفسی می‌شود. پیوندهای گسترش دهنده برای درمان این حالت به کار می‌روند.

۷- بالا رفتن بیش از حد نوک بینی: برداشته شدن بیش از اندازه بافت‌های غضروفی و پوست قسمت پایینی بینی ممکن است موجب بالا رفتن بیش از حد نوک بینی و ایجاد نمای بینی خوک‌مانند شود.

در این حالت عمق سوراخ‌های بینی از فاصله دور نیز نمایان است و حالتی کاملاً مصنوعی و غیرطبیعی به بینی می‌دهد. اصلاح این حالت نیز از موارد مشکل در جراحی بینی است چراکه همواره برداشتن کم کردن از بافت‌ها آسان‌تر از اضافه نمودن بافت‌ها است.

۸- باریک شدن بیش از حد نوک بینی: نوک بینی از نظر اصول زیبایی پهنایی متناسب با قسمت‌های بالایی دارد. در صورت باریک شدن بیش از حد نوک بینی، تناسب بین دو قسمت بالایی و پایینی بینی به هم می‌ریزد و قسمت بالایی پهن‌تر به نظر می‌رسد. معمولاً چنین حالتی مشکلات تنفسی را نیز به دنبال خواهد داشت.

۹- تلائذکتازی نوک بینی: در این حالت مویرگ‌های زیادی بر روی پوست نوک بینی نمایان می‌شوند. جراحی‌های مکرر پشت سر هم و دستکاری زیاد بر روی بافت‌های گوشتی زیر پوستی نوک بینی در حین عمل، از عوامل مستعد کننده این عارضه اند.

۱۰- اسکار پوست کلوملا: در جراحی‌های باز بینی، لب به لب نبودن لبه‌های پوست در هنگام زدن بخیه‌های پوستی، موجب نمایان شدن خطوط زخم و ایجاد فاصله بین دو لبه می‌شود. به کارگیری حداکثر دقت و ظرافت در حین بستن برش‌های پوستی مانع از ایجاد این عارضه می‌شود.

۱۱- نکروز پوست نوک بینی: از تأسف‌بارترین عارضه‌های جراحی پلاستیک بینی است. همانند قسمت بالایی بینی، آسیب‌های شدید به شبکه مویرگی زیر پوستی و دستکاری‌های زیاد در بافت‌های زیر پوستی نوک بینی توسط جراحی که فاقد تجربه، علم و تخصص کافی است، علت مهم ایجاد آسیب‌های پوستی نوک بینی است.

در حالت بسیار شدید حتی ممکن است کل پوست نوک بینی از دست برود. ترمیم چنین عارضه و خیمی مستلزم به کارگیری روش‌های ترمیمی با استفاده از پوست قسمت‌های دیگر صورت مانند پوست پیشانی و یا پوست چین بین لب و بینی است.

۱۲- قوس محدب پشت غضروفی بینی: علت این عارضه ممکن است برداشته شدن بیش از اندازه پشت استخوانی بینی و یا کم برداشته شدن پشت غضروفی بینی باشد.

**یادداشتی از تورنتو - بخش ولی خوشگلم
کن**



شاید تا کنون هیچگاه ضرب المثل ایرانی "بکش ولي خوشگلم کن" مثل روزگار ما مصداق نداشته است. آمار تکان دهنده از تعداد افراد و به ویژه زنانی که در جراحیهای زیبایی کشته، مجروح و ناقص می شوند و صدمه می بینند را، می توان گواهی خاموش در تایید این ضرب المثل دانست.

اما دکتر استن گور مصمم است خلاف این را ثابت کند. وقتی در مورد این ضرب المثل برایش توضیح می دهم، با لبخندی مودبانه با آن مخالفت می کند. او برای افرادی که مایلند اندامشان در زیباترین حالت ممکن باشد، شیوه های جدیدی با مخاطرات بسیار اندک دارد.

این دکتر ساکن تورنتو، در درمانگاه (کلینیک) ضد چاقی لیبی دکتر، دو روش لاغری موضعی ابداع کرده که میزان ایمنی آنها از جراحی چربی مکش (لیپو ساکشن) مرسوم، بسیار بیشتر است. او روش خودش را "ترکیب چربی برداری" نامیده که برای روشهای موجود، نوعی جایگزین بدون نیاز به جراحی محسوب می شود.

خود او در این مورد می گوید: "ابتدا باید بگویم که تلقی ما این است که این روش اطمینان بخش تر است. چرا که بیهوشی عمومی ندارد که به خودی خود یک مخاطره محسوب می شود. مخاطره دیگر عمل جراحی مکش، این است که به خاطر آزاد شدن حجم انبوهی از چربی، می تواند سبب انسداد جریان خون شود. (چرا که ممکن است تکه های چربی با فشار به داخل خون وارد شود و به ریه ها برسد.)

همچنین پس از جراحیهای مرسوم، ممکن است چند هفته تا چند ماه طول بکشد تا کبودی، درد و تورم بهبود یابد. ۶ تا ۸ هفته پوشیدن لباس تنگ برای فشار بر موضع چربی برداری شده به منظور جمع و جور کردن آن و خودداری از ورزش در طول این مدت، از دیگر معایب جراحی مکش محسوب می شود.

در این روش از دستگاههای مکنده سریع استفاده می شود که ممکن است سبب فرو رفتگی، شیاری، و عدم تقارن شود. در عین حال روش مکش، پوست روی موضع را محکم نمی کند. بنابراین هر قدر میزان چربی برداشته شده بیشتر باشد، احتمال شل و آویزان شدن پوست نیز بیشتر می شود.

در مقابل، روش دکتر گور - به گفته خودش - مزایای فراوانی دارد. در این روش از ابزار ظریف و لطیف استفاده می شود و دستگاههای مکنده هرگز جایی در آن ندارند. چرا که او به جای استفاده از دستگاه، از سرنگ و دست برای مکش حجم کمی از چربی بهره می برد.

او به جای حفر گودیهای عمیق و مکش حجم فراوانی از چربی در آن واحد، آنها را لایه لایه برمی دارد. مراجعین تشویق می شوند که بلافاصله پس از پایان کار، به تمرینات ورزشی بپردازند و روز بعد نیز به کارهای عادی خود باز گردند. بنابراین وقتی تلف نمی شود، پوشیدن لباس سفت و سخت نیز برای مدتی طولانی ضرورتی ندارد و بیماران تنها دو هفته یک لباس سبک و ویژه لاغری می پوشند.

این دکتر ساکن تورنتو، دو روش لاغری موضعی ابداع کرده که میزان ایمنی آنها از جراحی چربی مکش (لیپو ساکشن) مرسوم، بسیار بیشتر است.

از همه بهتر این که مراجعان تنها پس از دو هفته به نتیجه مثبت می رسند و در طول ده هفته بعد نیز با استفاده از کرم مخصوص، سوختن چربی در مواضع درمان شده و استحکام پوست نیز افزایش می یابد. بنابراین نگرانی بسیار کمتری در مورد پوستهای شل و آویزان وجود دارد.

هزینه درمانی کمتر (۳۰۰۰-۳۲۰۰ دلار، در برابر ۵۰۰۰-۴۵۰۰ دلار برای روش مکش) مزیت دیگر ابداع این پزشک است. به عبارت دیگر روش وی نه تنها با مخاطره کمتر و نتایج مقبول تر و مداوم تر همراه است، بلکه از نظر مالی نیز مقرون به صرفه تر می باشد.

به طور کلی مزیت‌های این روش نسبت به روش مرسوم مکش را می‌توان به این ترتیب گروه بندی کرد:

۱- یک برهه ۱۰ هفته‌ای برداشت چربی - با روشی خاص- و استفاده از کرم مخصوص، هم سبب لاغری می‌شود و هم پوست روی موضع را نرمتر و جمع و جور می‌کند.

۲- می‌تواند ناهنجاری‌های باز مانده از روش مکش را ترمیم کند.

وقتی می‌گویم پزشک‌هایی مدعیند که می‌توانند هفته‌ای ۴-۵ و ماهی ۱۰ پوند کم کردن از وزن مراجعین خود را ضمانت دهند، دکتر گور می‌گوید که درمانگاه او برای کاهش وزن نیست و می‌افزاید: " ما میزان چربی را کم می‌کنیم و مواضع مقاوم در برابر ورزش را صاف می‌کنیم.

بنابراین مشتری ممکن است وزن کم کند یا نکند، اما چربی‌های مواضع مورد نظر از بین می‌رود. در نتیجه با انجام تمرینات ورزشی مناسب، چربی‌های باقیمانده به عضله تبدیل می‌شود و با روش مناسب‌تر سوزاندن چربی، از تشکیل مجدد آن جلوگیری می‌شود.

توصیه همیشگی دکتر این است که پیش از جراحی شکم تا آنجا که امکان دارد، باید عضلات آن را تقویت کرد

از آنجا که نگرانی اکثر مراجعین (با هر روش) مربوط به بازیافت چربی‌های از بین برده شده است، از دکتر گور می‌پرسیم که در روش او امکان چنین بازیافتی چقدر است. در پاسخ اظهار می‌کند که وقتی انسان مواظب نباشد، چربی‌ها دوباره بر می‌گردند. چرا که اصولاً چربی به این سبب تولید می‌شود که بدن نتواند کالری‌های تولید شده بر اثر غذا خوردن را بسوزاند.

وی می‌افزاید: " از آنجا که ما هیچ رژیم غذایی ویژه‌ای تجویز نمی‌کنیم، دو توصیه به مراجعین خود داریم. یکی اینکه هر روز دست کم نیم ساعت پیاده روی سریع داشته باشند و دیگر اینکه از کرم مخصوص ما استفاده کنند." به گفته وی، مصرف این کرم پس از ۱۰ هفته، به هفته‌ای دو بار کاهش می‌یابد.

حالا می‌خواهم بدانم آیا نمی‌توان بدون مصرف این کرم از شر چربی خلاص شد. پاسخ می‌دهد: "بیشتر مردم به ویژه خانمها، به خاطر سیستم سوخت و ساز بدنشان در اطراف رانها و شکم خود چربی‌هایی دارند که در برابر تمرینات ورزشی مقاومند. کرم ما این سیستم را تغییر می‌دهد و چربی‌های مقاوم را تبدیل به نوع دیگری می‌کند که در برابر ورزش مقاومت نداشته باشد. وقتی افراد با استفاده از کرم ما ورزش کنند، چربی‌هایشان به نحوی کارا، خرد و آب می‌شود. مراجعین ما می‌دانند که اگر استفاده از کرم ما را کنار بگذارند -حتی اگر ورزش کنند- امکان بازگشت تدریجی این چربی‌ها به قسمت‌های ذکر شده بدن، وجود دارد.

گور توجه مادرانی را که وضع حمل کرده اند به این نکته جلب می‌کند که انتظارات واقع بینانه داشته باشند. چرا که در مورد آنها چند مسئله وجود دارد. باردار شدن نه تنها باعث بزرگتر شدن جثه، بلکه سبب تولید پوست اضافه هم می‌شود که به کشیده و ضعیف شدن عضلات شکم منجر می‌شود. حالا اگر این عضلات زیادی کش آمده باشند، دیگر هرگز آن اندازه قوی نمی‌شوند که امعاء و احشاء را نگهدارند. بنابراین حتی پس از عمل مکش باز هم شکم برآمده باقی می‌ماند. البته باید پس از زایمان، تمرینات ورزشی مخصوص تقویت عضلات انجام داد. اما همان گونه که گفته شد در صورتی که این عضلات بیش از حد کشیده شده باشد، این تمرینات نیز بی اثر خواهد بود.

روش دکتر گور با ملایمت بافت‌های اضافی چربی را از بین می‌برد

پس لابد در این حالت تنها جراحی کامل شکم (تامی تک) می تواند موثر باشد؟ دکتر گور می گوید: "مخاطره انجام جراحی کامل شکم در هنگام وجود عضلات ضعیف این است که بیمار در حالت بیهوشی کامل طاق باز دراز می کشد تا جراح مقدار لازم چربی و پوست اضافه را بردارد. وقتی بیمار به پا می خیزد، به خاطر ضعیف بودن عضلات، دوباره شکم بیرون می زند و پوستی که در هنگام دراز کشیدن عالی به نظر می رسید، مثل یک ورق کاغذ نازک می شود. این پوست نازک، به صورت کابوسی در می آید که قابل مرمت نیست. از این روست که بسیاری از زنان - و به ویژه آنها که خود را به دست یک جراح بی تجربه سپرده اند، شکم ورقلمبیده و پوست شکمی به نازکی کاغذ دارند".

توصیه همیشگی دکتر این است که پیش از جراحی شکم تا آنجا که امکان دارد، باید عضلات آن را تقویت کرد. او نصیحت می کند که اگر این عضلات تقویت نشدند، از جراحی شکم خودداری شود. وی می افزاید که اگر میزان پوست اضافی کم باشد، با روش خودش می تواند آن را از بین ببرد. چرا که به جای برداشتن آن، با استفاده از کرم مخصوص خودش، آن را محکم و جمع و جور می کند.

می پرسیم: "این کار (کوچک کردن شکم) به اینهمه درد سر می آرد؟ می گوید: "اولاً روش ما در مقایسه با روش رایج مکش، بی خطر و ناچیز است. مراجعین تنها چند ساعتی اینجا هستند و روند کار بسیار آسان است. اگر این مراجعان روشهای دیگر را قبلاً آزموده باشند، کار ما برایشان مانند آب خوردن است.

اما من نمی توانم بگویم که ارزشش را دارد یا نه؛ چرا که این اقدام، امری شخصی است که هر بیمار باید خودش در مورد آن تصمیم بگیرد. با این حال ما برخلاف سایر درمانگاه ها، تضمین می کنیم در صورتی که بیمار پس از ۱۰ هفته، نتایج ملموس و قابل اندازه گیری مشاهده نکند، پولش را پس بدهیم.

(باید بگویم) تا به حال برای درمان سلولهای چربی تنها ۳٪ از مراجعین پولشان را پس گرفته اند و برای روش اصلی مان هیچکس چنین کاری نکرده است. کسانی که مایلند در مورد کارهای ما و چگونگی نتایج آن اطلاعات بیشتری داشته باشند، می توانند به سایت ما www.lipidoctor.com مراجعه کنند.

آیا بیماران از نتیجه کار راضیند؟

نانسی که اخیراً به خاطر خلاص شدن از شر رانهای بزرگش به دکتر مراجعه کرده، می گوید: "شکل پاهایم تغییر کرده و حالا مشتاقانه منتظر محکم شدن پوستشان هستم." او در پاسخ به این سوال که چه توصیه ای به کسانی دارد که با همین مشکل بخواهند به دکتر گور مراجعه کنند، می گوید: "این روش بدون تردید موثر است. من با تمرینات ورزشی به نتیجه نرسیدم. اما با این روش بلافاصله نتایج چشمگیر حاصل شد. البته هنوز آن طور که باید و شاید به نتیجه مطلوب نرسیده ام، اما از تغییراتی که تا کنون حاصل شده، خیلی هیجان زده ام".

چگونگی روش کار

دکتر گور با خرد کردن چربی و واداشتن اجزای آن به خروج از سلول چرب، این سلولها را کوچک می کند. سپس چربیهای خرد شده، اسیدهای چرب و گلیسرین با تمرینات ورزشی می سوزند. وقتی چربی اضافی از بین می رود، سلولها کوچک می شود و به اندازه طبیعی خود برمی گردند. این روش در عرض ۱۰ هفته پوست روی محل کوچک شده را محکم و نرم می کند.

این کار در سه مرحله انجام می شود:

مرحله اول: در طول یک ساعت، پزشک یک مایع ضد عفونی شده مرکب از بیهوشی موضعی و به حرکت در آورنده چربی را، از طریق لوله جراحی ظریفی وارد سلولهای چربی موضع مورد نظر می کند. در این مرحله، بافتهای چربی به طور مستمر خرد می شوند و چربیها در درون سلولها به حرکت در می آیند.

پزشك همچنين پوستي را كه روي سلول يا بافتهاي زخمي چسبيده، از آنها جدا مي كند كه اين پوست بتواند به نرمي محكم شود.

مرحله دوم: پس از پايان مرحله نخست و تا سه ماه بعد، بيمار هر روز صبح و يا پيش از آغار تمرينات ورزشي، و نيز هر شب يك دست كرم روي موضع (هاي) مورد نظر مي مالد. اين كرمها، تركيبی از مواد دارويي و غير دارويي خاصي را مستقيماً از طريق پوست به درون بافت سلول چربي وارد مي كند. اين كار نه تنها ادامه خرد كردن بافتهاي چربي مرحله نخست است، بلكه از تجمع آنها در محل (هاي) درمان شده پيشگيري مي كند. در انتهاي اين برهه، تمام چربي اضافي به حركت در مي آيد، سلولهاي داراي چربي به اندازه معمولي خود باز مي گردند و پوست هم محكمتر و نرمتر مي شود.

مرحله سوم: در اين مرحله، بيمار براي حفظ درازمدت اين حالت، كرم تجويز شده را به موضع (هاي) مورد نظر مي مالد. اين كار از يك بار در روز آغاز مي شود و به دو يا سه بار در هفته کاهش مي يابد. بيمار و دكتور با هم همكاري مي كنند تا اندازه مصرف مورد نياز براي پيشگيري از تجمع مجدد چربي در بخش هاي درمان شده و حفظ گوشت بي چربي را به دست آورند.

استفاده طولاني مدت از اين كرم، به ويژه از آن جهت اهميت دارد كه از پيشرفت چربي جلوگیری مي كند. مواد ي كه اين كرم از آنها ساخته شده، ملايم و بي خطرند. از اين كرم مي توان به راحتی در خانه يا سالن ورزش استفاده كرد.

روش دكتور گور با ملايمت بافتهاي اضافي چربي را از بين مي برد و از آنجا كه با وارد كردن مواد ضد چربي همراه است، بيمار از هر دو كار بهترين نتيجه را مي گيرد كه شامل برداشتن بافتهاي اضافي چربي، جمع و جور كردن سلولهاي باقيمانده و محكم شدن پوست روي آنها مي شود.