

سریب: سبیتی

صفر تا صد محصولات فرم دهنده صورت که باید بدانید

چه کسانی جراحی پیشانی لازم دارند؟



اگر سوال پزشکی دارید کافیسست از تلفن ثابت
باسامانه مشاوره پزشکی تماس بگیرید

9099071353

زیبایی



تو کیف شما
چه خبره؟
هر جا چه همراه داشته باشید

32



کاشت نگین چه
عوارضی دارد؟
همه دردسرهای نگین دندان که نمی دانستید

34



چه کسانی جراحی پیشانی
لازم دارند؟
همه روش های داشتن یک پیشانی استاندارد

38

همه نسخه های طبیعی برای پاکسازی
و شفاف سازی پوست

زیبایی پوست به سبک بوعلی

پوست مهم ترین سد دفاعی بدن در برابر آسیب های محیط خارج است. همان طور که هر یک از اعضای داخلی مثل قلب، کلیه، کبد و... در غشایی خاص قرار داده شده تا از عوامل آسیب زا حفظ شوند، کل بدن نیز در غشای محافظی به نام پوست یا جلد قرار گرفته تا از آسیب های محیطی در امان بماند. پوست بزرگ ترین ارگان بدن است و ظاهر آن می تواند نشانه ای از سلامت اعضای داخلی بدن باشد. میحت زیبایی و سلامت پوست و مو از دیرباز مورد توجه حکیمان طب سنتی ایرانی بوده است. در این زمینه دانشمندی چون حکیم عالیقدر ابن سینا و حکیم رازی در کتب خود مباحثی با عنوان زینت داشته که در آنها به راهکارهایی برای حفظ سلامت پوست، مو و ناخن اشاره کرده اند. این مقاله با کمک دکتر لیلا شریبیگی، متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی گروه پوست و مو دانشکده طب سنتی دانشگاه تهران و دکتر آزاده کیانی، متخصص طب سنتی، شما را با مهم ترین راهکارهای برخورداری از نیکویی رنگ رخسار و پوستی عاری از جوش آشنا می کند.

محمد ستاری



چرا ایمپلنت بهتر
از دندان مصنوعی
است؟

بهترین سن برای
به کارگیری ایمپلنت چه
سنی است؟ مزیت استفاده
از ایمپلنت را نام می برد؟

گروه دندانپزشکی سینا

76



دکتر اشکان مصطفی نژاد
دندانپزشک

آب ابلچینگ
ضرر دارد؟ دوام
بلیچینگ چقدر
است؟

استفاده از این روش به
چه کسانی توصیه می
شود؟

75



اگر قصد انجام
عمل لیفت را را
دارید بخوانید
چه افرادی کاندیدای
مناسب برای جراحی
لیفت ران هستند؟ دوره
نقاهاست پس از...

دکتر مجید ندف کرمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

74



دکتر آزادہ کیانی

متخصص طب سنتی



دکتر لیلیا شریگی

عضو هیات علمی
پژوهش‌پوست و موی دانشکده طب سنتی
دانشگاه تهران

می خواهیم زیبا بمانم



اگر موهای آسیب دیده یا دکلره دارید

برای برخورداری از موهای شفاف و جلوگیری از موخوره می‌توانید عصاره جوشانده ختمی (لعاب ختمی) را بعد از شست‌وشوی سر حدود ۵ دقیقه در حمام روی موها



قرار دهید. برای تهیه این عصاره باید ۳ قاشق غذاخوری پودر گل ختمی را در ۱/۵ لیوان آب مخلوط کرده و برای ۵ دقیقه بجوشانید تا لعاب دار شود. سپس این مخلوط را از صافی گذرانده و لعاب حاصل را (به اندازه نصف لیوان) در حمام به صورت ماسک روی تمام موها قرار دهید. اگر کف سر تان خیلی چرب است، می توانید به این مخلوط یک قاشق مرباخوری سرکه اضافه کنید. این کار به تمیز شدن موها کمک می کند اما در افراد با پوست حساس ممکن است باعث قرمزی و خارش کف سر شود. بنابراین افراد حساس باید از لعاب ختمی بدون سرکه استفاده کنند. مصرف مداوم لعاب گل ختمی باعث نرمی موها می شود و برای موهای رنگ شده یا دکلره بسیار مفید است. افرادی که از پف و قرمزی زیر چشم شکایت دارند یا به دلیل بیماری های مختلف پوستی مانند پسوریازیس و آگزما دارای ضایعات پوسته دهنده در صورت هستند نیز می توانند هفته ای سه تا چهار بار لعاب ختمی را روی نواحی مورد نظر قرار داده و از فواید آن بهره مند شوند.



قبل از مصرف تست کنید

گیاه ختمی در حفظ سلامت پوست و مو، درمان آکنه به صورت موضعی و براق کردن موها بسیار موثر است. این گیاه که دارای طبیعت معتدل و مایل به سردی و تری است بافرارگرفتن روی پوست ملتهب، خشک، خارش دار و همراه با پوسته ریزی از التهابات بی کاهنده می پودد این علامت کم می کند. اثر تداوم پیدا می دهد تا کاهنده استفاده موضعی از گیاهان در افراد حساس به ترکیبات گیاهی می تواند باعث ایجاد حساسیت شود. بنابراین این بهتر است قبل از مصرف موضعی هر یک از گیاهان، مقداری از آن را ریز که در کاسه ای آب مخلوط کنید و به صورت ضمد در ناحیه داخلی بافرار دهید. سپس با گذشت ۱۵ دقیقه محل ضمدار را نظرقرمزی و خارش بررسی کنید. در صورت عدم دو چرخش تری و التهاب، مجاز به استفاده از گیاه در دوز قوی پوست خود هستید.



پوست براق
بافرمول گیاهی

یکی دیگر از راه‌های برخورداری از نیکویی رنگ رخسار، درخشندگی چهره و براق شدن پوست، مصرف جلاب طبی است. برای تهیه این شربت باید از نبات، گلاب و زعفران استفاده کرد. میزان نسبت نبات به گلاب باید یک به ۳ باشد. ابتدا این دو ماده را با هم مخلوط کرده و روی شعله گاز بجوشانید تا حجم آن به نصف برسد. در مرحله بعد نیز زعفران را به مخلوط اضافه کرده و شعله را خاموش کنید تا شربت سرد شود. اگر یک کیلو نبات یا ۳ کیلو گلاب مخلوط شده باشد میزان زعفران موردنیاز برای این شربت نیم مثقال (حدود ۲ گرم) خواهد بود. از دیدگاه طب سنتی ایرانی مصرف شربت جلاب طبی همراه با زعفران، خون را رقیق کرده و قلب را تقویت می‌کند. همچنین اثر شادی‌بخش داشته و موجب بهبود حرکت خون داخل عروق ریز زیرجلدی و افزایش نیکویی رنگ چهره می‌شود. برای این منظور باید روزانه یک لیوان از شربت جلاب طبی بنوشید.

خوش رنگ بمانید!

یکی از موارد مهم در مبحث سلامت و زیبایی پوست، نیکوبویی رنگ رخسار است. برای برخورداری از این ویژگی باید خون سالم و صالح در بدن جریان داشته باشد. مصرف غذاهای موثر در رفع کم‌خونی می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد. بهترین مواد غذایی خون‌ساز، ماء‌الحم (عصاره گوشت)، زرده تخم‌مرغ عسلی، نخود و انجیر هستند. مصرف زرده تخم‌مرغ عسلی حداقل هفته‌ای ۳ عدد در وعده صبحانه و مصرف عصاره گوشت بره گوسفند هفته‌ای یک تا دو مرتبه پیشنهاد می‌شود. استفاده از غذاهای تهیه‌شده با نخود مثل فلافل و نخودآب (همراه با گوشت یا بدون گوشت) و همچنین خوردن سیب، پیاز و زیتون سیاه به همراه غذاهای می‌تواند در نیکوبویی رنگ پوست موثر باشد. علاوه بر اینها، جهت افزایش نفوذ خون در عروق زیر جلدی و ایجاد خوشرنگی چهره توصیه می‌شود از فلفل و زعفران در پخت غذاهای استفاده کنید. در بعضی کتب نیز به نوشیدن آب کرفس جهت نیکوبویی رنگ رخسار اشاره شده است.





کانال رسمی سب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوزدهای سب سبز
در این صفحه آشنا شوید

رفع آکنه به شیوه سنتی در ۵ گام

آکنه یا جوش یکی از بیماری های شایع پوستی در نوجوانان، جوانان و خانم هاست. از دیدگاه طب سنتی، پوست عضوی دفعی است یعنی سموم و اخلاط مضر بدن را بیرون می ریزد تا ارگان های داخلی بدن سالم بمانند. بنابراین برای رفع جوش باید به دو عضو کبد و رحم (در خانم ها) توجه ویژه داشت. به عبارتی باید اخلاط بدن را به تعادل رساند و سموم را از راه دفعی دیگری مثل روده از بدن خارج کرد. بیماران معمولاً به عنوان آخرین روش درمانی آکنه به طب سنتی پناه می آورند. در این زمینه باید به آنها یاد آور شد که درمان نهایی آکنه طولانی مدت است و نیاز به صبر و حوصله بسیار دارد. درمان آکنه از دیدگاه طب سنتی در ۵ قدم خلاصه می شود که در ادامه به آنها اشاره می شود:



گام اول: اصلاح سبک زندگی

قدم اول درمان آکنه، اصلاح سبک زندگی است. در آغاز روند درمان، اصلاح تغذیه زیر نظر متخصص طب سنتی توصیه می شود. برای این منظور فرد باید از مصرف غذاهای چرب، تند و ادویه دار، شیرینی و شکلات، انواع کنسرو، فست قود، تنقلات مضر مثل چیپس و پفک و همچنین سیگار خودداری کند و در عوض از مواد غذایی مفید همچون زرده تخم مرغ عسلی، آبگوشت با گوشت بره یک ساله، گوشت کبک و بلدر چین، ماهی قزل آلا و انواع آش ها (آش گشنیز، آش زرشک، آش آلو، آش انار و...) استفاده کند. ساعت غذا خوردن نیز باید تنظیم شود. از آنجا که این افراد معمولاً پر خوری می کنند باید میزان غذای خود را تقلیل داده و به طور منظم ورزش کنند. از دیگر راهکارهای موثر در رفع جوش، داشتن خواب کافی است. خواب بین ساعت ۹ شب تا ۲ صبح در این زمینه از اهمیت ویژه ای برخوردار است. علاوه بر اینها حمام کردن به طور مرتب با آب ولرم جهت باز کردن منافذ پوست توصیه می شود. همچنین باید از مصرف شوینده های شیمیایی مثل صابون و شامپو و دستکاری جوش ها پرهیز کرد. در بعضی بیماران جوان با آکنه های نوع دومی، انجام حجامت عام زیر نظر متخصص طب سنتی می تواند کمک کننده باشد؛ البته در صورتی که بیمار ضعف عمومی نداشته باشد.



گام سوم: مصرف داروهای خوراکی

قدم سوم، تجویز داروهای خوراکی با هدف پاک سازی بدن است. این داروها باید با در نظر گرفتن وضعیت فرد توسط متخصص طب سنتی تجویز شوند. اگر هم فرد از یبوست رنج می برد باید حتماً موضوع را با متخصص طب سنتی در میان گذاشته و با کمک داروها و مواد غذایی خاص جهت رفع آن اقدام کند.



گام چهارم: مصرف داروهای موضعی

قدم چهارم، تجویز داروهای موضعی شامل ماسک ها و بخورهای گیاهی به خصوص بخور



گام دوم: تقویت هضم معده

قدم دوم درمان آکنه، اصلاح و تقویت هضم



گام پنجم: اصلاح مزاج پوست

قدم پنجم و نهایی، رفع آثار باقی مانده جوش است که با اصلاح مزاج پوست و تقویت پوست صورت می گیرد. آکنه علاوه بر تاثیر مخرب روی ظاهر، از نظر روانی نیز باعث درگیری ذهنی افراد، به خصوص جوانان می شود. بنابراین درمان و جلوگیری از عود آن حائز اهمیت است. لازم به ذکر است که تشخیص و درمان آکنه باید زیر نظر متخصص مجرب صورت بگیرد. در حال حاضر وبسایت و مشاوره غذایی مبتلایان به انواع آکنه در درمانگاه های طب سنتی دانشگاه تهران (بخش پوست و مو) انجام می شود.



هر جا چه همراه داشته باشید

تو کیف شما چه خبره؟

لوازم آرایشی اصلی کدامند؟

- لوازم آرایش اصلی وسایلی است که هر خانمی بهتر است داشته باشد، زیرا برای یک آرایش خوب مورد نیاز است و هر کدام می توانند کاربری داشته باشند که بقیه ندارند.
- پودر یا پنکک (ترجیحاً در دو رنگ)
- سایه چشم (سه تا چهار رنگ اصلی)
- خط چشم (پودری یا مایع)
- ریمل
- رژگونه (پودری یا کرمی)
- رژلب، برق لب و خط لب
- کانسیلر یا اصلاح کننده آرایش
- کرم پودر یا مرطوب کننده رنگی



کیف لوازم آرایشی روزانه

هر خانمی در کیف خود یک کیف کوچک لوازم آرایش دارد که در طول روز بارها از آن استفاده می کند ولی بعضی ها آنقدر لوازم مختلف را در کیف خود می گذارند که گاهی این کیف کوچک چنان پر و سنگین می شود که فقط باعث آزار است فقط چند قلم است که حتماً باید در کیف لوازم آرایش شما باشد پس بیهوده تمام لوازم تان را در یک کیف نریزید.

- یک پودر فشرده یا پنکک که آینه داشته باشد.
- یک پلت کوچک سایه چشم (هر قدر کوچک تر بهتر)
- یک ریمل کوچک
- برق لب
- رژگونه کوچک
- یک تیوپ خیلی کوچک کرم صورت
- یک یا دو پلت که در آنها کرم پودر، کانسیلر، رژگونه و رژلب وجود داشته باشد (اگر هم نداشتید مهم نیست).

بعضی خانم ها عادت دارند که لوازم آرایش خود را روی میز توالت نگه دارند. بعضی دیگر آنها را در یک جعبه می گذارند. بعضی ها ترجیح می دهند در کشوی میز بگذارند و... جزء هر دسته باشید باید به یاد داشته باشید که لوازم آرایش اصلی و هر روزه را از وسایلی که گهگاه به کار می برید، جدا کنید و برای هر کدام بخش جداگانه ای در نظر بگیرید. همچنین لازم نیست هر جا می خواهید بروید کیف تان را پر از لوازم آرایش مختلف کنید، کیف لوازم آرایش شما باید شامل وسایل خاصی باشد. حداقل هر سال دو بار همه لوازم آرایش خود را سامان دهی کنید، ببینید کدام ها تاریخ مصرف شان گذشته است و خراب شده اند.

HINT

برای لب ها همیشه باید یک مرطوب کننده همراه داشته باشید تا همیشه لب های تان را نرم و صاف نگه دارد چون رژ یا خط لب موجب برطرف شدن پستی بلندی ها و سطوح ناصاف لب ها نمی شوند

مکان های ممنوع برای نگهداری لوازم آرایشی

بسیاری از خانم ها وسایل آرایش و زیبایی خود را در حمام خانه نگهداری می کنند که می توان گفت بدترین جا برای نگهداری این وسایل است، زیرا گرما و رطوبت این محیط فاسد شدن این



رژ و برق لب
تعدادی برس آرایشی کوچک برای سفر
موچین
برس مو و اسپری مو
یک شیشه عطر کوچک
لوسیون مخصوص بدن

وقتی می‌خواهید به سفر بروید لازم نیست تمام لوازم آرایش خود را همراه ببرید، زیرا هم کیف‌تان سنگین و شلوغ می‌شود و هم ممکن است بعضی از لوازم‌تان آسیب ببینند یا حتی گم شود. پس فقط واجب‌ها را با خود همراه کنید. سعی کنید هنگام سفر بیشتر لوازمی را انتخاب کنید که در جابه‌جایی‌های زیاد آسیب نبینند می‌توانید برای لوازم بهداشتی مثل شامپو از بطری‌های کوچک پلاستیک استفاده کنید یعنی مقداری شامپو یا نرم‌کننده یا... درون بطری کوچکی بریزید و روی آن م‌حسب بنید.

شامپو و کاندیشنر در یک بطری کوچک
بلاستیکی

- مرطوب کننده بدن و صورت
- یک پلت کوچک آرایشی که مواد آرایشی اصلی را داشته باشد
- ریمل کوچک
- پودر صورت (بهتر است برای سفر پودر برنزه انتخاب کنید).
- ضد آفتاب



اگر می‌خواهید عصر برای دو یا سه ساعت از خانه بیرون بروید لازم نیست که کیفیتان را بر از لوازم آرایش کنید چون تنها چند قلم کار شما راه می‌اندازد. اول از همه یک کیف کوچک نیاز دارید که جای زیادی را در کیف دستی شما اشغال نکند. زیر بدون شک هیچ‌کس یک کیف سنگین و پر از وسایل مختلف را دوست ندارد که برای پیدا کردن یک چیز کوچک مجبور باشد تمام کیف را بیرون ببرد.

- رژلب یا برق لب
- خط لب
- یک پودر فشرده یا پنکیک
- یک پلت کوچک آرایشی (که بهتر است دارای کانسیلر، کرم پودر و رژگونه باشد).
- یک عطر کوچک
- خوشبو کننده دهان



اگر عادت دارید که در هفته یکی، دو روز را به ورزش و باشگاه اختصاص دهید باید بدانید که بعضی از وسایل هستند که بعد از یک فعالیت سخت حساسی به کارتان می آیند و می توانند دوباره شادابی را به چهره شما باز گردانند، بعد از اینکه صورتتان را شستید و آن را از تمام عرق ها پاک کردید، کیف باشگاه خود را باز کنید تا دوباره پوستتان را احیا کنید.

- دستمال های پاک کننده صورت
- مرطوب کننده
- یک پلت کوچک آرایشی یا حداقل یک مرطوب کننده رنگی
- یک رژ با برق لب و یک ریمل

که باعث شروع روند فساد می شود. رطوبت و گرمای هوای می تواند این روند را تسریع ببخشد و باعث شود محصولات که فقط یک بار از آن استفاده کرده اید، برخلاف تصور شما خیلی زود فاسد و خراب شود.

است دیگر قابل استفاده نباشد. نخستین استفاده از محصول که با باز کردن در یا جدا کردن پوسته لاستیکی یا روکش شروع می‌شود، محصول رادر تماس با اکسیژن قرار می‌دهد و این اکسیژن است

مواد را سرعت می‌بخشد و در نتیجه خیلی زود مواد آرایشی خراب می‌شوند. اگر محصولی را فقط یک بار مورد استفاده قرار دهید سپس ماه‌ها از آن استفاده نکنید و بعد سراغ آن بروید ممکن





همه در دسرهای نگین دندان که نمی‌دانستید

کاشت نگین چه عوارضی دارد؟

ارتباطات انسانی قبل از شروع به کمک کلام یا گفتار، با نشانه‌های دیگری آغاز می‌شود که لبخند یکی از اولین و شاید بتوان گفت مهم‌ترین بخش در شروع یک ارتباط موثر کلامی یا غیر کلامی باشد. در این مورد هم مانند دیگر عوامل ارتباطی هر ناهنجاری می‌تواند بر کیفیت ارتباط تأثیر گذاشته و در مواردی نتیجه معکوس به همراه داشته باشد. در دنیای پر تنوع امروز «مهندسی لبخند» بخش تازه‌وارد و نوپا در دندانپزشکی زیبایی است که طرفداران خودش را دارد. کاشت نگین روی دندان یکی از بخش‌های پرجاذبه و شاید یکی از کم‌هزینه‌ترین‌ها است که اگر با دقت و احتیاط انجام نشود، ممکن است عوارض نامطلوبی داشته باشد تا جایی که دیگر خنده بر لبان تان ننشیند. دکتر علی امیرانی، دندانپزشک در این باره توضیح می‌دهد.

سحر سیروس کبیری

سالم به کمک مواد تمیز کننده به خوبی پاک‌سازی می‌شود، روی سطح دندان کمی زبر شده تا سطح اصطکاک بیشتر شود. نگین به کمک مواد زیرسازی یا به اصطلاح باندینگ روی دندان چسبانده می‌شود و در پایان با دندان هم‌سطح می‌شود. آنچه در این مرحله مهم و ضروری است، بررسی صحت و سلامت مینای دندان است. وجود نگین روی مینای دندان باعث تحلیل استحکام آن شده و در مواردی ممکن است پوسیدگی و آسیب از زیر همین نگین‌ها شروع شود. انجام این عمل توسط پزشکان متخصص عوارض کمتری به همراه خواهد داشت ولی در موارد بسیاری دیده شده که پزشک برای نصب نگین حفره‌ای روی دندان سالم ایجاد کرده که همین مورد موجب آسیب به مینای دندان و تغییر رنگ آن شده است.

تجهیزات و مواد زیرساختی آن مربوط است. این نگین‌ها معمولاً در مطب‌های دندانپزشکی به متقاضی معرفی می‌شود ولی در مواردی افراد تمایل دارند که خودشان و از مراکز متفرقه و با قیمت‌های کمتری خریداری کنند. در این صورت باید توجه داشت که محصولات از نظر تراش، رنگ و همچنین مواد تشکیل‌دهنده مصنوعی با دقت بررسی و انتخاب شوند چون از لحظه نصب روی دندان در دهان شما قرار می‌گیرند یعنی اصلی‌ترین راه ورود آلودگی‌ها و میکروب‌ها به داخل بدن.

چطور کاشت می‌شود؟

یکی از مهم‌ترین بخش‌های این عمل زیبایی نحوه نشان دادن نگین روی دندان است. در این مرحله است که تخصص و تجربه نقش مهمی ایفا می‌کند. دندان

جواهر دندان چیست؟

جواهر یا نگین دندان، سنگ یا جواهری طبیعی یا مصنوعی، بی‌رنگ، براق یا هر فلز گرانبهایی مانند طلا و سنگ‌های بسیار ریز و رنگارنگی هستند که عموماً در قسمت جلو و بالای دندان‌های پیشین یا هر دندانی که هنگام لبخند زدن بیشتر نمایان است، قرار داده می‌شوند. این انتخاب مهم‌ترین بخش از مهندسی لبخند است که باعث می‌شود برق این دندان هنگام لبخند زدن توجه همه را به سمت شما جلب کرده و لبخندی سفید، درخشان و باشکوه عرضه کند. معمولاً جواهرات به کار رفته قیمت چندانی ندارند و در واقع بخش اعظم هزینه این عمل زیبایی به



پاک‌کننده‌ی ۳ منظوره پیور اکتیو راه‌حلی برای ترمیم لک و جای جوش



جدید

پاک‌کننده‌ی عمیق دانه‌های سرسیاه PURE ACTIVE 3-IN-1

شستشودهنده

روزانه با شستشوی پوست صورت آلودگی و چربی اضافی را از پوست خود پاک کنید.

اسکراب

بر روی T-Zone دو بار در هفته ماساژ دهید تا سلول‌های مرده‌ی پوست از بین برود و منافذ باز بسته شود.

ماسک

۱ الی ۲ بار در هفته به مدت ۳ دقیقه بر روی پوست قرار دهید تا پوست کاملاً شفاف شود.



حاوی:

• سالیسیلیک اسید و ذرات لایه بردار
• زینک برای ترمیم لک و جای جوش
• اکالیپتوس با خاصیت ضد آکنه

• تست‌شده توسط متخصصین پوست

برای شرکت در مسابقه پیور اکتیو،
اینستاگرام ما را دنبال کنید.



garnieriran

www.zarsima-ara.com

GARNIER



زیبا، دوام و بهداشت تاثیر زیادی دارد.

■ دندانپزشک یا فرد کارگذارنده برای کاشت نگین باید علم و مهارت کافی را داشته باشد چون این عمل با تکنیک خاصی انجام می شود.

■ به توصیه های دندانپزشک و کارخانه سازنده برای استفاده صحیح از نگین و شیوه مسواک زدن و رعایت بهداشت عمل کنید.

■ اگر جزو افرادی هستید که دندان های شما جرم زیادی دارند، استفاده از این نگین ها قبل از جرم گیری و آموزش بهداشت برای شما مناسب نیست.



ساختار مورد نیاز برای نگین های دندان متحرک

باتوجه به وضعیت دندان کودک ساخته می شود.
به این ترتیب کودک می تواند از یک بسته آماده به
این منظور استفاده کرده یا با دندانپزشک خود برای
قالب گیری از دندان ملاقات کند. این قالب در ادامه
برای لابرآتور دندانپزشکی ارسال می شود تا پس از
ساخت پایه، نگین به آن متصل شود.



خطر ترک‌های میکروسکوپی

نازک شدن مینای دندان یکی دیگر از عوارض کاشت نگین است. استفاده از ژل اسید فسفریک برای کاشت نگین روی دندان، باعث آسیب رساندن به مینای دندان و تغییر رنگ آن می‌شود. کاشت نگین با استفاده از این مواد در بعضی موارد موجب بروز ترک‌های میکروسکوپی در دندان می‌شود که با چشم معمولی قابل رویت نیست و همین ترک‌های متعدد و ریز باعث می‌شود دندان با کمترین فشار، یاضربه بشکند.



توصیه‌هایی که باید جدی بگیرید

اگر با همه این دانسته‌ها همچنان تمایل به انجام این کار دارید چند توصیه را فراموش نکنید:

■ نگران راز شرکت سازنده مطمئن و تایید شده تهیه کنید، فراموش نکنید که کیفیت نگین در ظاهر

روی کدام دندان ها نصب می شود؟

دندان‌هایی که نیاز به ترمیم دارند پیشنهاد اول برای نصب نگین هستند چون دندان سالم برای این کار حیف است! زیرا دندان بر خلاف سطح پوست، قابلیت ترمیم و نشان دادن علائم آزرشی و حساسیت را ندارد و عفونت و ناراحتی‌های ایجاد شده در این بخش بعد از گسترده‌گی زیاد قابل شناسایی است و هر نوع تغییر و صدمه به سطح و مینای دندان دیگر قابل ترمیم طبیعی نبوده و قطعاً باید توسط دندانپزشکان و به صورت مصنوعی انجام شود. هر چند نگین‌های استفاده شده در این عمل زیبایی تراش خورده، ریز و غیر تیز هستند و به همان صورت بلعیده شده دفع می‌شوند ولی مواردی هم از شکستن زیر دندان‌ها هنگام جویدن و آسیب به دیگر دندان‌ها، ورود به حلق و ایجاد سرفه و... گزارش شده است.



آیا نگی‌ن‌های متحرک بهترند؟

استفاده از نگین های متحرک یکی از انواع جدیدی از این عمل زیبایی است که به تازگی مورد توجه قرار گرفته اند. با این شیوه می توان در هر زمان بدون وارد شدن آسیب به دندان ها یا ایجاد هر گونه درد، نگین را روی دندان ها نصب یا جدا کرد. در این نمونه، نگین روی یک میکروساختار پوستی نامرئی ساخته شده از شیشه شفاف قرار گرفته و به راحتی روی دندان می نشینند. درست است که عوارض چسباندن و برداشتن آنها روی دندان کمتر است ولی از عوارض این نمونه ها می توان به حساس شدن مینای دندان همچنین لثه ها اشاره کرد که هر بار این پوشش خارجی را تحمل می کنند. هر چند گذاشتن و برداشتن این ساختار شیشه ای زحمتی ندارد ولی تکرار آن سطح دندان را حساس و آسیب پذیر می کند.



دردسرهای چسب‌های پردوام

انباس نصب جواهر روی دندان، استفاده از چسب‌های قوی دندانپزشکی است که در برابر گرما و سرمای مواد غذایی، شست‌وشو با مسواک، قدرت بزاق و... مقاومت استاندارد دارند. استفاده از چسب‌های دندان‌ی بی کیفیت که مقاومت بالایی دارند، ممکن است دوام نگین روی دندان را طولانی‌تر کند ولی این به معنای تحلیل، مینای دندان، در محل نصب است.

اولین کرم ضدچروک و احیاکننده‌ی قوی پوست
بازسازی روزانه‌ی ۴ میلیون سلول پوستی
درخشان و شاداب‌کننده‌ی پوست

چون شما ارزشش را دارید.

NEW
AGE PERFECT
RENAISSANCE CELLULAIRE



 zarsima.ara
www.zarsima-ara.com

N¹* L'ORÉAL
ANTI-AGING
WORLDWIDE
PARIS

- بازسازی روزانه‌ی سلول‌های پوست
- آبرسانی و درخشان‌کننده‌ی پوست
- محافظت از پوست در برابر اشعه‌ی UV
- SPF 15

همه روش های داشتن یک پیشانی استاندارد

چه کسانی

جراحی پیشانی لازم دارند؟

وقتی صحبت از زیبایی باشد حتی جزء به جزء اعضای صورت هم مهم می شوند و جایگاه خاص خود را در زیبایی فرد بازی می کنند. شاید تا قبل از این زیبایی بیشتر به چشم و ابرو و... مربوط بود اما این روزها، زیبایی شما حتی به مدل و استاندارد بودن پیشانی تان هم مربوط است. به طوری که اگر می خواهید زیبا محسوب شوید باید اندازه پیشانی تان هم روی اصول و حساب باشد. عمل های جراحی هم در این بین حرفی برای گفتن دارند و به این نیازها پاسخ داده اند. اگر احساس می کنید پیشانی تان بسیار بلند یا کوتاه است و در سر تان است دستی به پیشانی کشیده و آن را کوتاه یا بلند کنید، پیشنهاد می کنیم این مطلب را بخوانید. دکتر علیرضا شهاب الدین، متخصص جراح و دکتر مسعود داوودی متخصص پوست و مو در این مطلب همراه ما بودند.

سارا میر شجاعی

عوارض کوتاه کردن پیشانی

باقی ماندن جای زخم اولین عارضه این جراحی است. خط برش که در محل رویش مو است همیشه کاملاً باقی می ماند و دیده می شود که اگر فرد جوان باشد بالطبع مشکلات زیبایی برایش بیشتر خواهد بود. مشکل دیگری که در پی این جراحی به وجود خواهد آمد این است که پوست ناحیه ای که مورد جراحی قرار گرفته، بی حس خواهد شد. زیرا این برش باعث قطع شدن اعصاب پوستی این ناحیه می شود. بنابراین سر ما، گرد ما، بریدگی سطحی، ضربه یا آسیب و... در این ناحیه از پوست حس نخواهد شد که حس نکردن همین هاهمکن است باعث آسیب های دیگری شود. به علاوه در خصوص این عمل خاص، بلند کردن پوست به خودی خود می تواند در خونریزی های این ناحیه مشکل ایجاد کرده و باعث زرش مو در کل ناحیه جلوی سر شود. مثل هر عمل جراحی دیگری غیر از عوارض مربوط به بیهوشی، خونریزی یا عفونت محل جراحی نیز وجود دارد. همچنین اگر این عمل توسط پزشکی که جراح پلاستیک نیست و تخصص کافی ندارد، انجام شود ممکن است به شیوه کاملاً درستی انجام نشود و عوارض بیشتری به همراه داشته باشد. مثلاً ممکن است پوست سر بیش از حد کشیده شود، به زور دو محل جدید را به هم رسانده باشد و در محل بخیه فشار وارد شود که این کشش احتمالاً با شدن زخم و برزش مورا بیشتر می کند. متعاقباً بودن اثر و هاب اثر کشش هم ممکن است بر اثر عدم مهارت جراحی که تخصص ندارد رخ دهد.

به محل جدید بخیه می‌کنیم. این عمل باعث می‌شود که پوست صاف شده، کشیده شود و ابرو بالاتر برود. اما وقتی فرد جوانی که چین و چروک ندارد برای کوتاه کردن پیشانی مراجعه می‌کند، نیازی نیست که پوست پیشانی بالا کشیده شود. می‌توان از روش دیگری استفاده کرد که در آن پوست سر را از پشت آزاد می‌کنیم. یعنی از وسط سر پوست را آزاد کرده و در واقع پوست سر را (به جای پیشانی) می‌کشیم و به جلو می‌آوریم. در این حالت خطر رویش مو پایین‌تر می‌آید و پیشانی، کوتاه می‌شود.



روش غیر جراحی برای کوتاه کردن پیشانی

دکتر داوودی روشی غیر از جراحی را پیشنهاد می‌دهد و می‌گوید: افرادی که پیشانی بسیار بلندی دارند، می‌توانند از روش‌های غیر جراحی هم برای رفع مشکل خود بهره بگیرند. این افراد اگر به کوتاه کردن پیشانی اصرار دارند، می‌توانند از کاشت مو استفاده کنند. برای کوتاه کردن پیشانی بیشتر از کاشت مو و پایین آوردن خط رویش مو استفاده می‌کنند که عوارض کمتر و نتیجه مطلوب‌تری دارد. به‌علاوه اینکه در روش کاشت مو، جای برش روی پیشانی باقی نمی‌ماند. البته در این مورد باید پزشک بررسی‌های لازم را داشته باشد که آیا بانک موهای فرد



از کجا بفهمیم جراحی لازمیم؟

به طور کلی باید بین اجزای صورت هماهنگی و تناسب وجود داشته باشد و این طور نیست که بگوییم کسی که طول پیشانی اش عدد خاص است باید آن را



بلندتر یا کوتاه‌تر کند. برای تعیین تناسب بین اجزای صورت، سه ناحیه را باید در نظر گرفت. از چانه تا خط زیربینی، از خط زیربینی تا بین دوبرو و از بین دوبرو تا خط رویش مو. اگر این سه قسمت صورت تقریباً هم‌اندازه باشند، صورت متناسب است و نیازی به جراحی وجود ندارد که در اکثر افراد هم همین‌طور است. اما اگر فاصله بین دوبرو تا خط رویش مو از دو قسمت دیگر بسیار بیشتر باشد، فرد به کوتاه کردن پیشانی نیاز دارد که افراد بسیار کمی واقعاً به این عمل نیاز دارند. در این صورت هم تأکید می‌کنم که این عمل را به دلیل شرایط خاص و عوارضی که دارد توصیه نمی‌کنم.



لیفت یا کوتاه کردن پیشانی؟

جراحی کوتاه کردن پیشانی شبیه لیفت کردن است اما کمی تفاوت در آن وجود دارد. در عمل لیفت که برای افراد مسن که دچار چین و چروک شده‌اند انجام می‌شود، پوست سر را از ناحیه خط رویش مو برش سرامبری داده، پوست پیشانی را آزاد می‌کنیم، پوست پیشانی را بالا می‌کشیم، اضافه پوست را بر می‌داریم و

HINT

برای کوتاه تر
جلوه دادن
پیشانی بلند
از کرم پودری
که ۳ درجه
تیره تر از رنگ
صهره تان است
در سر حد
پیشانی و موی
سر خود بزنید
و به سمت
پایین آن را
بخش کنید

کانال رسمی سب سبز
telegram.me/seeb24

جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سب سبز
instagram:seebesabz

با آخرین سوژه های سب سبز
در این صفحه آشنا شوید



از گریم کمک بگیرد

می توانید برای اصلاح پیشانی بلند یا کوتاه خود از روش های کم هزینه و کم خطر تر استفاده کنید. استفاده از تکنیک های آرایشی در این مورد به شما کمک می کند. برای کوتاه تر جلوه دادن پیشانی بلند از کرم پودری که ۳ درجه تیره تر از رنگ چهره تان است در سر حد پیشانی و موی سر خود بزنید و به سمت پایین آن را پخش کنید. برای بلند تر جلوه دادن پیشانی کوتاه از همان روش قبل استفاده کنید اما از کرم پودری که ۳ درجه روشن تر از پوست صورت تان است، استفاده کنید. برای پیشانی بلند، تیره کردن خط رویش مو، برای پیشانی کوتاه، روشن کردن تمام پیشانی و های لایت خط رویش مو، برای پیشانی پهن، تیره کردن گیجگاه و برای پیشانی باریک، روشن کردن گیجگاه می تواند کمک کننده باشد.

یک پیشنهاد برای مدل موهای تان

به اندازه پیشانی خود توجه و براساس آن مدل موهای خود را انتخاب کنید. یکی از مزایای موهای چتری این است که می تواند پیشانی های بیش از حد بلند را پنهان کند اما اگر پیشانی شما کوتاه است باید خیلی دقت کنید زیرا موهای چتری باعث می شود که پیشانی شما از آنچه هست کوتاه تر به نظر برسد. اگر پیشانی شما کوتاه است به احتمال زیاد موهای چتری صاف به شما نمی آید و موهای چتری بلند و حالت دار یک طرفه برای شما مناسب تر است.

برای کاشت جابگو است و آیا فرد قادر به این کار است یا خیر. معمولاً می توان این روش را استفاده کرد و مشکلی هم ایجاد نمی شود.



چطور پیشانی را بلند کنید؟

دکتر داوودی برای کسانی که پیشانی کوتاه دارند هم روشی را معرفی کرده و به مخاطبان مجله «سب سبز» می گوید: کسانی که پیشانی آنها بسیار کوتاه است و فاصله بین دو ابرو و خط رویش موی آنها بسیار کم است، می توانند با استفاده از روش هایی پیشانی خود را بلند کنند. لیزر موهای پیشانی برای بالا بردن خط رویش موی روش درمانی موثر برای این افراد است. در این روش فرد قسمتی از موهای پیشانی خود را لیزر کرده و آنها را برای همیشه از بین می برد. به این صورت بدون عارضه، پیشانی او بلندتر می شود. البته همه این کارها بعد از بررسی دقیق و تشخیص لزوم انجام این روش ها انجام می شود.



از روش های موقتی استفاده کنید

یکی دیگر از روش هایی که دکتر داوودی به آن اشاره می کند استفاده از بوتاکس است. او این روش را این طور توضیح می دهد: کسانی که پیشانی بسیار کوتاه دارند، اگر دچار چین و چروک هم شوند، وضعیت بدتر خواهد شد و پیشانی آنها کوتاه تر به نظر خواهد رسید. در این وضعیت می توان از لیفت پیشانی یا تزریق بوتاکس برای باز شدن پیشانی استفاده کرد. البته این روش بلند کردن پیشانی یک روش درمان واقعی برای بلند کردن پیشانی نیست، در حقیقت درمانی برای چین و چروک است که روی ظاهر پیشانی هم تاثیر دارد.





دکتر علی رضا شهاب الدین

متخصص جراحی



دکتر مسعود داوودی

متخصص پوست و مو

می خواهیم زیبا بمانم



SPECIAL CASES

پیشانی برجسته با نادر تال چه تفاوتی دارد؟

نوع دیگری از بر جستگی در پیشانی وجود دارد که با پیشانی ناند رتال متفاوت است. در پیشانی ناند رتال فقط در قسمت بالای ابرو ها بر جستگی وجود دارد و پیشانی در قسمت بالا فرو رفته به چشم می آید. اما پیشانی بر جسته به طور کامل دچار بر جستگی بیش از حد است و استخوان انحنای رو به بیرون زیادی دارد. این قضیه هم ژنتیکی است و در کودکی تشخیص داده می شود. احتمالاً مادران در دوران کودکی با ناله ها به فرزند خود متوجه این بر جستگی می شوند. باید بگوئیم این موضوع در کودکی باید مورد بررسی قرار گیرد و اگر مشکل دیگری وجود نداشته باشد جای نگرانی نیست. اگر بر جستگی پیشانی مشکل زیبایی برای تان ایجاد کرده باشد گاهی می توان آن را با جراحی تصحیح کرد. برای درمان این نوع از پیشانی هم از روش های مشابه درمان پیشانی ناند رتال استفاده می شود فقط منطقه وسیع تری برای آن در نظر گرفته می شود.



چه عوارضی انتظار شما را می کشد؟

عوارضی که بعد از جراحی پیشانی برجسته و نادر تال ممکن است به وجود آیند، جزو مراحل درمان محسوب می شوند. کمبود ورم در ناحیه پیشانی، درد، خونریزی و... بعد از مدتی از بین خواهد رفت. البته بی حسی هم ممکن است در این ناحیه به وجود آید که نهایتاً بعد از چند ماه از بین خواهد رفت. در اکثر موارد، شکاف پوست و بخیه زیر خط رویش مو زده می شود و بعد از مدتی از بین خواهد رفت.



نسخه ای برای
پیشانی های شکسته

برای کسانی که استخوان پیشانی آنها دچار شکستگی یا آسیب‌های ناشی از تصادفات و... که پیشانی دچار ناصافی و فرورفتگی و بر جستگی همزمان می‌شود از یک صفحه پروتزی پهن و یکسره برای پیشانی استفاده می‌شود. این صفحه زیر پوست پیشانی قرار می‌گیرد و ظاهر صاف و طبیعی برای پیشانی ایجاد می‌کند.



پیشانی ناند رتال و علت آن

افزادی هستند که روی پیشانی و بالای ابروهای شان بر جستگی دارد که اصطلاحاً به آن پیشانی ناندرتال گفته می شود. بر جستگی استخوان سینوس ها (رشد زیاد حفره های هوا در استخوان های سینوس) در قسمت پیشانی باعث این بر جستگی می شود. پیشانی این افراد از نیم رخ، ظاهری شیب دار دارد. گفته می شود علت این بر جستگی اغلب به ژنتیک فرد مربوط است و سابقه فامیلی باعث آن می شود اما مسائل مربوط به هورمون ها و استخوان ها هم می تواند سبب ساز آن باشد. در حقیقت هورمون های رشد و مردانه می تواند باعث رشد این استخوان و بر جستگی آن شود. البته این نشانه ممکن است در اوایل کودکی خفیف باشد و با افزایش سن بیشتر خود را نشان دهد. پیشانی بر جسته باعث ظاهری مردانه و خشن و به علاوه گود به نظر رسیدن چشم ها می شود، به همین دلیل اکثر افراد خواهان درمان آن هستند.

روش درمان پیشانی ناندرتال

برای درمان این نوع پیشانی می‌توان از جراحی استفاده کرد. جراحی پیشانی بر جسته حدود ۳ تا ۴ ساعت به طول می‌انجامد و معمولاً از تراش دادن و صاف کردن استخوان پیشانی برای درمان استفاده می‌شود. در این روش، برشی در پوست فرق سر ایجاد کرده و استخوان پیشانی را در قسمت‌هایی که بر جسته است، تراش می‌دهند. البته ممکن است قسمت‌های دیگری از پیشانی هم بر جستگی داشته باشد که می‌توان این بر جستگی‌ها را هم اصلاح کرد. البته گاهی اوقات همراه با بر جستگی در قسمت بالای ابروها، ممکن است فرورفتگی هم در نواحی بالای یا کنار شقیقه‌ها وجود داشته باشد و همزمان نیاز به ترمیم باشد. در این صورت همزمان با تراشیدن بر جستگی، باید فرورفتگی را هم با استفاده از پروتز اصلاح کرد. به این ترتیب بر جستگی بالای ابرو تراشیده می‌شود یا قسمت بالای پیشانی با استفاده از پروتزهای صاف و پهن و سازگار با بدن، صاف و اصلاح می‌شود. در این صورت جراحی نتیجه مطلوبی در بر خواهد داشت و فرد دارای پیشانی صافی خواهد شد.

SunSafe

Multi Functional Sun Care Products

4th Generation of Sunscreens

نسل چهارم ضد آفتاب ها



www.sunsafecare.com
info@sunsafecare.com

SUNSAFE_SUNCARE
 [telegram.me/SUNSAFE](https://t.me/SUNSAFE)

فلوئید ضد آفتاب
SPF 50+ فیزیکی

فلوئید ضد آفتاب
SPF 50+ فاقد چربی

تلفن ارتباط با مشتریان: ۰۲۶۲۰۱۰۱۵ ، سامانه پیام کوتاه: ۰۲۰۰۰۹۵۵۵



کانال رسمی سب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوره های سب سبز
در این صفحه آشنا شوید

جوانی پوست را تثبیت کنید

کرم پادینا پاونیکا

پوست سالم و جوان به طور طبیعی قادر به رفع کلیه نیازهای خود است اما به مرور زمان بر اثر عوامل مختلف این توانایی ضعیف و ضعیف تر می شود. اما استاندارد، با الگو برداری از ساختار و عملکرد طبیعی پوست ایده آل، موفق به ساخت ترکیبات انحصاری سفت کننده جهت درمان افتادگی پوست و افزایش استحکام آن شده است. به طوری که با مصرف کرم پادینا پاونیکا استاندارد فقط در عرض یک ماه فرم چهره بازمی گردد و با جریان حجم از دست رفته باعث تثبیت خاصیت ارتجاعی پوست می شود.

نکته: این کرم با تحریک پوست به ساخت مواد مرطوب کننده مراقب خوبی برای جوانی پوست شماست.



قیمت:
۳۹۷ هزار تومان
PRICE

پوستتان را پر کنید

کرم روز لیفت کننده ری نرژ

اگر می خواهید در مقابل خشکی، چین و چروک و افتادگی پوست با قدرت بایستید این محصول گزینه مناسبی خواهد بود. کرم لیفت کننده لانکوم محصولی تابید شده توسط متخصصان پوست است که با قابلیت های متعدد و تأثیری چشمگیر پس از یک هفته احساس سفت شدگی پوست و پس از ۴ هفته مصرف به وضوح لیفت صورت خود را مشاهده خواهید کرد. این کرم روز برای انواع پوست مناسب است و با اعمال تغییراتی محسوس، جلوه های زیبا، شاداب و جوان به پوست می بخشد.

نکته: در کنار باقی امتیازهای ویژه، این کرم با SPF 15 از پوست در برابر اشعه های مضر UV محافظت می کند.



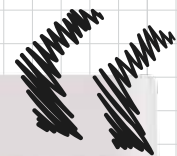
قیمت:
۵۲۵ هزار تومان
PRICE

کرم غنی با جذب سریع

کرم نوتری فیلر

پیری زودرس پوست بلایی است که با مراقبت نکردن از آن دیر یا زود سرغام همه ما خواهد آمد، بنابراین پیش از هر اتفاقی باید مراقب بود و کمی نگران. البته نگرانی شما با استفاده از محصولاتی مانند این کرم فیلورگا که به طور اختصاصی با ترکیبات مغذی و جذاب مانند کره شی و روغن آرگان برای پوست های خشک و مسن تولید شده است، برطرف خواهد شد. این کرم بازسازنده ایده آل برای فرم چهره و تقویت کننده ساخت کلاژن است که با برگرداندن حالت بیضی چهره، ظاهر پوست صورت را یکدست و صاف می کند.

نکته: این کرم از پوست در برابر رادیکال های آزاد که مسئول پیری زودرس هستند محافظت می کند.



FACIAL LIFTING CREAM

اگر باره و رسم های مراقبت کردن از پوست آشنا باشید حتما می دانید که استحکام و انعطاف پذیری پوست صورت شما در شرایط مختلف به راحتی تحت تأثیر قرار می گیرد. یعنی به جز عواملی مانند بالا رفتن سن و کاهش وزن، خاصیت ارتجاعی پوست در گرما، سرما، آلودگی، استرس و به صد دلیل دیگر و البته به مرور زمان از بین خواهد رفت. پس برای داشتن پوستی کشیده و یکدست علاوه بر تغذیه مناسب، ورزش و دوری از دود و سیگار، باید رسیدگی روزانه و اصولی را هم به لیست برنامه های روتین زندگی خود اضافه کنید. محصولاتی که در این صفحات پیش روی شماست مراقبت را ساده تر و جوانی و شادابی پوست شما را ماندگار می کند.

شقایق جعفری



۱۷۱

Doctor JILA®



کرم پودر مایع

پوشاندگی بالا

ماندگاری طولانی

طیف رنگی متنوع

Produced by Iran Avandfar
Pharmaceutical & Cosmetic Co.

خدا حافظی با خط اخم

بهترین و موثرترین
محصولات پرکننده خطوط
خنده و اخم

چی بخوریم

دراگ استور

DRUGSTORE



صافکاری خطوط صورت

کرم فیلر

برای پر کردن خطوطی که حالا بیش از پیش برای محو کردن آنها از روی صورت خود دست به کار شده اید محصولی گرفته شده از روغن گیاه چای ترش که حاوی غلظت بالایی از فرمولاسیون ضد چروک با عملکرد قوی است را برای خطوط خنده و اخم به شما پیشنهاد می کنیم. فیلر پرکننده روزانه خطوط و فرم دهنده پایو که برای پاک کردن همیشگی خطوط از روی صورت، دور چشم، لب و گردن قابل استفاده است و پوست را از عمق بازسازی می کند. همچنین این محصول دارای اپلیکاتور خاص برای استفاده آسان روی خطوط صورت شماست.

محافظ و سبز دا

کرم روزانه

خطوط عمیقی که با اخم یا فکر کردن روی پیشانی جا خوش می کنند بعد از مدتی از شما چهره های عبوس و اخمو می سازند، بنابراین باید زودتر فکری برای پر کردن این خطوط عمیق بکنید. مثلاً استفاده از این کرم ایورو شه بر گرفته از گیاه آیس پلانت و صمغ افاقیا که با قدرت قوام دهی بالا، خطوط اصلی چهره خط خنده، اخم و خطوط اطراف چشم ها را پر می کند. محصولی برای بهبود و تسریع ساخت کلاژن و اسید هیالورونیک که ضمن از بین بردن این خطوط، یک رطوبت رسان قوی و شفاف کننده پوست است.

محافظت از صافی پوست

کرم ایسے مجیک بلر

این کرم ژل به خاطر داشتن میکروسفرهای حاوی هیالورونیک اسید، صمغ کندر و عصاره گیاه گنجاک به راحتی چین و چروک دور چشم مانند خطوط پنجه کلاغی و خطوط عمقی اخم و خنده را پر کرده و از سفتی و مقاومت پوست شما در برابر همه عوامل خارجی محافظت می کند. کرم پرکننده خطوط پلار غنی از ویتامین C و E و عصاره جنسینگ و کرم پرو کلی است که بدون تحریک و با خاصیت التیام بخشی در خشننگی پوست را حفظ و با تمرکز روی خطوط ظریف بیانی از عمیق شدن آنها جلوگیری می کند.

پوستتان را محکم کنید

کرم سترناژ

هر چه در جوانی به کمبودهای به وجود آمده پوستتان رسیدگی کنید با افزایش سن بحران کمتری را تجربه خواهید کرد. عکس العمل به موقع شما در برخورد با هر تغییری روی پوستتان می تواند جوانی و استحکام زیبایی آن را تضمین کند. پس با محصول تغلیظ شده از ترکیبات موثر با اثر تقویت شده ضد چروک و هیالورونیک اسید آون، به عنوان فیلر قوی در درمان چروک های عمیق نواحی پیشانی، خط اخم و خط خنده کمک کنید. یعنی با کمک به افزایش تراکم و حجم توده های چربی زیر پوست فرم صورت خود را همیشه جوان نگه دارید.

دشمن اولین چروکها

کرم ایزولیس

آلودگی، خستگی و استرس روزانه باعث ظهور اولین نشانه های پیری روی پوست می شود. کرم ایزولیس حاوی کمپلکس انحصاری به همراه آب معدنی اوریاژ است که انرژی بخش بوده و به پوست کمک می کند تا در برابر عوامل آسیب رسان روزانه مبارزه کند و ایجاد اولین چروکها را به صورت چشمگیر به تاخیر می اندازد. از دیگر مزیت های این کرم اوریاژ این است که با چند بار مصرف اولین چروکها و خطوط بیانی را از بین می برد و دارای یک کمپلکسی است که متابولیسم سلولی را افزایش می دهد تا جوانی پوست را حفظ کند.

خطوط بیانی یعنی همان خط اخم و خنده، چروک‌های نسبتاً عمیقی هستند که در نتیجه حالت‌هایی که ما به چهره خود هنگام گریه، خنده و حتی صحبت کردن می‌دهیم روی پوست ظاهر می‌شوند. خطوطی که با تکرار عادت‌های غلط و مراقبت نکردن از پوست به مرور عمیق و عمیق‌تر می‌شوند تا جایی که گاهی برای رفع آنها چاره‌ای جز تزریق چربی و انواع ژل‌های پرکننده به زیر پوست باقی نمی‌ماند. اما بهتر است تا به این مرحله خطرناک و حساس نرسیده‌اید خودتان دست به کار شوید و با مشاهده خطوط اولیه و چروک‌های محسوس در محل خطوط بیانی نگرانی خود را با استفاده از محصولات تخصصی و ویژه این صفحات برطرف کنید. شقایق جعفری



پاک‌کننده المان‌های پیری

← کرم سبکی‌تار

رفع کم‌آبی و تامین رطوبت مورد نیاز نواحی ظریف پوست، تاثیر ویژه‌ای در حفظ شادابی، استحکام و جوانی صورت شما دارد. بنابراین این محصول گلینیک با تخصص در تامین رطوبت اطراف لب‌ها و چشم از جا خوش کردن خطوط ریز و درشت در این نقاط از صورت شما جلوگیری می‌کند. این کرم آنتی اکسیدان است و با داشتن فرم پایدار ویتامین E و فاز مغذی روغن هسته آرگان، کره کاریته و موم زنبور عسل موجب کاهش چین و چروک و افتادگی پوست شما می‌شود.



رد خنده و اخم را پاک کنید

→ کرم پرکننده قوی خطوط

همین خطوط ظریف اطراف چشم‌ها یا رد اخم و خنده‌های روزانه به مرور پوست را شل و قوام آن را از بین می‌برند. پس برای اینکه هر چه زودتر از این اتفاق پیشگیری کنید از پرکننده بسیار قوی و سریع خطوط خنده، اخم و خطوط پنجه کلاغی اطراف چشم غافل نشوید، چون آزمایش‌های بالینی روی این کرم نشان داده است که پس از ۶ هفته استفاده مداوم از این محصول، ۴۵ درصد از عمق خطوط و چروک‌های پوست کاهش پیدا کرده است. پس با تمرکز روی خطوط بیانی صبح و شب آن را مصرف کنید.



ترمیم خطوط عمیق

↓ سرم مروریانس اسپرت

اگر زمان زیادی است که از وجود خطوط مختلف به ویژه خطوط بیانی روی پوست تان اطلاع دارید و تا به امروز برای برطرف کردن آنها کاری نکرده‌اید، کار کمی سخت می‌شود. اما نگران نباشید چون می‌توانید این مسئولیت سخت را به سرم نوکس بسپارید. این محصول با داشتن ترکیبات گیاهی یک درمان موثر و ضد چروک قوی برای رفع خطوط عمیق صورت شما با انواع پوست‌ها محسوب می‌شود. البته به علاوه شفاف‌کننده، سفت‌کننده و ترمیم‌کننده بودن آن که تا ۸ ساعت پس از مصرف هم اثر لیفتینگ را روی صورت دارد.

با قلم پاک کنید

← اکتیو ریدز فلش

اسید هیالورونیک با جذب آب رطوبت پوست را افزایش می‌دهد و با افزایش حجم خود سبب پر شدن خطوط می‌شود. به همین خاطر وجود آن برای پاک کردن خطوط بیانی بسیار موثر و البته ضروری است. پس اگر به دنبال محصولی برای از بین بردن سریع خطوط و چروک‌ها می‌گردید این قلم پرکننده خطوط گینو برای شماست. پس قلم را به صورت دورانی روی خطوط پیشانی به صورت افقی، روی خطوط اخم از پایین به بالا، روی خطوط پنجه کلاغی کنار چشم‌ها از پایین به بالا و روی خطوط خنده از کناره پره بینی به سمت گوشه‌های لب ماساژ دهید.



چروک نشوید

↓ سرم پرتوکول

برای اینکه بتوانید همزمان با قلع و قمع خط‌های نشست‌ه روی پوست تان از ظاهر شدن هر چروک دیگری پیشگیری هم کنید، سرم قوی شب درم‌دن حاوی ترکیبات بی نظیر ضد پیری و ضد لک را امتحان کنید. این محصول فوق حرفه‌ای در صورت استفاده منظم ابتدا چروک‌ها را کاهش داده و سپس پوست را مستحکم و شاداب می‌کند. به علاوه اینکه تمام لک‌های تیره را از بین می‌برد. این سرم آبرسان و پرکننده خطوط درم‌دن برای دور چشم‌ها و خط‌های عمیق دیگر صورت مانند پیشانی و گونه هم قابل استفاده است.





چیک بک زخم؟

دراگ استور

رفع خطوط عمقی

کنسانتره آلوژن

محصولی ویژه با نوآوری در استفاده از ویتامین A برای تقویت کلاژن سازی در پوست، کاهش خطوط و چروک های پوست و جلوگیری از کاهش حجم پوست یعنی همین کنسانتره آون که همه خوبی ها در آن جمع شده است. از این جهت که با قدرت نفوذ بالا، ساخت هیالورونیک اسید طبیعی پوست را تقویت کرده و با رطوبت رسانی، رفع خطوط عمقی و حفظ استحکام پوست را موثر تر می کند. بنابراین این ژل پر کننده چروک های عمقی نواحی پیشانی، پنجه کلاغی، خط اخم و خنده را هر شب روی خطوط عمقی به صورت ضربه ای ماساژ دهید.



۸ هفته تا جوانی

پیرکننده خطوط صورت و پیشه

داشتن پوستی زیبا و بدون چین و چروک آرزویی دور از دسترس نیست فقط باید برخی نکات را در مراقبت از پوست رعایت و در انتخاب محصولات دقت کنیم. برای مثال پر کردن خطوط عمیقی که سر و کله آنها گاهی بر اثر عوامل ژنتیکی روی صورت پیدا می شود را می توانید به این محصول ویشی بسپارید. کرم پر کننده چروک و خطوط صورت ویشی، مناسب برای چروک های عمیق و خطوط عمودی است و با ترکیبات منحصر به فرد باعث کاهش چروک ها، پر شدن خطوط صورت و جوان سازی پوست شما در مدت ۸ هفته می شود.

پوستی سفت و سالم بسازید

سرم آئسی ریپیر

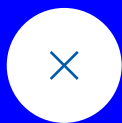
در این محصول از مواد موثر برای پر کردن خطوط عمیق چهره مانند خط اخم، خنده و ترکیباتی تغلیظ شده به عنوان فرم دهنده، سفت کننده قوی و رفع افتادگی پوست استفاده شده است. این سرم پلار با داشتن پپتید انحصاری برگرفته از نوعی مخمر قطبی ساخت کلاژن، الاستین و هیالورونیک اسید پوست را افزایش داده و سلول های پوست را باز سازی می کند. پس برای اینکه هر چه زود تر به نتیجه دلخواه خود برای محو کردن خطوط بیانی برسید، صبح و شب با تمرکز روی خطوط عمیق چهره پوست از آن استفاده کنید.



بازیابی جوانی پوست

ژل درموفیل پروپینایت

بازیابی جوانی و لطافت پوست پس از آسیب های وارده در طول روز کمی مشکل است مگر اینکه محصولاتی مانند این ژل کامفورت زون را به برنامه مراقبت از پوست خود اضافه کنید. ژلی با غلظت بالای هیالورونیک اسید و رطوبت رسان قوی که محصولی با پرمکنندگی عالی و سریع برای خطوط و چروک ها جا خوش کرده روی پوست محسوب می شود. این کنسانتره که غلظت بسیار بالاتری از آنتی اکسیدان ها را نسبت به سایر محصولات دارد یک ضد چروک است که در درمان خطوط اخم و لبخند عملکرد و اثرات ویژه ای دارد.



در مورد درمان بالیزر هم باید به این نکته اشاره کنیم که اگر لیزر در محل مناسب مورد استفاده قرار نگیرد، ممکن است باعث سوختگی پوست شود و لکه‌های بر جای بماند. آراف هم اگر خوب انتخاب نشود، طول موجش موثر نیست و خیلی زود باعث می‌شود که ضایعه عود کند

با درمان واریس زیبایی پاهای خود را باز یابید



دکتر آرش محمدی توفیق
فوق تخصص جراحی عروق از فرانسه و
دانشیار جراحی دانشگاه شهید بهشتی
شماره نظام پزشکی: ۶۸۳۷۱۰

امروزه بهترین درمان واریس را درمان های کم تهاجمی با لیزر یا RF می دانیم چرا که نیاز به جراحی باز ندارند. اما در برخی موارد که واریس شدید باشد یا بیمار برای درمان دیر به پزشک مراجعه کند، ممکن است نیاز به جراحی باشد. واریس معمولاً بعد از درمان عود نمی کند و تنها در صورتی ممکن است فرد با مشکل مواجه شود که درمان به درستی صورت نگرفته باشد یا بیمار نکات ایمنی لازم بعد از عمل را رعایت نکرده باشد.

واریس اندام تحتانی

از عوامل ناهنجار در ظاهر اندام تحتانی واریس می باشد. واریس ها هم به صورت عنکبوتی و هم به صورت عروق برجسته در اندام خود را نشان می دهند.

عروق عنکبوتی

یکی از شایع ترین شکایاتی که بیماران در رابطه با عروق

مزیت درمان واریس بالیزر چیست؟

لیزر واریس به عنوان یکی از بهترین روش های درمانی واریس اندام تحتانی درمانی سرپایی است که تحت بی حسی موضعی انجام می شود.

در این روش جای عمل جراحی باقی نمی ماند چرا که خبری از محل برش نیست. همچنین احتمال عفونت، زخم و درد پس از عمل بسیار کاهش پیدا می کند. از نظر بالینی نتیجه درمان بسیار عالی و معمولاً در جلسه اول بیمار به شدت احساس سبکی پا و بهبود

اندام تحتانی شان دارند عروق آبی تیره یا بنفش رنگی است که به شکل شاخه شاخه و عنکبوتی روی سطح پوست شان ظاهر می شود. این رگ ها بیشتر اوقات در اندام تحتانی شان نمایان شده و بیشتر خانم ها متوجه این مسئله می شوند. البته این رگ ها ممکن است در طول زمان کمی برجسته و بزرگ تر شوند. عروق عنکبوتی شکل ظاهری نامناسبی روی پوست ایجاد می کند که بیمار را به فکر چاره و راه درمان می اندازد.

می یابد. از نظر هزینه عمل هم نسبت به عمل جراحی بسیار به صرفه است (حدود ۵۰ درصد کمتر است). به طور مشخص در صورت استفاده از لیزر با طول موج ۱۴۷۰ نانومتر درد بسیار کمتری ایجاد می شود که به دلیل جذب بالاتر این طول موج ۹۸۰ نانومتر و ۱۶۰ برابر بیشتر از طول موج ۱۰۶۴ نانومتر جذب دارد. پس از عمل برای چند روز قرص مسکن تجویز و پا بانداز می شود. فرد بلافاصله می تواند راه برود یا پیاده روی کند. همچنین نیازی به استراحت پس از عمل نیست و فرد می تواند به زندگی عادی خود باز گردد.

چطور می توان از شر عروق عنکبوتی خلاص شد؟

درمان این مشکل طبق نظر پزشک است. براساس رنگ، قطر، وسعت، میزان جریان خون و فاصله رگ از سطح پوست و سایر موارد پزشک تصمیم می گیرد که از چه روش درمانی استفاده کند. می توان از روش های درمانی مختلفی مثل اسکروتراپی، لیزر، RF و... استفاده کرد. زمانی از اسکروتراپی استفاده می شود که میزان خون و قطر عروق زیاد باشد. اما اگر رگ ها کم رنگ و ظریف باشند، می توان با روش های لیزر و RF آنها را درمان کرد. غلظت دارویی که استفاده می شود بسیار مهم است که توسط پزشک متخصص و متبحر انجام شود.



واریس چیست و درمان بیماری واریس بالیزر به چه صورت است؟

واریس به بزرگ شدن و پیچ در پیچ شدن رگ های اندام تحتانی گفته می شود که می تواند ناشی از نارسایی دریچه وریدی در قسمت های مختلف اندام باشد.

واریس، شایع ترین بیماری عروقی انسان است که حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد را مبتلا می کند. وریدهای واریسی به صورت عروق طویل، متسع و پر پیچ و خم و غالباً در سطوح داخلی اندام تحتانی دیده می شوند. این بیماری عروقی پیش رونده است و علاوه بر درد خصوصاً بعد از ایستادن طولانی و ظاهر زشت به تدریج شدید تر شده و منجر به بروز عوارض وخیمی می شود. در روش عمل لیزری برخلاف جراحی باز بیمار نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارد و نیازی به بیهوشی نیست. عمل بالیزر در حال حاضر روش انتخابی درمان واریس محسوب می شود. این روش طی دو یا سه جلسه به صورت سرپایی انجام شده و بعد از مدتی باعث بهبود ناحیه مورد نظر می شود.

همان طور که گفته شد یکی از مزیت های این روش درمانی این است که نیاز به بستری شدن ندارد و معمولاً بیمار روز بعد سر کار خود بر می گردد.





همه نسخه های خدا حافظی با خط های عمیق صورت

چطور خطا ختم را محو کنیم؟

مشکلات پوست همزمان با افزایش سن و حتی با بالا رفتن تنش های زندگی بیشتر و بیشتر می شود. درست به همین دلیل هم همیشه برای شروع مراقبت از پوست در جوانی یک جورهایی دیر است، به ویژه برای عده ای که چندان تمایلی به جوان سازی پوست به لطف تزریق و عمل های زیبایی ندارند، چون این دسته خانم ها از اوایل جوانی باید رسیدگی بیشتر و برنامه مراقبت هوشمندانه تری را برای سلامت پوست خود ترتیب دهند. پس برای اینکه بدانید باید چطور از پس خطوط و چروک هایی که روز به روز به تعدادشان اضافه می شود بر بیایید دکتر مهری شیوائی در این مطلب اطلاعات مفیدی را در اختیار شما قرار می دهد.

شقایق جعفری

پوست تان ظاهر نازیبایی می دهند.

■ **خطوط پیشانی:** بعد از پشت سر گذاشتن دوران بلوغ چروک‌هایی پویا در کمین هستند تا به بار بالا انداختن ابرو یا در حالت‌هایی مانند گریه، تعجب و عکس‌العمل‌هایی شبیه آن به شکل خطوطی افقی روی پیشانی ظاهر شوند. تغییراتی که رشد آنها معمولاً بعد از ۱۵ سالگی و با افزایش طبیعی سن آغاز می‌شود.

■ **خط اخم:** به‌طور خاص به خطوط عمودی که مابین دو ابرو و شما وجود دارند، خط اخم گفته می‌شود. خطی نسبتاً عمیق که می‌تواند در هر سنی روی صورت شما ظاهر شود. پس نباید آن را با چروک‌های پیری و تغییرات افزایش سن اشتباه بگیرد. چون این خط گاهی در اوایل ۲۰ سالگی و گاه با ورود به دهه سوم زندگی بر اثر آسیب‌های نور آفتاب و عادات‌های رفتاری مانند انقباض بیش از حد عضلات صورت هنگام صحبت کردن ظاهر می‌شود.

خط خنده: صحبت کردن، خندیدن، غذا خوردن، افزایش سن، ژنتیک، لاغری و تحلیل بافت فک و لثه همه و همه از عوامل نشان دادن خط خنده روی صورت شما هستند. خطوطی عمیق که در هر دو طرف نیمه پایینی صورت قرار دارند و عمق آن در صورت افراد لاغر یا مسن مشخص تر است.

■ **خطوط پنجه کلاغی:** به خطوط ریزی که به شکل چروک در اطراف چشم‌ها هستند و از سمت چشم به سوی شقیقه و گونه‌ها کشیده شده است را خطوط پنجه کلاغی می‌گویند. این خطوط به دلیل شباهت زیادی که به ظاهر پای کلاغ دارند به این نام معروف هستند. از طرفی این خطوط ظریف به خاطر پوست نازک و حساس دور چشم به‌عنوان اولین و اصلی‌ترین چروک‌های روی پوست ظاهر می‌شوند و با افزایش سن و حتی خندیدن و قرار گرفتن در آفتاب بیشتر می‌شوند.

چرا خطوط اخم و خنده عمیق می شوند؟

خطوطی که در بالای بینی، اطراف لب و دهان، گوشه چشم‌ها و روی پیشانی و بین دو ابروی همه ما دیده می‌شود، همان خطوط بیانی هستند که از ابراز حالت‌های



مختلف و با انقباض عضلات و حرکت دادن آنها روی
چهره ظاهر می‌شوند تا جایی که با گذشتن از دهه سوم
زندگی کم‌کم عمیق شده و حتی بدون دقت هم کاملاً
روی پوست محسوس و قابل رویت است. اما به‌طور
کلی چروک‌های روی صورت در دو نوع پویا و ثابت
هستند. به این ترتیب چروک‌های ثابت حتی زمانی که
پوست صورت شما در حال استراحت و بدون حرکت
است کاملاً قابل تشخیص هستند و به مرور تعداد و
عمق آنها بیشتر و بیشتر می‌شود، اما چروک‌های پویا
به همین خطوطی که با اخم کردن و خندیدن روی
صورت نمایان می‌شود، گفته می‌شود که به تدریج روی
صورت جا خوش کرده و به چروک‌های ثابت تبدیل
می‌شود. در واقع خطوط پویا حاصل حال مادر شرایط
اضطراب، هیجان، خستگی، نگرانی و شادی است.
به علاوه اینکه با افزایش سن قابلیت انعطاف پذیری و
کلاژن سازی پوست از بین رفته و چروک‌ها و خطوط
به سادگی، مهمان همیشگی، پوست می‌شوند.



کدام خط‌ها پیرتان می‌کند؟

برای اینکه بتوانید بهترین راه‌ها را برای از بین بردن خطوط صورت خود به کار ببندید، لازم است بدانید که چه خطوطی روی صورت بیانی هستند و چرا به



کانال رسمی سب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوزده های سب سبز
در این صفحه آشنا شوید

کردن پوست به ویژه در قسمت هایی مانند همین خطوط بیانی صورت است پس می توانید روی این روش هم برای از بین بردن خطوط مختلف صورت خود فکر کنید، اما تنها در صورتی که توسط متخصص و در کلینیک های معتبر پوست و زیبایی انجام شود. از طرفی باید بدانید که ژل و بوتاکس ها به هیچ عنوان گزینه مناسبی برای از بین بردن خط خنده نیستند. چون گاهی باز کار انداختن عضلات موجب بی حرکت شدن برخی قسمت های صورت می شوند. اما در مورد تزریق چربی این طور نیست، اگر چه باید حتما با یک پزشک به صورت حضوری مشورت کنید.

■ **لیفت با نخ:** حتما اسم آن به گوش تان آشناست. از جدیدترین روش هایی که طی آن بدون ایجاد هر گونه برش یا بییهوشی نخ های مخصوصی به کمک سوزن های بسیار باریک وارد پوست شده و پوست و عضلات آن را به سمت بالا می کشند. این روش تازه اما پر طرفدار هم از طرفی باعث تحریک تولید کلاژن، الاستین و اسید هیالورونیک پوست شده و موجب جوان سازی پوست و از بین رفت تمام خطوط و چروک های می شود.

■ **جراحی:** یعنی لیفت صورت به روش جراحی برای از بین بردن تمام ناهمواری ها و خطوط جا خوش کرده روی پوست. با این تفاوت که هزینه آن بیشتر و دوران نقاهت طولانی تری خواهد داشت.

پس باید به این مرحله به عنوان آخرین راه حل بعد از موثر واقع نشدن روش های دیگر نگاه کرد. جراحی هایی پیچیده که برای سفت کردن پوست و در نتیجه چین و چروک های کمتر و پوست صاف تر مورد استفاده قرار می گیرد.

چطور از بین می روند؟



بهتر است برای رفع یا از بین بردن خطوط بیانی روی قسمت های ذکر شده در مراحل اولیه شکل گیری اقدام کنید. چون با افزایش سن و عمیق تر شدن این خطوط کار درمان با روش های ساده تر پیچیده و نیاز به استفاده از تکنولوژی یا روش های پرهزینه تری هست. اما برای اینکه با همه روش های درمان خط خنده، اخم و دیگر خطوط روی صورت تان آشنا شوید در اینجا موثر ترین راه ها پیش روی شماست:

■ **میکرودرم:** یکی از روش های پر طرفدار و کارآمد در از بین بردن این خطوط است که طی چند جلسه با ساییدن و برداشتن بافت های مرده از سطح پوست کار را آغاز و با فعال کردن مکانیسم ترمیم پوست کار را به سرانجام می رساند. در نتیجه با یک لایه برداری ملایم پوست سالم و صاف از زیر لایه های مرده بیرون می آید و پوست روشن و چروک و خطوط از بین می رود.

■ **لیزر:** نتیجه گیری از این طریق هم بسیار رضایت بخش خواهد بود. چون با لیزر درمانی خطوط پیشانی یا خنده را به کمک منابع اشعه ای و نوری و با برداشتن لایه سطحی پوست محو می کنند. یعنی با برداشته شدن لایه سطحی پوست شما، بدن به صورت خود کار مجبور به ترمیم و ساخت لایه های تازه روی پوست شده و لایه جدید بدون هیچ اثری از خطوط یا چروک ها تشکیل می شود.

■ **تزریق:** از آنجا که کار ژل یا چربی های تزریق شده پر

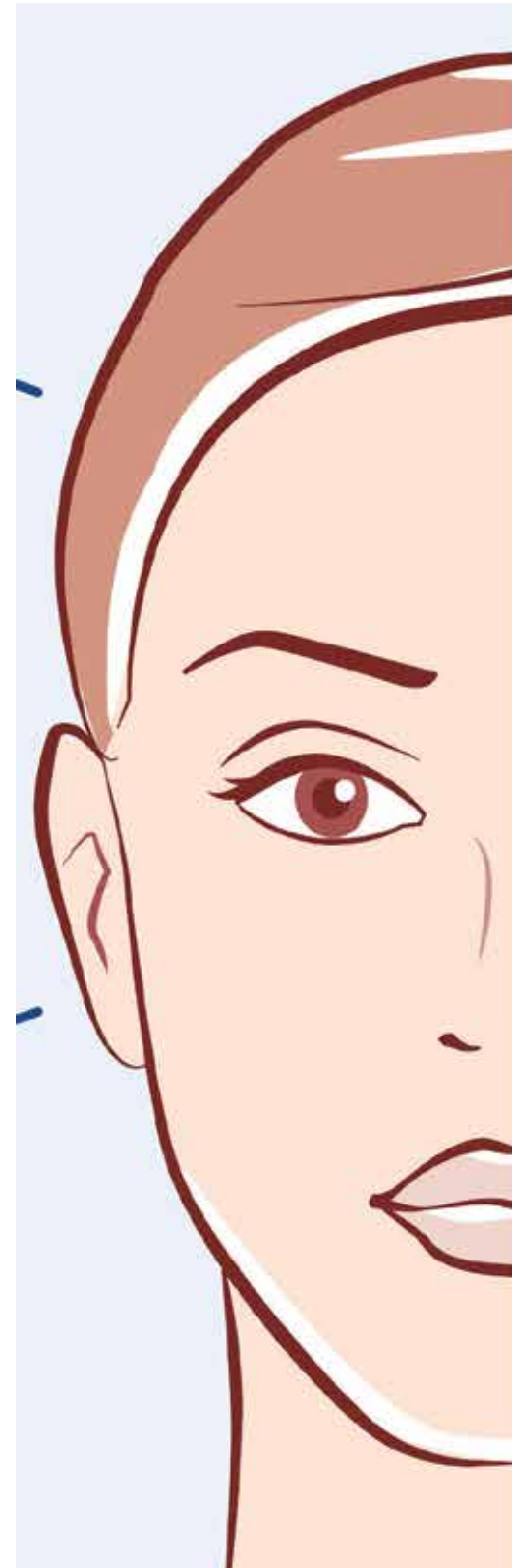
روش های طبیعی را هم بشناسید

برای صرفه جویی در وقت و هزینه و بیشتر نشدن انواع خطوط روی صورت باید از همان ۲۰ سالگی خود درمانی را به روش های طبیعی آغاز کنید. حوصله کنید و این راه حل های کم خطر، ساده و طبیعی را برای از بین بردن خطوط صورت تان به کار بگیرید:

■ **ماساژ:** بعد از ورزش کردن، نوشیدن آب کافی و پیروی از یک رژیم غذایی سالم بهترین راه برای مبارزه با چروک نشدن صورت و استفاده از ماساژ است. فقط کافی است چند دقیقه روی پوست پیشانی و فاصله بین ابروهای خود را با دو انگشت به سمت بالا ماساژ دهید. یا برای از بین بردن خط خنده، با لب های خود یک بزرگ درست کنید و با دو انگشت گوشه های دهان تان را به سمت بالا بکشید. شما برای این کار می توانید صورت خود را به ماساژورهای حرفه ای بسپارید تا با استفاده از روغن های طبیعی مانند زیتون یا نارگیل پوست تان را به جوان ماندن تشویق کنید.

■ **کرم های پرکننده خطوط:** محصولات تخصصی و با کیفیت که با هدف پر کردن خطوط عمیق اخم یا خنده طراحی و تولید می شوند، می توانند از طریق نفوذ به منافذ به درون پوست، سلول های مرده داخل آن را آزاد و با تحریک لایه های زیرین پوست سلول های جدید را جایگزین کنند. پس به آنها اعتماد کنید و سراغ کرم هایی با ترکیباتی حاوی اسید هیالورونیک، آنتی اکسیدان ها، ویتامین C، A و تولیدکننده کلاژن بروید.

■ **ماسک های صورت:** این روش را دست کم نگیرید. مثلا استفاده از برگ های تازه گیاه آلوئه ورا و ماساژ دادن ژل درون آن روی پوست در از بین بردن خطوط معجزه می کند. یا دو بار در هفته استفاده از ماسک موز و عسل روی خط خنده. برای عمیق تر نشدن خطوط روی صورت تان هم چند عدد زیتون را رنده کنید و روی قسمت های مربوطه بزنید. همه این راه حل های ساده از هزار و یک روش درمانی دیگر برای جوانی و صافی پوست صورت شما موثر تر است. البته به این شرط که مصرف آن مداوم و همیشگی باشد.



۱+۹ نکته طلایی برای خداحافظی با جوش های تابستانه

تابستانی بدون آکنه

تابستان فصلی است با وحشتناک ترین زمان برای ایجاد مشکلات پوستی به ویژه آکنه. به طور کلی داشتن ظاهری نازیبابا شیوع آکنه برای بسیاری از خانم ها دردناک است و می تواند به شدت از هیجان های معمول این فصل (مسافرت ها، مهمانی ها و...) بکاهد و روی اعتماد به نفس فرد هم تاثیر بگذارد. اما آکنه هم مثل تمام حالت های دیگر پزشکی تا حدود زیادی قابل درمان است. مهم ترین نکته این است که اصلا توصیه به کندن یا فشار دادن آنها نمی کنیم چون این کار سبب ایجاد اسکار یا جای جوش می شود، بنابراین به جای ترکاندن جوش های خود، شروع به استفاده از دارو برای بهبود آنها کنید. این توصیه ها را هم جدی بگیرید.

منبع: GLAMOUR



اگر هیچ یک از درمان های فوق به شما کمکی نکرد، متخصص پوست می تواند بهترین راه حل را به شما ارائه دهد. در صورتی که فکر می کنید شیوع آکنه در شما غیر قابل کنترل بوده و مسئله ریشه دار تری وجود دارد، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

HINT

شوره سر نیز یکی از شایع ترین دلایل ایجاد آکنه روی پیشانی است. استفاده مکرر از شامپوی ضد شوره ای که متخصص پوست به شما توصیه می کند بسیار ضروری است.

ایزی لایف

EasyLife

ADULT DIAPER



ایزی لایف، زندگی در اختیار من

هر روز حمام کردن چه بلایی بر سر پوست و موی شما می آورد

چرا نباید هر روز به حمام بروید؟

دوش گرفتن روزانه برای خیلی از ما حکم یک فنجان قهوه را دارد. یعنی عده‌ای بعد از بیدار شدن از خواب برای سر حال تر شدن و شروع یک روز تازه سراغ آن می‌روند و عده‌ای دیگر برای رفع خستگی بعد از یک روز کاری بار سیدن به منزل داخل حمام رفته و تنی به آب می‌زنند، اما به گفته محققان دوش گرفتن‌های روزانه نه تنها مفید نیست بلکه فرآیند طبیعی رشد و سلامت پوست، مو و ناخن‌ها را مختل می‌کند. از همه مهم‌تر روزانه حجم بسیار زیادی از آب آشامیدنی هدر می‌رود در حالی که زندگی برخی در سرزمین‌های دیگر به دلیل کمبود آب به شدت در خطر است. اما اگر هنوز قانع نشده‌اید در ادامه به شما خواهیم گفت که حمام روزانه چه آسیب‌هایی دارد و حتی جایگزین‌های بهتری هم برای نرفتن به حمام هست.

شقایق جعفری

و انسان بیشتر دچار بیماری‌های مختلف می‌شود. باکتری‌هایی که مانند یک سپر در برابر باکتری‌های مضر عمل می‌کنند و از جذب سموم ناشی از استفاده صابون‌های شیمیایی، شامپو، عطر و دیگر محصولات مراقبت شخصی به عمق پوست جلوگیری می‌کند.

چرا نه!

همان‌طور که در شروع مطلب تاکید کردیم حتی اگر هر روز ورزش می‌کنید یا در کارگاه‌هایی پر از مواد شیمیایی کار می‌کنید نیازی به دوش



روزانه ندارید چون این کار نه تنها برای شما مفید نیست که با این روند صدمه زیادی به شما وارد می‌شود. اما بهتر است برای درک بهتر دلایل زیر را با دقت بخوانید:



تهدید جدی برای موها

شستن روزانه موها تمام چربی‌های طبیعی کف سر و موها را از بین خواهد برد و این اتفاق نتیجه‌ای جز خشک، شکننده، خشن و وز شدن موهای شما ندارد و در درازمدت سلامت موها را به خطر می‌اندازد. شما باید تنها دو بار در هفته موهای خود را بشویید به‌ویژه اگر تار موهای شما نازک، شکننده و ضعیف هستند. پس روزهایی که قرار نیست موهای خود را بشوید همچنان به رطوبت‌رسانی برای بازسازی موهای خود ادامه دهید.



پیری زودرس نزدیک است

پوست صورت و بدن شما هم در معرض آسیب این دوش گرفتن‌های روزانه قرار دارد چون دوش آب گرم پوست شما را خشک، زبر و پوسته‌پوسته و در نتیجه دچار پیری زودرس خواهد کرد. از طرفی تمام چربی‌های مفید و طبیعی که از رطوبت و جوانی و شادابی پوست مراقبت می‌کنند با هر بار استفاده از شوینده‌هایی مانند صابون و شامپو از سطح پوست برداشته می‌شوند.



اختلال در چرخه پاکسازی بدن

بدن ما به‌طور طبیعی توانایی پاک‌سازی و تمیز کردن خود را دارد پس تا چند روز این عمل پاک‌سازی به‌صورت نرمال روی پوست و مو تنظیم می‌شود، در حالی که با دوش گرفتن روزانه پوست شما چرخه بازبانی طبیعی خود را از دست داده و زودتر از موعد هشدار آلودگی و کثیف شدن خود را به ما می‌دهد. پس اجازه دهید پوست روند طبیعی پاک‌سازی خود را طی کند.



باکتری‌های مفید را بشوید

شستن روزانه پوست باعث حذف باکتری‌های مفید از روی پوست شده در نتیجه سیستم ایمنی بدن ضعیف

HINT

درست است که حمام کردن روزانه خستگی را برطرف و به جسم شما نشاط می‌بخشد اما باید در نظر داشته باشید که برای این حال خوب حاضر به پرداخت چه بهایی هستید



کانال رسمی سب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوزهای سب سبز
در این صفحه آشنا شوید

هرگز فراموش نکنید

بدن ما به طور طبیعی توانایی پاک سازی و تمیز کردن خود را دارد پس تا چند روز این عمل پاک سازی به صورت نرمال روی پوست و مو تنظیم می شود. در حالی که با دوش گرفتن روزانه پوست شما چرخه باز یابی طبیعی خود را از دست داده و روزی که از موعد هشدار آلودگی و کثیف شدن خود را به ما می دهد. پس اجازه دهید پوست روند طبیعی پاک سازی خود را طی کند.



ناخن ها سست می شوند

اگر به سلامت و زیبایی ناخن های خود اهمیت می دهید باید دوش گرفتن روزانه را فراموش نکنید چون دوش آب گرم به ناخن های مانیکور شده شما آسیب زده و سطح آن را لایه لایه و در نهایت شکننده می کند. تمام روغن های لایه بردار و رطوبت رسان هم که برای تقویت مورد استفاده قرار داده اید از سطح ناخن و پوست اطراف آنها برداشته می شود.



التهاب سلول های پوستی

دوش گرفتن با آب داغ را ترک کنید، چون شستن موها و بدن با حرارت بالا افزون بر مشکلاتی که برای سطح

پوست ایجاد می کند، به عمق آن هم آسیب می رساند، به طوری که گردش خون را افزایش می دهد، التهاب و خشکی سلول های ملتهب شده پوست را تشدید می کند، اکت فشار خون می آورد و تا جایی که ممکن است در حمام دچار سرگیجه می شوید.



مقدار زیادی آب هدر می رود

این مورد بیشترین ارتباط را با سلامت و بهداشت تک تک انسان ها دارد بنابراین با در نظر گرفتن حجم فراوانی از آب که با دوش گرفتن های ما و دیگر اعضای خانواده به هدر می رود باید از کمبود آب در آینده واهمه داشت. از طرفی جمعیت زیادی در دنیا از نبود آب در شرایط غیر بهداشتی و ناسالمی قرار دارند، پس به این دلیل مهم هم فکر کنید.



متخصصان چه می گویند؟

دکتر مهری شیوایی، متخصص پوست: باید قبول کنیم که برخی عادت ها در طولانی مدت نشانه هایی از خود بروز می دهد که دیگر قابل جبران نیست. ریزش مو و پیری پوست که بر اثر عادت روزانه ما به دوش گرفتن اتفاق می افتد، جدی است. درست است که حمام کردن روزانه خستگی را برطرف و به جسم شما نشاط می بخشد اما باید در نظر داشته باشید که برای این حال خوب حاضر به پرداخت چه بهایی هستید. برای مثال باید بدانید که لایه بیرونی پوست شما از سلول های مرده ای تشکیل شده که از لایه های زیرین محافظت می کند. اما با هر بار حمام کردن این لایه را از روی پوست تان جدا می کنید. در نتیجه با تکرار روزانه این کار روند فرسایش پوست خود را سریع تر و آسیب آن را بیشتر خواهید کرد. یا موها که بر اثر شستن زیاد کدر و ضعیف می شوند یا به خاطر از دست دادن چربی طبیعی کف سر خود مجبور به فعالیت بیش از حد برای جبران خشکی می شوند. اینها مهم ترین پیامدهای دوش گرفتن ساده روزانه شماست.

۱+۹ پیشنهاد برای اینکه بدون دوش گرفتن تمیز و آراسته به نظر برسید؟

خیلی از ما حتی تصور دوش نگرستن را نمی توانیم بکنیم چون شاید هیچ وقت به آسیب های آن فکر نکرده ایم. پس اگر تصمیم خود را برای یک تغییر بزرگ گرفته اید در این قسمت با پیشنهاد های جالب به شما خواهیم گفت که بدون استحمام روزانه هم می شود پاک و شاداب به نظر رسید:

01 حتما پیش از رفتن به تخت خواب آرایش خود را پاک و صورت تان را بشویید. در این صورت منافذ پوست هنگام خواب استراحت کرده و صبح با صورتی شاداب و سرزنده از خواب بیدار می شوید.

02 هر روز صبح بعد از بیدار شدن لباس زیر تازه ای بپوشید.

03 با یک حوله یا دستمال مرطوب زیر بغل، کشاله های ران و گردن و قفسه سینه خود را پاک کنید.

04 از روشن کننده روی پوست صورت خود استفاده کنید تا این درخشندگی روی صورت تان تثبیت شود.

05 حتما هر روز از دئودورانت روی پوست تمیز خود استفاده کنید. البته محصولاتی که رد سفید روی لباس شما باقی نمی گذارند. از طرفی در انتخاب بوی آن دقت کنید تا در ترکیب با بوی بدن رایحه ای نرمال و خنک داشته باشد.

06 از لباس هایی با پارچه های نخی و الیاف طبیعی برای پوشیدن به ویژه در فصل تابستان استفاده کنید. چون ترکیب عرق با لباس هایی از جنس های پلی استر یا نایلونی بسیار آزار دهنده خواهد بود، حتی اگر هر روز دوش بگیرید.

07 موهای زائد زیر بغل خود را به هر روشی که معمولاً از آن استفاده می کنید از بین ببرید.

08 از شامپوهای خشک به شکل پودر برای شستن موها استفاده کنید یا به موهای خود پودر بچه بزنید یا این شیوه موهای شما مدت بیشتری تمیز، صاف و خوشبو باقی خواهد ماند.

09 اگر موهایی چندان خشک و زبر ندارید، استفاده از نرم کننده های موزا به حداقل برسانید، چون مصرف مداوم آنها موهای شما را چرب خواهد کرد.

10 با سرکه سیب طبیعی بوی بدن را برای همیشه از زیر بغل های خود دور کنید، چون این سرکه در مدت کوتاهی به طور طبیعی بوی عرق شما را از بین خواهد برد.



مارال زیباتر

maral[®]
COSMETIC PRODUCTS

ماسک مو بدون آبکشی LEAVE-IN HAIR MASK



کرم مو حاوی روغن آووکادو (مخصوص موهای آسیب دیده)

آووکادو در برخی از کشورها به نام میوه جوانی معروف است . غنی از ویتامین های A و B می باشد ، روغن آووکادو می تواند مزایای شگفت انگیز برای موهای شما به ارمغان بیاورد. به علت وجود غلظت بالایی از چربی های اشباع شده به حفظ رطوبت در داخل کوتیکول مو ، تقویت و تغذیه موها کمک می کند . مفید برای پوست و می باشد ، به علت وجود پروتئین ها و آمینو اسیدها روغنی فوق العاده برای مو است و همچنین باعث رطوبت دهی ، نرمی و درخشندگی مو شده و شوره سر را از بین می برد .

کرم مو حاوی روغن آرگان (ترمیم کننده و صاف کننده مو)

روغن آرگان سرشار از ویتامین های A و E ، امگا ۶ و ۹ ، پروتئین و آنتی اکسیدان می باشد. این روغن گیاهی به کوتیکول موها نفوذ کرده ، مقاومت و براقیت موها را افزایش داده به صورت طبیعی به موها آبرسانی نموده و از وز شدن موها و موخوره جلوگیری می نماید و به عنوان نرم کننده طبیعی موها عمل می نماید .

کرم مو حاوی روغن هسته انگور (تغذیه کننده مو)
روغن هسته انگور غنی از ویتامین E و لینولنیک اسید بوده که موجب افزایش استحکام موها می گردد . این روغن گیاهی حالت چربی بر روی موها ایجاد نکرده ، موجب افزایش رشد موها ، نرم کردن موها و حفظ رطوبت موها می گردد .

ماسک مو HAIR MASK

ماسک مو آرگان (مخصوص موهای آسیب دیده) روغن آرگان یکی از نادرترین روغن های جهان است که این روغن حاوی مقدار زیادی از توکوفرول ها (Tocopherol)، آنتی اکسیدان های اساسی و حیاتی، اسیدهای چرب، ویتامین E، امگا ۶ و ۹ می باشد که باعث می شود مو سالم، براق، درخشان و حالت پذیر گردد. همچنین سبب جلوگیری از وز مو و بهبود موخوره موی سر می گردد. ویتامین E موجود در روغن آرگان آسیب هایی را که به دلیل اتوکشی زیاد، حرارت و اکسیدان کردن مو به ساختار مو وارد می شود را ترمیم می کند. پروویتامین B5 موجود در این ماسک موجب بازسازی، تغذیه و حالت دهی به موها می گردد.

ماسک مو گندم (مخصوص موهای رنگ شده، جهت محافظت و تثبیت رنگ مو)

ماسک موی مارال حاوی ترکیبات موثری است که علاوه بر ترمیم و تقویت موها، موجب تثبیت رنگ شده و از رنگ پریدگی موها جلوگیری می نماید. این ماسک مو به دلیل فرمولاسیون ویژه از خروج رنگ دانه های مو جلوگیری می نماید. بدین ترتیب باعث دوام و پایداری رنگ موها می گردد.

پروتئین گندم موجود در این ماسک مو با حفظ رطوبت و ترمیم مو، از وز شدن و گره خوردن موها جلوگیری می نماید. کراتین و پروویتامین B5 موجب بازسازی، تقویت و حالت دهی موها می گردد. ویتامین E و گلیسرین درخشندگی و نرمی را برای موهای شما به ارمغان می آورد. شی باتر موجب آبرسانی به موها، تغذیه، ترمیم و حفاظت از آنها می گردد.

ماسک مو جوجوبا (مخصوص موهای خشک و شکننده، جهت جلوگیری از وز شدن موها و موخوره) ماسک مو مارال حاوی روغن گیاهی جوجوبا بوده که بسیار مشابه با چربی طبیعی پوست سر می باشد، موجب براقیت و از بین رفتن خشکی موها شده و از وز شدن آنها جلوگیری می نماید. این ماسک مو حاوی ترکیبات موثری است که موجب افزایش نرمی و شانه پذیری موها می گردد.

پروویتامین B5 موجود در این ماسک مو موجب بازسازی، تغذیه و حالت دهی به موها می گردد. ویتامین E از موخوره جلوگیری نموده و شی باتر موجب آبرسانی به موها و تغذیه آنها می گردد.

