

قدم به قدم تا محو شدن چروک‌ها

۸ توصیه مهم که قبل از بوتاکس کردن باید بدانید

سلیپ سلیپ

الو دکتر
ALO DOCTOR.ir

رژگونه چی بخریم!

چطور با توجه به رنگ و فرم صورت تان
بهترین رژگونه را انتخاب کنید

موهایی به رنگ طبیعت

روش‌های طبیعی رنگ کردن موها
بدون محصولات شیمیایی

با این رژیم ۱۰ سال جوان شوید

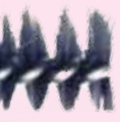
همه غذاهایی که باید برای حفظ زیبایی و
سلامت پوست تان بخورید

کاشت ابرو یا استفاده از داروهای گیاهی یا

شیمیایی؛ شما کدام روش را انتخاب می‌کنید

یک قدم تا ابروهای پرپشت!





زیبایی



موهایی به رنگ طبیعت
روش‌های طبیعی رنگ کردن موها بدون محصولات
شیمیایی

30



رژگونه چی بخریم!
چطور با توجه به رنگ و فرم صورت تان
بهترین رژگونه را انتخاب کنید

36



آفتاب سوختگی رامه‌ار کنید

۷+۱ نسخه سنتی برای گرمایی‌ها

48

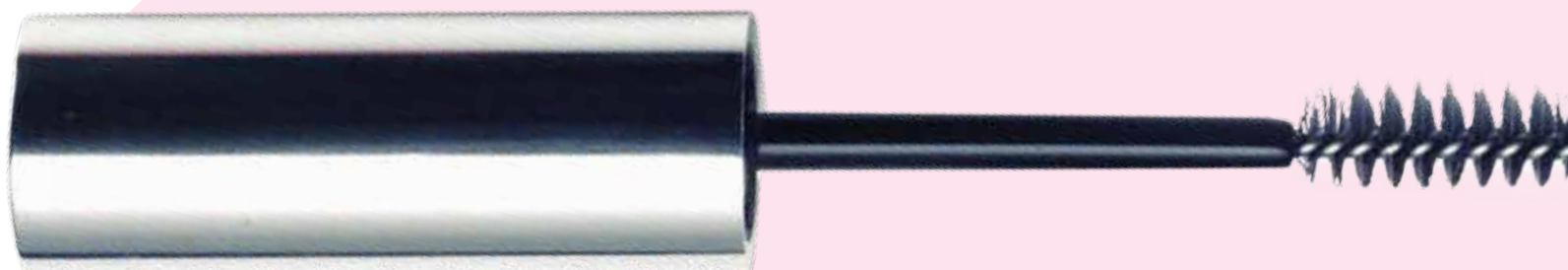
اگر سوال پزشکی دارید کفایت از تلفن ثابت
باسامانه مشاوره پزشکی الودکتر تماس بگیرید

9099071353

الودکتر
ALO DOCTOR

Beauty

HEALTHY MAGAZINE



همه نکاتی که درباره انواع ریمل و حجم دهنده‌ها باید بدانید

ریمل‌ها، مژه‌ها را به باد می‌دهند؟

با وجود کاشت مژه، ریمل زدن همچنان در بسیاری از خانم‌ها طرفدار دارد و بسیاری از خانم‌ها دوست دارند برای حضور در مهمانی‌های زنانه‌شان ریمل بزنند و با این شیوه چشم‌های خود را زیبا کنند. در این میان اما برخی خانم‌ها نگران ریمل‌های تقلبی و ریزش مژه‌های‌شان هستند و نمی‌خواهند به قیمت زیبایی از سلامت مژه‌های‌شان بگذرند. به همین دلیل سراغ دکتر مسعود داودی رفتیم تا در این باره با او صحبت کنیم. البته با رعایت نکاتی می‌توان به اندازه و به قاعده از ریمل‌ها استفاده کرد. در ادامه این مطلب راه‌های ریمل زدن را به شما آموزش می‌دهیم تا چشمانی زیبا داشته باشید.



دلایل منفی شدن جواب بیبی چک
تست‌های تشخیص بارداری در خانه به چند دلیل ممکن است منفی شوند

دکتر نویدانوروززاده

جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی

83



همه فاکتورهایی که سلامت گوش را به خطر می‌اندازند چه عواملی باعث ایجاد کم‌شنوایی در کودکان می‌شود؟

آرزو بیگدلی

فارغ‌التحصیل رشته شنوایی‌شناسی و مدیر کلینیک سمعک قلپک

84



تغییر سبک زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها
از بیماری‌های قلبی عروقی چگونه پیشگیری کنیم؟

دکتر علی قاسمی

پزشک عمومی و دستیار قلب و عروق

84



مشاور پوست و مو

ریمل های مایع

ریمل های مایع به خصوص آنهایی که پایه اصلی شان آبکی است محیط مناسبی برای رشد و نمو میکروپها هستند.

دکتر مسعود داودی
متخصص پوست و مو



کدام ریمل؟

ریمل ها به خاطر داشتن مواد شیمیایی و نگهدارنده باعث حساسیت هایی همچون سوزش چشم، آبریزش و خارش می شوند. در سال های گذشته از سوی وزارت بهداشت نظارت هایی در زمینه لوازم آرایشی و بهداشتی خصوصا ریمل های ایرانی شروع شده است و تولید کنندگان لوازم آرایشی موظف هستند تا در این تولیدات مواردی را رعایت کنند. حتی در مورد ریمل های خارجی هم شرکت های وارد کننده به شرطی می توانند جنس وارد کنند که مجوزهای لازم را داشته باشند و برای کسب اینگونه مجوزها این شرکت ها باید دقیقا جزئیات اقلام وارد شده را از شرکت های سازنده برای وزارت بهداشت بگیرند یا این مواد آرایشی در آزمایشگاه های وزارت بهداشت تجزیه و آنالیز شوند و در صورتی که مواد مضر در تولید آنها به کار نرفته باشد توزیع می شوند. بنابراین هنگام خرید حتما به برچسب وزارت بهداشت توجه کنید و فقط از جاهای معتبر و مطمئن و برندهای صاحب نام خرید خود را انجام دهید.

ریمل های دوسر چیست؟

ریمل هایی که دارای دو سر هستند برای اینکه چشمان شما حالتی زیباتر به خود بگیرد استفاده می شوند. یک سر این ریمل ها مایع سفید رنگ دارد که هم محافظت کننده مژه ها از خشک شدن و شکننده شدن است و هم تقویت کننده و سر دیگر حاوی مایع ریمل است.

چطور ریمل بزیند؟

در ابتدا نگاه خود را به سمت پایین بیندازید، در این حالت مژه های تان را از ریشه تا انتها با ریمل به دقت برس بکشید تا اندازه مژه های تان کشیده شود و اگر می خواهید مژه های تان پرت تر به نظر برسند این کار را دو یا سه بار انجام دهید، نه بیشتر زیرا در صورت استفاده زیاد مژه های تان به داخل یکدیگر می روند و شکل زیبایی نخواهند داد. اگر ریمل شما نو و میزان ماده روی میله آن زیاد است، اضافه آن را بادستمال پاک کنید.

به یاد داشته باشید که برس کشیدن به مژه های تان باید به سمت بالا و خارج باشد تا نگاه شما در دیگران اثر کند و آنها جذب شما شوند. اجازه دهید تا ریمل تان از حالت خیس خارج شده و خشک شود و بعد اگر کارهای دیگری را که مد نظر دارید بر چشمان تان انجام دهید.

چشم ها را کار تونی کنید

برای اینکه چشمانی مانند یک غزال داشته باشید و مژه های تان شبیه شخصیت های کار تونی بر شود، می توانید قسمت بیرونی چشم تان را با ریمل بیشتری برس بکشید. همچنین اگر می خواهید مژه های تان خیلی بلند نشود و در ضمن حالت طبیعی خود را نیز حفظ کند، می توانید قبل از استفاده از ریمل، از فر مژه استفاده کنید و بعد ریمل خود را بکشید. همچنین از اینکه برس ریمل را چند بار پشت سر هم بکشید خودداری کنید.

با مژه های کوتاه چه باید کرد

باید ریملی انتخاب کنید که رنگ تیره ای داشته باشد و بلند کننده مژه باشد. یک بار ریمل بزیند، صبر کنید تا ریمل خشک شود سپس یک لایه دیگر روی آن بزیند. اگر هم مژه های تان کوتاه است و نازک به دنبال ریمل بلند کننده و حجم دهنده باشید. ابتدا یک لایه ریمل بزیند، اجازه دهید خشک شود و دوباره سر مژه ها و مژه های انتهایی چشم را دوباره ریمل بزیند.

کجا سراغ حجم دهنده ها بروید؟

آنهایی که مژه های بلند دارند نیازی به استفاده از ریمل های بلند کننده ندارند برعکس باید ریملی انتخاب کنند که حجم دهنده باشد. این دسته از خانم ها هم باید صبر کنند لایه اولی ریمل خشک شده و سپس مژه ها را از ریشه ریمل بزینند تا پرت تر به نظر برسد.

چه کسانی نباید سراغ حجم دهنده ها بروند؟

مژه های سیخکی هیچ حالتی ندارند؛ بلکه به صورت یک خط مستقیم رشد می کنند. در این حالت باید هم از فر مژه استفاده کنید و هم از ریمل حالت دهنده و بلند استفاده کنید؛ این دسته از خانم ها نباید ریمل حجم دهنده استفاده کنند چون مژه های شان سنگین و بسیار مصنوعی به نظر می رسد.

چطور به مژه ها ریمل بزیند



4 اگر ریمل شما نو و میزان ماده روی میله آن زیاد است اضافه آن را بادستمال پاک کنید. درست است که کمی از ریمل هدر می رود اما از مالیده شدن اضافه ریمل روی مژه های خود جلوگیری کرده اید. حتما شما هم دوست ندارید که با مالیده شدن مقدار زیادی ریمل روی مژه های خود چهره مصنوعی و نامرتب داشته باشید.



3 اگر می خواهید ماده ریمل بیشتر روی برس آن بنشیند، برس را داخل ظرف بچرخانید. هیچ وقت آن را در ظرف ریمل بالا و پایین نکنید، چون باعث می شود که ریمل داخل ظرف زودتر از معمول خشک شود. هر قدر ریمل شما مرغوب باشد ممکن است با این کار زودتر از معمول خشک شود و مجبور شوید دوباره ریمل بخرید.



2 به یاد داشته باشید که برس کشیدن به مژه های تان باید به سمت بالا و خارج باشد تا نگاه شما در دیگران اثر کند و آنها جذب شما شوند. عجله نکنید و اجازه دهید تا ریمل تان از حالت خیس خارج شده و خشک شود و بعد اگر کارهای دیگری را که مد نظر دارید بر چشمان تان انجام دهید. با این شیوه می توانید نتیجه بهتری به دست بیاورید.



1 ابتدا نگاه خود را به سمت پایین بیندازید، در این حالت مژه های تان را از ریشه تا انتها با ریمل به دقت برس بکشید تا اندازه مژه های تان کشیده شود و اگر می خواهید مژه های تان پرت تر به نظر برسند این کار را دو یا سه بار انجام دهید، نه بیشتر زیرا در صورت استفاده زیاد مژه های تان به داخل یکدیگر می روند و شکل زیبایی را به شما نمی دهند.

1

همیشه یک برس ریمل قدیمی و تمیز را در کیف آرایش تان نگه دارید چون می تواند حسابی به کارتان بیاید.

ریمل ضد آب، چروک چشم می آورد!

توصیه می کنیم برای استفاده روزانه از ریمل های ضد آب استفاده نکنید، چرا که برای پاک کردن یک ریمل ضد آب باید حسابی تلاش کنید و از مواد پاک کننده استفاده کنید و همین

مالیدن مواد پاک کننده و کشیدن دستمال و پنبه اطراف چشم؛ پوست لطیف این قسمت را می آزارد و نتیجه چیزی نخواهد بود به جز از بین رفتن تدریجی انعطاف پذیری پوست و ایجاد چروک های زودرس. همچنین این تقلاها برای پاک کردن

می تواند به مژه ها هم آسیب بزند و گاهی موجب کنده شدن آنها شود. هر چند شاید به دلیل پایداری بیشتر اکثر خانم ها این ریمل های ضد آب را ترجیح دهند اما توصیه می کنیم برای استفاده روزانه و سواس بیشتری به خرج دهید.

نکته‌هایی که شاید به کارتان آید

مواد پاک‌کننده چشم
برای پاک کردن آرایش چشم، از مواد پاک‌کننده آرایش که ویژه چشم است، استفاده کنید.

حساسیت پوستی با ریمل
وجود مواد رنگی، عطری و نگهدارنده موجود در داخل ریمل‌ها نیز می‌تواند حساسیت‌های پوستی را افزایش دهد.

فرمژه حتماً قبل از ریمل باشد

- اگر می‌خواهید از دستگاه فرکننده مژه استفاده کنید
- حتماً قبل از زدن ریمل باشد، چرا که اگر بخواهید بعد
- از ریمل زدن از فرمژه استفاده کنید احتمال دارد مژه از ریشه کنده شود یا موهای ظریف آن آسیب ببینند و در نهایت مژه‌ها حالتی نه چندان زیبا و تقریباً مصنوعی به خود بگیرند.

افرادی که با استفاده مکرر از ریمل‌ها دچار التهاب و حساسیت می‌شوند، ریزش مژه‌ها در آنها به مراتب بیشتر از سایرین خواهد بود.

کدام ریمل سبب ریزش مژه‌ها می‌شود؟

ریمل‌هایی که پایه اصلی آنها از روغن تشکیل شده است به دلیل این که به سختی پاک می‌شوند، موجب افزایش ریزش مژه‌ها و چسبندگی آنها می‌شوند. استفاده از ریمل‌ها یا هرگونه لوازم آرایشی ممنوعیت خاصی ندارد، حتی افرادی که به دلیل بیماری‌های مختلف مژه‌هایشان کم پشت شده یا اثر تصادف مژه‌های خود را از دست داده‌اند، می‌توانند با استفاده از ریمل ظاهر چهره خود را تا حدی به صورت طبیعی برگردانند، ولی باید از مصرف زیاد و دائمی ریمل که شانس ابتلا به عفونت و حساسیت را افزایش می‌دهد خودداری کنند.

این نکته را جدی بگیرید

حتماً باید بعد از استفاده از ریمل‌ها آنها را پاک کنید و حتی الامکان سعی کنید با ریمل‌ها برخورد نکنید، زیرا تمام فولیکول‌های مژه که روی پلک قرار دارند مسدود شده و احتمال ریزش آنها هنگام شست‌وشو بیشتر می‌شود.

برای پاک کردن آرایش چشم، از مواد پاک‌کننده آرایش که ویژه چشم است، استفاده کنید. چشمان شما بسیار حساسند و نیاز به مراقبت بیشتری دارند. برای پاک کردن آرایش چشمانتان، از حرکات ملایم‌تر دست‌تان روی پوست اطراف چشم استفاده کنید چون پوست این نواحی بسیار حساس است و امکان آسیب دیدن و چروک خوردن آن زیاد است.

دکتر «مسعود داودی» متخصص پوست و مو
ریمل روغنی بز نیم یا آبکی؟

ریمل‌ها از نظر شکل ساختاری به دو نوع پودری و مایع در بازار ایران عرضه می‌شوند. پایه اصلی ریمل‌های مایع به صورت آب و روغن است، ریمل‌هایی که پایه اصلی آنها روغن است و اصطلاحاً به نام ضد آب یا واترپروف شناخته می‌شوند در برابر عرق کردن و ریزش اشک مقاوم هستند ولی متأسفانه خشک شدن آنها روی مژه‌ها به مدت طولانی صورت می‌گیرد، ولی ریمل‌هایی که پایه اصلی آنها آب است دقیقاً بر خلاف ریمل‌های مزبور هستند و راحت‌تر پاک می‌شوند در واقع برای پاک کردن انواع ریمل‌های پودری و مایع می‌توان از آب استفاده کرد اما برای پاک کردن ریمل‌های روغنی (واترپروف) باید از محلول آب و صابون استفاده کرد. ریمل خوب وسیله‌ای است که استفاده از آن راحت باشد و نسبت به عرق، شست‌وشو و ریزش اشک مقاوم باشد.

کدام ریمل بهداشتی‌تر است؟

ریمل‌های مایع به خصوص آنهایی که پایه اصلی آنها آبکی است محیط مناسبی برای رشد و نمو میکروب‌ها هستند و با تکثیر این میکروب‌ها و حضور مداوم آنها در نزدیک چشم می‌توانند عفونت‌های چشمی، التهاب، قرمزی، ترشحات غلیظ، خارش و حتی پوسته‌ریزی لبه پلک را ایجاد کنند. همچنین در موارد شدیدتر این ریمل‌ها به قرنیه چشم آسیب می‌رسانند و در نهایت لک قرنیه و اشکال در بینایی را به وجود می‌آورند و این علائم با ادامه مصرف افزایش می‌یابد، بنابراین به دلیل حساس بودن ناحیه اطراف چشم، بهتر است از این ریمل‌ها کمتر استفاده شود.

ریمل حساسیت هم می‌دهد؟

وجود مواد رنگی، عطری و نگهدارنده موجود در داخل ریمل‌ها نیز می‌تواند حساسیت‌های پوستی را افزایش دهد، و وجود این مواد به دلیل جلوگیری از خراب شدن ترکیبات موجود است و حتی بعضی از اوقات برای مقابله با میکروب‌ها از آنتی بیوتیک‌های پیشگیری کننده استفاده می‌کنند تا حتی المقدور احتمال عفونت‌ها هنگام مصرف کاهش یابد.

تفاوت بین برس‌های ریمل در حالت دادن مژه‌ها

- مصرف لوازم آرایشی
- خصوصاً ریمل غیر استاندارد و تقلبی احتمال بروز عفونت‌های خطرناک چشمی و حساسیت‌های پوستی را دو برابر افزایش می‌دهد؛ همچنین خرید این گونه لوازم آرایشی از دستفروشان هم توصیه نمی‌شود.



برس با توجه به جنس و شکلی که دارد می‌تواند به گونه‌ای متفاوت به مژه حالت دهد؛ در اینجا می‌توانید سه شکل متفاوت از برس به همراه حالتی که به مژه‌ها می‌دهند را ببینید

اول ریمل یا خط چشم؟

برای آرایش اگر قبل از سایه و خط چشم ریمل بزنید احتمالاً آرایش تمیزی نخواهید داشت چرا که تیرگی ریمل ممکن است روی پلک پخش شود. اگر ریمل را در آخرین مرحله آرایش بگذارید نه تنها بهتر می‌توانید میزان ریمل و رنگ مژه‌ها را بهتر تنظیم کنید بلکه برای خط چشم و سایه هم کمتر مشکل خواهید داشت.

پاک کردن ریمل از روی پوست

بسیار مهم است که مواد ریمل پوست پلک یا جاهای دیگر صورت را تیره نکند. اگر بعد از آرایش دیدید که نقطه‌ای از پوست تیره شده است؛ وقتی هنوز خیس است اقدام به پاک کردن آن نکنید بلکه صبر کنید تا خشک شود و بعد خیلی آرام با یک گوش پاک‌کن تیرگی را پاک کنید و در نهایت اگر لازم بود با انگشت آرایش را یک دست کنید.

ریمل مژه‌های پایین

برای پلک پایین برس ریمل را به حالت عمود به چشم‌ها نگه دارید و با حرکات جلو و عقب به مژه‌ها حالت دهید. در نهایت می‌توانید با یک برس ریمل تمیز به مژه‌ها حالت بهتری دهید. اگر می‌خواهید زیر چشم اصلاً کثیف نشود می‌توانید از یک قاشق یکبار مصرف استفاده کنید، به این طریق که قسمت محدب قاشق را زیر چشم بگذارید و بعد ریمل بزنید تا مبادا برس با پوست تماس پیدا کند.

شانه کردن مژه‌ها

وقتی به طور سهوی بیش از اندازه ریمل روی مژه‌ها زده باشید یا مژه‌ها به خاطر ریمل به هم چسبیده باشند می‌توانید با این برس حالت یکنواخت‌تری به آرایش مژه‌هایتان بدهید. همچنین می‌توانید از این برس برای شانه کردن و مرتب کردن ابروهایتان نیز استفاده کنید.





همه روش‌هایی که پیری زودرس را مهار می‌کند نسخه ضد پیری برای لب‌ها

وقتی دهه سوم زندگی را پشت سر می‌گذاریم به خوبی می‌دانیم چه چیزهایی انتظارمان را می‌کشند؛ چین و چروک روی پیشانی، خطوط پنجه کلاغی، خط‌های عمیق خنده و گودی زیر چشم مهمانان ناخوانده‌ای هستند که کم‌کم روی صورت‌مان جا خوش می‌کنند. اینها از جمله تغییراتی هستند که با کاهش کلاژن و الاستین موجود در پوست در طول زمان رخ می‌دهند، اما آیا می‌دانستید که این فرآیند باعث تحلیل رفتن پوست و بافت لب‌ها نیز می‌شود؟ در عرض ۲۰ یا ۳۰ سال آتی، از دست رفتن کلاژن نیز باعث می‌شود که فرم V شکل لب‌ها به یک فرم پهن تر تغییر شکل دهد و فرم اولیه خود را از دست بدهد. لب‌های ما نقش بسزایی در آراستگی صورت‌مان دارند. خشکی، زبری و تغییرات ناخواسته‌ای که به دلیل تحلیل رفتن کلاژن، کمبود ویتامین یا عدم مراقبت روی آنها به وجود می‌آید، می‌تواند زیبایی و شادابی شما را دستخوش تغییر قرار دهد. با ما همراه باشید تا روش‌های مراقبت از لب‌ها را با شما در میان بگذاریم.

این عادت را ترک کنید

باید درباره بایدها و نبایدها صحبت کنیم. با اجتناب از فعالیت‌های زیانباری که ممکن است موجب پیری زودرس و آسیب دیدن لب‌ها شود، از لب‌های تان محافظت کنید. اگر سیگار می‌کشید، از پزشک تان بخواهید به شما یک برنامه ترک سیگار بدهد.

لب‌ها هم ضد آفتاب بزنید

وقتی می‌خواهید ضد آفتاب بزنید، لب‌های تان را فراموش نکنید. بهتر است از ضد آفتابی با درجه حداقل ۱۵ استفاده کنید و هر دو ساعت یک بار ضد آفتاب خود را تجدید کنید. در طول روز تان می‌توانید آب بنوشید تا از خشک شدن لب‌های تان جلوگیری کنید. محصولی را انتخاب کنید که حاوی پایه پارافین، موم یا وازلین باشد. سعی کنید بر اساس یک رژیم غذایی سالم و متعادل غذا بخورید تا سطح قند خون تان بالا نرود. عاداتی که سلامت بدن تان را تضمین می‌کنند، سلامت لب‌های شما را نیز در بر خواهند گرفت.

ویتامین درماتی کنید

وقتی جلوی قفسه محصولات بهداشتی قدم می‌زنید، ممکن است با دیدن گزینه‌های مختلف سردرگم

شوید، اما باید بدانید که سادگی رمز موفقیت است. محصولی را بیابید که حاوی رتینوئید موضعی باشد؛ شکلی از ویتامین A که از چندین دهه پیش برای درمان پوست‌های سالخورده و آسیب دیده مورد استفاده قرار گرفته است. این محصولات هم با نسخه پزشک و هم بدون نسخه فروخته می‌شوند. با متخصص پوست خود مشورت کنید تا بهترین محصول موجود برای لب‌های تان را به شما پیشنهاد دهد.

کلاژن‌سازی کنید

تزریق کلاژن در گذشته رایج‌ترین عملی بود که برای تقویت لب‌ها انجام می‌گرفت. کلاژن تزریقی معمولاً از بافت زنده حیوانی گرفته می‌شود، بنابراین همیشه امکان وقوع یک واکنش آلرژیک وجود دارد. از این رو، توصیه می‌شود قبل از تزریق با پزشک تان مشورت کنید و تست حساسیت بدهید تا مطمئن شوید به پرکننده‌ها آلرژی ندارید. وقتی صحبت از حجیم‌تر کردن لب‌ها به میان می‌آید، فرقی نمی‌کند دنبال چه اهدافی باشید، همواره گزینه‌های زیادی پیش روی شما هستند که می‌توانید از آنها برای داشتن لب‌هایی زیباتر استفاده کنید.

از روش‌های مدرن کمک بگیرید

اگر لب‌های تان تحلیل رفته و فرم اولیه‌اش را از دست داده، می‌توانید از راهکارهای متخصصان زیبایی برای افزایش حجم استفاده کنید. پیشرفت‌های اخیر در عرضه پزشکی باعث شده روش‌های مختلفی برای تقویت لب‌ها توسعه یابند. این روش‌ها در صورتی که توسط یک متخصص آموزش دیده و مجرب انجام شوند، بی‌خطر و بدون درد هستند. تاثیر این روش‌ها بسته به نوع لوازم آرایشی و بهداشتی که استفاده می‌کنید، از ۳ تا ۲ سال به طول می‌انجامد. مواد آرایشی و بهداشتی قابل تزریق امروزی که توسط پزشکان واجد شرایط به کار گرفته می‌شوند، معمولاً طبیعی و یکدست جلوه می‌کنند. پرکننده‌های حاوی اسید هیالورونیک با تزریق یک آنزیم به سرعت از بین می‌روند، از این رو این پرکننده‌ها از محبوبیت بالایی برخوردارند، چون تاثیر موقتی دارند و نهایتاً ۳ تا ۴ ماه دوام می‌آورند. می‌توانید در صورت لزوم با یک تزریق ساده از تاثیر آن خلاص شوید. اسید هیالورونیک به طور طبیعی در پوست وجود دارد و باعث بهبود شکل و حجم لب‌ها می‌شود، اما با افزایش سن، از سطح این اسید در بدن کاسته می‌شود، بنابراین تزریق اسید هیالورونیک می‌تواند لب‌های شما را به شکل طبیعی و زیبای خود بازگرداند.

در طول روز تا می‌توانید آب بنوشید تا از خشک شدن لب‌های تان جلوگیری کنید. محصولی را انتخاب کنید که حاوی پایه پارافین، موم یا وازلین باشد. همچنین سعی کنید بر اساس یک رژیم غذایی سالم و متعادل غذا بخورید تا سطح قند خون تان بالا نرود.



Bébé
LABORATOIRES
Klorane

ژل شوینده سر و بدن کودک

شوینده فاقد صابون ۲ در ۱ سر و بدن
(قابل استفاده از بدو تولد)
حاوی عصاره کالندولا





روش‌های طبیعی رنگ کردن موها بدون محصولات شیمیایی موهای به رنگ طبیعت

فرقی نمی‌کند که بخواهید موهای سفید و خاکستری تان را بپوشانید یا کلارنگ موها را تغییر دهید، در کل رنگ کردن موها باعث می‌شود، به فرد جدیدی تبدیل شوید. رنگ‌های شیمیایی ممکن است آسیب‌هایی را به موهای شما وارد کنند. براساس آمار مرکز ملی سرطان، بیش از ۵۰۰۰ محصول شیمیایی مختلف برای رنگ مو وجود دارد که بسیاری از آنها حاوی ترکیبات سرطان‌زای شناخته شده‌ای هستند. خوشبختانه روش‌های کاملاً طبیعی برای جوان و شاداب کردن موها وجود دارد که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

منبع: rodalorsorganiclife

از بلوند تیره تا بلوند طلایی

عسل به‌طور طبیعی حاوی پروکسید هیدروژن است؛ یک ماده رنگ‌بر طبیعی. دارچین هم می‌تواند رنگ موها را طلایی کند. اگر دوست دارید موهای تان، هایلایت متمایل به قرمز داشته باشد، می‌توانید از این ترکیب استفاده کنید. بسیاری از دستورالعمل‌ها به میزان برابر حاوی عسل و دارچین به‌علاوه مقداری نرم‌کننده یا روغن زیتون هستند. همه آنها را با هم ترکیب کنید و به موهای تان بمالید و بگذارید به مدت یک ساعت روی آن بماند و بعد شست‌وشو دهید. این ترکیب برای افرادی که موهای سفید زیادی دارند یا پایه موهای شان روشن است توصیه می‌شود.

اگر ترکیب خرمایی‌ها را دوست دارید

پوست گردوی سیاه می‌تواند رنگ هر آنچه را که در تماس با آن باشد تغییر دهد، بنابراین نسبت به بسیاری از ترکیبات طبیعی، رنگی که ایجاد می‌کند خاصیت ماندگاری بیشتری دارد. برای شروع بهتر است گردوها را خرد کنید و پوست آنها را در یک قابلمه آب به مدت ۳۰ دقیقه بجوشانید تا یک چای گردوی بسیار تیره درست شود. بعد از آنکه خنک شد، براساس میزان سایه‌ای که می‌خواهید موهای تان داشته باشد، اجازه دهید موهای تان حدود ۲۰ دقیقه با این رنگ خیس بخورد. حواس تان باشد که زیاد با پوست سر تان تماس پیدا نکنند. به‌منظور جلوگیری از

لکه افتادن تصادفی، می‌توانید محل رویش موهای تان را به روغن نارگیل آغشته کنید.

اگر موهای سفید زیاد دارید

چای بابونه یکی از ترکیبات مطلوب برای داشتن هایلات‌های طلایی است. شما می‌توانید چای آن را دم کنید و موهای تان را بعد از استفاده از شامپوی خانگی، با آن شست‌وشو دهید. باید چای آن را چندین بار روی موهای تان بریزید و بگذارید موها حداقل به مدت یک ساعت خیس بخورد. برای انجام روشی ساده‌تر و ملایم‌تر، می‌توانید چای بابونه خود را با استفاده از ترکیبات مرطوب‌کننده‌ای مانند عسل و روغن زیتون به نرم‌کننده‌ای غلیظ تبدیل کنید.

عاشق مسی و رنگ‌های فانتزی هستید

حنای می‌تواند رنگ‌هایی با تیرنگ توت‌فرنگی تا خرمایی تیره به موهای تان بدهد که البته تا حد زیادی بستگی به رنگ طبیعی موها و تعداد دفعات استفاده از آن دارد. شما می‌توانید به راحتی پودر حنار خردی کنید که از گیاه حنا به دست می‌آید. رنگ آن به مدت چند ماه پیش از آنکه بخواهید برای بار دوم استفاده کنید روی مومی ماند که بسیار شبیه بسیاری از رنگ‌موهای تبلیغاتی است. پودر حنای خود را چندین دفعه با آب ترکیب کنید تا رنگ آن فعال شود. بعد از آن، این فرآیند هم شبیه استفاده از رنگ‌های داروخانه‌ای خواهد بود. با استفاده از

دستکش‌های خانگی آن را به موهای تان بمالید و بگذارید مدتی روی سر تان بماند و بعد آن را شست‌وشو دهید.

اگر قهوه‌ای روشن را می‌پسندید

البته تغییر رنگ از بلوند به قهوه‌ای تیره تغییر بسیار بزرگی است، وقتی می‌خواهید این کار را انجام دهید باید کمی صبور باشید. برای این کار پودر نیلی به حنا اضافه کنید چرا که باعث تشدید تیرگی موهای تان می‌شود. اگر موهای بلوند دارید بهترین روش برای ایجاد چنین تغییری آن است که این کار را ظرف چند روز با سایه‌های قرمز انجام دهید. هر چه بیشتر آن را استفاده کنید، موهای تان تیره‌تر خواهد شد.

پنهان کردن موهای خاکستری

محلول گیاهی با استفاده از گیاه مریم‌گلی همان چیزی است که دنبالش هستید. پوشاندن موهای خاکستری کار دشواری است و پوشش موهای تان صددرصد آنچه می‌خواهید، نمی‌شود اما با کم کردن تضاد رنگ بین قهوه‌ای تیره و نقره‌ای باعث می‌شود موهای خاکستری کمتر به چشم بیاید. قرن‌هاست که از گیاه مریم‌گلی برای تیره کردن موها استفاده می‌شود، می‌توانید از محلول چای سیاه استفاده کنید. برای استفاده از آن، این محلول را بعد از شست‌وشو با شامپو، برای چند دقیقه روی موهای تان بگذارید. موهای تان به مرور زمان تیره‌تر می‌شود.

عسل به‌طور

طبیعی حاوی

پروکسید

هیدروژن است؛

یک ماده رنگ‌بر

طبیعی. دارچین

هم می‌تواند رنگ

موها را طلایی کند.

اگر دوست دارید

موهای مشکی

یا قهوه‌ای تان

هایلایت متمایل به

قرمز داشته باشد

می‌توانید از این

ترکیب استفاده

کنید

30

گردوها را
خرد کنید
و پوست
آنها را در
یک قابلمه
آب به مدت
۳۰ دقیقه
بجوشانید و
موهای خود
را خرمایی
رنگ کنید

GALÉNIC

PARIS



کرم دور چشم اُفیسِه گَلنیک
با اثر سه گانه ضد چروک، پف و تیرگی





چگونه در خانه بهترین مرطوب کننده‌ها را بسازید

کارخانه کرم سازی در منزل

رطوبت کافی نقش مهمی در سلامت پوست دارد، خشکی پوست می‌تواند پوست شما را چروک کند و جوانی را از چهره شما برآید. قصد نداریم به شما توصیه کنیم که به داروخانه بروید و در قبال پرداخت مبلغی پول انواع کرم مرطوب کننده را بخرید، ما در ادامه به شما خواهیم گفت چگونه می‌توانید با راهکارهای خانگی در خانه خود و بادستان تان کرم‌هایی با خواص مرطوب‌کنندگی بسازید و علاوه بر اینکه از خواص آنها بهره‌مند می‌شوید و رطوبت را به پوست خود هدیه می‌دهید، لذت کرم ساختن با دستانتان را هم تجربه کنید.

مرطوب کننده پروتئینه



مواد لازم: یک زرده تخم‌مرغ، یک فنجان شیر
روش تهیه: زرده تخم‌مرغ را با شیر مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا حالت چسبی پیدا کند. این مخلوط را در یک شیشه بریزید؛ می‌توانید آن را برای مدتی طولانی در یخچال قرار دهید، حالا شما یک کرم مرطوب‌کننده سرشار از پروتئین برای صورت تان دارید.

مرطوب کننده عمیق

مواد لازم: یک قاشق غذاخوری عسل، یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل، یک قاشق چای خوری آبلیمو
روش تهیه: این مواد را به خوبی با هم مخلوط کنید سپس به پوست بمالید و بگذارید حداقل ۳۰ دقیقه روی پوست تان بماند، اگر صبر کنید که این کرم تا چندین ساعت روی پوست تان بماند تاثیر بیشتری می‌گذارد؛ سپس با آب گرم صورت تان را بشویید. این کرم برای پوست‌های خیلی خشک بسیار مناسب است. باقیمانده این مخلوط را می‌توانید تا چندین روز در یخچال نگهداری کنید.



نرم کننده و مرطوب کننده پاها

مواد لازم: روغن کنجد، موم عسل، اسانس نعناع، اسانس لیموترش.
روش تهیه: درون یک قابلمه آب بریزید و روی اجاق بگذارید تا گرم شود سپس در یک قابلمه با ظرف کوچک‌تر ۳ قاشق غذاخوری روغن کنجد بریزید و درون این آب بگذارید تا به‌طور غیرمستقیم حرارت ببیند، بعد از چند دقیقه که روغن گرم شد، کمتر از ۲ قاشق غذاخوری موم عسل به آن اضافه کنید و همچنان به‌طور ملایم به این مخلوط حرارت دهید. صبر کنید تا موم کاملا درون روغن ذوب شود، سپس از روی حرارت بردارید و چند دقیقه زمان دهید تا مخلوط کمی خنک شود سپس در یک ظرف دربسته یک قطره اسانس لیموترش و ۱۰ قطره اسانس نعناع بریزید و بعد روی آن این مخلوط را افزوده و شیشه را تکان دهید تا حسابی با هم مخلوط شوند. اگر پوست شما نرمال است توصیه می‌کنیم مقدار کمی از این مخلوط را قبل از خواب شبانه به پاهای تان بمالید و بگذارید تا صبح بماند، اگر پوست شما خیلی خشک است یک لایه ضخیم از این مخلوط را روی پاها بمالید، جوراب بپوشید و بگذارید تمام طول شب روی پاهای تان بماند.

مرطوب کننده‌ای برای انواع پوست‌ها

مواد لازم: ۲ قاشق غذاخوری ماست، یک‌ونیم قاشق چای خوری عسل، نصف لیموترش، یک سفیده تخم‌مرغ
روش تهیه: آب لیموترش را بگیرید، سپس سفیده تخم‌مرغ را آنقدر بزنید تا کاملا پف کند، حالا تمام این مواد را به خوبی مخلوط کنید و آنقدر هم بزنید که به شکل کرم در بیاید، سپس این کرم را به صورت و گردن تان بمالید و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید و بعد با آب گرم صورت تان را بشویید.



ماسک مرطوب کننده

مواد لازم: یک کاسه، آووکادو، تخم‌مرغ، سرکه سیب، چنگال
روش تهیه: یک آووکادو تازه را به ۴ قسمت مساوی تقسیم کنید و یک قسمت را به خوبی در یک کاسه بکوبید، سپس با استفاده از یک چنگال این میوه کوبیده شده را بزنید تا به شکل چسب درآید. سپس زرده و سفیده یک تخم‌مرغ را از هم جدا کرده و فقط زرده را به آووکادو کوبیده‌شده اضافه کنید. بعد به این مخلوط یک تا ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب اضافه کنید و مخلوط را خوب به هم بزنید تا کاملا به شکل چسبی نرم شود. حالا با دست‌های تان لایه‌ای نازک از این مخلوط چسبی شکل را روی صورت تان بمالید؛ بهتر است این ماسک را زیر چشم و ابرو نمالید. حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید تا ماسک روی صورت تان بماند یعنی تا زمانی که ماسک کاملا روی پوست خشک شود، حالا با آب گرم صورت را آب بکشید.

2

با یک خیار
کوچک،
آبلیمو،
۲ قاشق
غذاخوری
روغن بادام
یا روغن
زیتون کرم
ضد چروک
بسازید

GARNIER

کیت رنگ موی گارنیه

آرایشگر حرفه‌ای شما در منزل



- ✓ تقویت و تغذیه‌ی مو تا ۸ هفته
- ✓ ماندگاری و درخشندگی بالا
- ✓ پوشش ۱۰۰٪ موهای سفید

Color Naturals Crème



محتوای بسته:

۱. کرم رنگ مو ۲. اکسیدان ۳. نرم‌کننده ۴. دستکش



ZARSIMA.ARA

شرکت زرسیما آرا نماینده‌ی انحصاری لورآل پاریس در ایران

www.zarsima-ara.com



مرطوب کننده پوست های حساس



مواد لازم: یک فنجان روغن بادام، نصف فنجان موم عسل، ۳ کپسول ویتامین E، چند قطره از اسانس مورد علاقه
روش تهیه: روغن و موم عسل را در تابه بریزید و با حرارت کم آن را گرم کنید تا موم عسل آب شود، تابه را از روی اجاق بردارید و به سرعت این مخلوط را هم بزنید تا خنک شود، سپس کپسول های ویتامین E را باز کنید و درون مخلوط بریزید و یکی از اسانس های مورد علاقه تان مثل اسانس اسطوخودوس یا نعناع را به مخلوط اضافه کنید و هم بزنید تا حالت کرمی پیدا کند، می توانید این کرم را در یک شیشه تمیز تا چند روز نگهداری کنید.

مرطوب کننده ضد چروک

مواد لازم: یک خیار کوچک، آبلیمو، ۲ قاشق غذاخوری روغن بادام یا روغن زیتون
روش تهیه: پوست خیار را بکنید و آن را خرد کنید، سپس در مخلوط کن بریزید و موادی دیگر را نیز به آن اضافه کنید و آنقدر با هم بزنید تا کاملا یکدست و نرم شود، سپس به پوست تان بمالید و حداقل ۳۰ دقیقه صبر کنید، سپس با آب گرم صورت تان را بشویید. صبر کنید که این کرم تا چند ساعت روی پوست تان بماند، در این صورت اثر بیشتری خواهد داشت. باقیمانده این مخلوط را تا ۳ روز می توانید در یخچال نگهداری کنید.



مرطوب کننده لب

مواد لازم: موم عسل، روغن نارگیل، اسانس های معطر، یک کپسول ویتامین E و عسل
روش تهیه: استفاده از این مرطوب کننده می تواند باعث براق شدن لب های شما شود و رطوبت مورد نیاز آنها را نیز تامین کند.

در یک کاسه کوچک یک قاشق غذاخوری موم عسل بریزید و سپس مواد درون یک کپسول ویتامین E و ۲ قاشق غذاخوری روغن نارگیل را به آن اضافه کنید و ابتدا حدود ۲۵ تا ۳۰ ثانیه در مایکروفر حرارت دهید تا ذوب شود، اگر در این مدت ذوب نشد می توانید یک بار دیگر ۲۵ تا ۳۰ ثانیه درون مایکروفر بگذارید، بعد از ذوب و یکدست شدن این مخلوط ۲ قطره از اسانس مورد علاقه تان مثل اسانس نعناع یا لیموی ترش یا اسطوخودوس را به آن اضافه کنید و در نهایت یک قاشق غذاخوری هم عسل افزوده و خوب مخلوط را به هم بزنید تا کاملا خنک شود.
حالا مرطوب کننده شما آماده است و می توانید در یک ظرف دربسته آن را نگهداری کنید.

مرطوب کننده موهای خشک



مواد لازم: یک عدد آووکادو، یک فنجان سس مایونز
روش تهیه: آووکادو را به دقت نصف کنید، هسته آن را در بیاورید سپس مواد درون آن را در بیاورید و در یک کاسه بریزید و خوب بکوبید، حتی می توانید میوه را درون مخلوط کن بریزید تا کار ساده تر شود. سپس مایونز را با آووکادو کوبیده شده مخلوط کنید

و حسابی به هم بزنید سپس این مخلوط را به موها و پوست کف سر تان بمالید تا موها حسابی آغشته به این ماسک شود. سپس با یک کلاه پلاستیکی موهای تان را بپوشانید. ۲۰ دقیقه صبر کنید و بعد موهای تان را با آب سرد آب بکشید و در نهایت بهتر است از یک شامپوی بسیار ملایم استفاده کنید.

کرم شب و آبرسان

مواد لازم: سیب، روغن زیتون، گلاب
روش تهیه: سیب را از وسط نصف کرده و هسته آن را جدا کنید و وسط میوه را نیز در بیاورید سپس میوه را خرد کنید و در مخلوط کن بریزید و بعد یک فنجان روغن زیتون و نصف فنجان گلاب را به آن اضافه کنید سپس این مواد را خوب با هم میکس کنید تا کاملا یکدست شود. این مخلوط را در یک شیشه دربسته حدود ۱/۵ ساعت در آب جوش حرارت دهید سپس یک بار دیگر نصف فنجان گلاب به آن اضافه کنید و هم بزنید، حالا این مخلوط را حدود یک دقیقه کنار بگذارید تا کمی خنک شود. شما می توانید این مخلوط را درون شیشه دردار تا ۶ روز در یخچال نگهداری کنید. این مخلوط یک کرم شب خوب برای پوست حساس شماست.



مرطوب کننده پوست های چرب

مواد لازم: یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، یک قاشق چای خوری آبلیمو، یک سفیده تخم مرغ.
روش تهیه: این مواد را با هم مخلوط کنید و آنقدر به هم بزنید تا کف کند. مخلوط را به صورت و گردن تان بمالید و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید و سپس با آب گرم صورت تان را بشویید.





مهناز کیهادی - متخصص اکستنشن مو

همه چیز در مورد اکستنشن مو ...

چند سالی می شود که اکستنشن در ایران باب شده است. اکستنشن مو به پر کردن، بلند کردن مو و اضافه کردن مش و های لایت در بین موی سر با استفاده از موی طبیعی گفته می شود. امروزه روش های زیادی برای نصب وجود دارد. در حال حاضر بهترین روش اکستنشن لیزری می باشد که با دستگاه های متفاوت (special, firex, infralight, ...) در سالن تخصصی مو و اکستنشن مهناز انجام می شود. در این دستگاه ها حرارت کنترل شده به موی مشتری باعث ایجاد کمترین آسیب به موی سر می شود. یکی دیگر از مسائلی که بسیار حائز اهمیت است جنس مو می باشد که تشخیص موی طبیعی از موهای به ظاهر طبیعی موجود در بازار بسیار مشکل است. موی اکستنشن اگر جنس مناسبی داشته باشد و توسط متخصص مجرب لا به لای موی سر به درستی و با تقسیم بندی صحیح نصب شود، نه تنها آسیب به مو نمی رساند بلکه غیر قابل تشخیص و بسیار زیبا خواهد بود.

تفاوت اکستنشن لیزری با دیگر روش ها

- با توجه به اینکه کلیه روش های اکستنشن (چسب، رینگ، دوخت، تیپ یا لاینی، گره، لمه و...) در سالن مهناز انجام می شود، در حال حاضر بهترین روش اکستنشن لیزری می باشد که این روش مورد تایید پزشکان از نظر نرسیدن کوچکترین آسیب به پیاز و ساقه موی شخص می باشد.
- در این روش تنها ۱۰% الی ۱۵% موی شخص برای نصب اکستنشن درگیر می شود.
- نصب بسیار ظریف روی ساقه مو نزدیک به ریشه، که کمترین نمود را در بین روش ها دارد که فقط با لمس کردن و باز کردن موها از هم قابل مشاهده است.
- ماده ای که موی اکستنشن را به موی اصلی وصل می کند کراتین (پروتئین تشکیل دهنده ساختار مو + نوعی چسب بی ضرر) می باشد. این کراتین در طول مدتی که موی اکستنشن روی مو قرار دارد قسمت نصب را تقویت کرده و جلوگیری از رسیدن هر گونه آسیب به موی شخص و محل اتصال می کند.
- باز شدن راحت اکستنشن ها با استفاده از ریمور یا حلال خود کراتین که مانع از خرد شدن و قطع شدن مو در محل اتصال می شود.
- به دلیل ظریف بودن جای نصب به راحتی می توانید موها رو از ریشه برس کشیده که این کار مانع از گره خوردن موهای اصلی شخص در ریشه و تمیز ماندن پوست سر و رشد سریعتر موی اصلی شخص (به دلیل رسیدن اکسیژن و گردش خون روی پوست سر) می شود.
- بدون ریزش اکستنشن و افتادن شاخه ای در این روش (البته در صورت استفاده از کراتین اورجینال و نصب صحیح).
- استفاده از دستگاه صحیح برای نصب با توجه به جنس موی مشتری.
- بستن موها، شینیون کردن، دم اسبی و ... بدون مشاهده جای نصب (به دلیل نصب ظریف در این روش).

به عزیزانی که قصد انجام اکستنشن را دارند پیشنهاد می شود ابتدا نحوه انجام این کار را از نزدیک مشاهده کنند و سپس تصمیم بگیرند.

سایر خدمات سالن: جدیدترین رنگ و مش ها، کراتینه مو، صافی دائم، میکروپیگمنتیشن (هاشور ابرو...)، خدمات ناخن و ...

مهناز
اکستنشن
مو
اولین سالن تخصصی

(نمبه دیگری ندارد)



برای مشاهده نمونه کارها به وب سایت و اینستاگرام ما مراجعه فرمایید.

www.hairmahnaz.com

www.hairmahnaz.com

5
سال ضمانت
با متد
به روز دنیا

۰۲۱ ۲۲۰ ۲۲۲ ۷۹ - ۲۲۰ ۳۹ ۷۶۱

مشاوره مستقیم: ۰۹۱۲ ۳۴۹ ۰۸۶۱

جردن، کوچه تور، پلاک ۴، مجتمع رز، طبقه ۲، واحد ۴





چطور با توجه به رنگ و فرم صورت‌تان
بهترین رژگونه را انتخاب کنید

رژگونه چی بخریم!

زمانی که تمام رژگونه‌های آرایشی را امتحان می‌کنید، یافتن رژگونه‌ای که با رنگ پوست، تناژ آن و فرم صورت‌تان هماهنگ باشد، کار دشواری است. تشخیص اینکه کدام رنگ برای تان مناسب است، نقش مهمی در زیبا شدن آرایش‌تان دارد. در ابتدا باید، رنگ پوست‌تان را بشناسید تا بتوانید بهترین رژگونه را انتخاب کنید. برای انتخاب بهترین رنگ رژگونه، باید بدانید که تان گرم است یا سرد، برای مثال اگر تان سرد باشد، رژگونه‌ای با رنگ گرم با چهره شما همخوانی ندارد، در حالی که رژگونه‌ای با تان سرد در خشنده‌گی بیشتری به پوست‌تان می‌دهد.

منبع: ehow

راه‌راه یا حتی مدل گلدار پوشیده‌اید، استفاده از رژگونه‌های مرجانی روی صورت بهترین گزینه برای حفظ درخشانگی آن بدون برهم خوردن ست لباس‌های تان خواهد بود.

رژگونه پودری به رنگ قاصدکی: پودرهای روشن کننده با هر رنگی همخوانی دارند؛ چراکه آنها رنگ‌های افزودنی ملایم و خفیفی هستند که به صورت‌تان اضافه می‌شوند. مهم نیست که رنگ یا تان گرم است یا سرد، پودرهای روشن تر باعث از بین رفتن سایه‌های صورت شده و سایه‌های ظریف تر و ملایم‌تری روی صورت به جامی گذارد.

رژگونه با مایه‌های صورتی یا ساتن هلوبی: رنگ‌های صورتی روشن تر برای تکمیل لباس‌هایی با رنگ شربتی، صورتی پررنگ و حتی رنگ‌های خنثی ساده بسیار مناسب‌اند. استفاده از این رنگ‌ها، ساده‌ترین روش برای روشن تر کردن صورت است.

کدام رژگونه مناسب است؟
رژگونه، ترکیبی مهم در آرایش تمام خانم‌ها محسوب می‌شود. اگر آن را به درستی استفاده کنید، باعث تغییر حالت صورت‌تان می‌شود، در واقع می‌تواند صورت‌های رنگ و رو رفته یا رنگ پریده را به صورت‌های گرم و درخشان تبدیل کند. رژگونه‌هایی را که بیشتر در قالب پودری هستند باید با فرچه بزرگ رژگونه مورد استفاده

اگر پوست‌تان حالت چرب دارد، رژگونه پودری باعث کاهش درخشانگی آن می‌شود و با کرم پودر تان به خوبی ترکیب می‌شود. اگر می‌خواهید آرایش مختصری روی صورت‌تان داشته باشید، می‌توانید بی‌آنکه کرم پودر تان از بین برود رژگونه را پاک کنید.

رژگونه مناسب فصل

زمانی که رنگ پوست‌تان را تشخیص دادید، می‌توانید متناسب با فصل، رنگ رژگونه مورد نظر تان را انتخاب کنید. تابستان فرصتی عالی برای امتحان کردن رنگ‌های روشن تر است. فرقی نمی‌کند که از رنگ‌های زنده و درخشان استفاده کنید یا رنگ‌های خنثی و نرم یا حتی رنگ‌های کمرنگ، بهتر است رنگ رژگونه شما بهترین همخوانی را با لباس تان داشته باشد.

رژگونه‌های بهاره و تابستانه

رژگونه گرمی صدفی: این رنگ خنثی با هر نوع لباس در رنگ‌های مختلف همخوانی دارد، اما بهتر است آن را با رنگ‌های پررنگ امتحان کنید.

رژگونه مومی صورتی: اگر لباس تان به رنگ کمرنگ است یا خنثی، بهتر است برای صورت‌تان از رژگونه صورتی استفاده کنید چراکه با پوست‌تان بیشتر همخوانی خواهد داشت.

رژگونه چسبسی مرجانی: اگر لباس سفید، کتان

شناسایی تان رنگ پوست

با پوشیدن یک تی شرت سفید و ایستادن در مقابل آینه با پس زمینه سفید، می‌توانید رنگ پوست‌تان را تشخیص دهید. تا جایی که می‌توانید سعی کنید اطراف‌تان چیزهای سفید باشد. بعد از نگاه داشتن یک لباس یا گردنبند طلایی زیر صورت‌تان، یک لباس نقره‌ای یا گردنبند نقره‌ای نگاه دارید، کدام یک بیشتر به شما می‌آید؟ اگر نقره‌ای بیشتر به شما می‌آید، پس تان سرد است و اگر طلایی برانده شماست، پس تان گرم است؛ اگر هم هر دو رنگ به پوست‌تان می‌آید پس باید گفت که رنگ پوست‌تان خنثی است.

کدام رنگ، کدام رژگونه؟

رژگونه‌هایی که در خانواده هلوبی و مرجانی قرار دارند بیشتر برای تان رنگ‌های گرم مناسب‌اند، در حالی که صورتی خالص و رنگ‌های قرمز روی پوست‌های با تان سرد بیشتر خود را نشان می‌دهند.

انواع رژگونه‌ها

رژگونه‌ها به شکل موس، رنگیزه‌ای، پودری، کرمی و چسبان وجود دارند. اگر پوست‌تان معمولی یا خشک است، رژگونه‌هایی به فرم موس و کرمی برای آن عالی خواهد بود و در کل باعث می‌شود پوست حالت زنده و درخشان پیدا کند. این نوع رژگونه‌ها به خوبی ترکیب شده و در تمام روز ماندگاری خود را حفظ می‌کنند.

10

برای رژگونه
زدن ابتدا
بفهمید
که میزان
روشن بودن
پوست‌تان
بر اساس
معیار یک تا
۱۰ در چه حد
است

نکته هایی که شاید به کارتان آید

فرچه

برای استفاده از رژگونه‌ها، از فرچه‌های پرزدار و بزرگ استفاده کنید

رژگونه تابستانه

تابستان فرصتی عالی برای امتحان رنگ‌های روشن تر است. اما بهتر است رنگ رژگونه بهترین همخوانی را با لباس داشته باشد.

رنگ هلویی یا صورتی؟

این مسئله را مشخص کنید که آیا تهرنگ پوستتان با توجه به خود پوست به رنگ زرد، سرخ است یا نه. دو ورق کاغذ بردارید، یکی به رنگ زرد روشن یا نارنجی و دیگری به رنگ صورتی یا قرمز. در حالی که دارید به آینه نگاه می‌کنید، اولی را جلوی صورتتان بگیرید و بعد دومی را نگاه دارید. برای اکثر افراد یک ورق، رنگ صورت را کاملاً محو می‌کند و دیگری رنگ و روی تازه به آن می‌دهد. این ورقی که باعث می‌شود صورتتان رنگ بگیرد در واقع همان تهرنگ پوستتان است. آیا رنگ قرمز یا صورتی باعث جان گرفتن رنگ پوستتان می‌شود؟ پس تهرنگ پوستتان هم قرمز بوده و باید از رژگونه‌هایی با تهرنگ قرمز استفاده کنید. اگر ورق‌هایی که رنگ زرد یا نارنجی دارد باعث می‌شود که رنگ صورتتان بیشتر خود را نشان دهد، آنگاه باید از تهرنگ‌های زرد و در واقع از رژگونه‌های هلویی یا مرجانی استفاده کنید.

از فرچه‌های مناسب انتخاب کنید

برای استفاده از رژگونه‌ها، از فرچه‌های پرزدار و بزرگ استفاده کنید. رنگ‌های مختلفی را که فکر می‌کنید با رنگ پوست و تهرنگ آن همخوانی دارد، جمع‌آوری کرده و هر کدام را امتحان کنید. بهتر است جلوی آینه امتحان کنید و ببینید که با رنگ‌های طبیعی روشن چطور خواهید شد یا می‌توانید از دوستتان بخواهید در این مورد نظر بدهد.



رژگونه را کمی خمیده و افقی تر در امتداد گونه‌هایتان بمالید. با این کار، طول صورتتان کمتر به چشم می‌آید.

چطور می‌توان بهترین رنگ را برای پوست‌های روشن انتخاب کرد؟

اگر پوستتان رنگ روشن دارد، انتخاب سایه رژگونه دشوار است. رنگ‌هایی که بسیار تیره هستند به صورتتان حالت رنگ و رو رفته و مصنوعی می‌دهند. رنگ‌هایی که خیلی روشن یا در خانواده درستی از رنگ‌ها قرار ندارند هم باعث می‌شود که صورتتان حالت بیمار پیدا کند. اول باید سعی کنید بفهمید که میزان روشن بودن پوستتان براساس معیار یک تا ۱۰ در چه حد است. بهترین روش برای تعیین این مسئله، این است که به یک فروشگاه محصولات آرایشی و بهداشتی بروید و از فروشنده یا کارشناس آرایشی بخواهید برایتان مشخص کند پوستتان چه نمره‌ای دارد. آنها برای رنگ رژگونه مورد نظرتان به شما چند پیشنهاد خواهند داد، اما زود تصمیم به خرید نگیرید. اگر نمونه‌ای به شما پیشنهاد کردند، آن را امتحان کنید.

را در امتدادی مستقیم بمالید. با این کار گردی صورت را به حالت متعادل تری در خواهید آورد.

اگر صورت مربعی شکل دارید: یعنی

فک‌تان حالت مربعی دارد و پیشانی بزرگی دارید، رژگونه را با حرکات دورانی روی برجستگی گونه‌هایتان بمالید و به خوبی با هم ترکیب کنید. با این حالت دورانی رژگونه، می‌توانید ماهیت صورتتان را خنثی کنید.

اگر صورتتان شکل قلب است:

یعنی فک‌تان باریک‌تر از استخوان گونه‌ها و پیشانیتان است، رژگونه را با حرکاتی دورانی کوچک روی استخوان برجسته گونه و بخش‌های بیرونی آن بمالید. رنگ رژگونه را از یک سوم پایینی چشم‌ها قرار دهید و در یک امتداد افقی به سمت بیرون بمالید تا فک و گونه بیشتر خود را نشان دهند و توجه کمتری در بخش مرکزی صورتتان باشد.

اگر صورتتان حالت مستطیلی

دارد: یعنی فک‌تان شکل مربعی دارد و طول صورتتان بیشتر از عرض آن است،

قرار داد. از طرفی می‌توان رژگونه‌هایی در قالب کرم یا ژل هم تهیه کرد که باید با انگشتان تمیز یا با اسفنج آرایشی آن را روی صورتتان بمالید.

فرم صورت خود را در نظر بگیرید

زمانی که با رژگونه کار می‌کنید سعی کنید همیشه حالت و فرم صورت را مدنظر قرار دهید و آن را به شکلی بمالید که هایلایت موها را بیشتر نشان دهد. روبه‌روی آینه بایستید و حالت و فرم صورتتان را مشخص کنید چراکه باید باتوجه به حالت صورتتان، بتوانید رژگونه را روی جای درستی بمالید.

اگر صورتتان حالت بیضی شکل

دارد: در این صورت فک پیشانی، طول و پهنای یکسانی داشته و طول صورت یک و نیم برابر این پهناست، رژگونه را روی نیمه بیرونی استخوان گونه‌تان بمالید.

اگر صورتتان گرد است:

رژگونه را روی برجستگی گونه‌هایتان بزنید، یعنی جایی که پهنای چانه و گردی گونه‌ها آغاز شده و طول و پهنای صورتتان هم در آن با هم برابر است، رنگ رژگونه

عروق عنكبوتی ممکن است از سن پایین روی پوست نمایان یا حتی در سن بالاتر و میانسالی ظاهر شوند، با این حال عواملی مثل دوران بارداری یا مصرف داروهای هورمونی ممکن است باعث تشدید این عروق در بدن شوند.



درمان‌های نوین در بیماری‌های عروقی

واریس را با لیزر درمان کنید

واریس یک بیماری است که خیلی از افراد به خصوص خانم‌ها به آن دچار هستند، اما خوشبختانه همان‌طور که در شماره‌های گذشته دکتر آرش محمدی توفیق به آن اشاره کرد، این مشکل با انواع روش‌های درمانی به خصوص لیزر قابل درمان است، اما یکی دیگر از مشکلات شایع عروقی، عروق عنكبوتی است. این مشکل هم جزء مواردی است که افراد به دنبال درمانی برای آن هستند چرا که ظاهر نازیبایش ذهن هر فردی را به خود درگیر می‌کند. در ادامه دکتر آرش محمدی توفیق، فوق تخصص جراحی عروق از فرانسه و دانشیار جراحی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مورد راه درمان عروق عنكبوتی بیشتر توضیح می‌دهد.

درمان این مشکل بر اساس قضاوت پزشک است. بر اساس رنگ، قطر، وسعت، میزان جریان خون و فاصله رگ از سطح پوست و سایر موارد پزشک تصمیم می‌گیرد از چه روش درمانی استفاده کند



بهترین درمان واریس چه درمانی است؟

امروزه بهترین درمان واریس اندام تحتانی درمان‌های کم‌تهاجمی با لیزر یا RF است و اغلب نیازی به انجام جراحی باز نیست. اما در برخی موارد که واریس شدید باشد یا بیمار برای درمان دیر به پزشک مراجعه کند، ممکن است جراحی اجتناب‌ناپذیر باشد. توضیح داده شد که واریس بعد از درمان معمولاً عود نمی‌کند و تنهادر صورتی ممکن است که در مان با مشکل مواجه شود که در مان به درستی صورت نگرفته باشد یا بیمار نکات ایمنی لازم بعد از عمل را رعایت نکرده باشد. یکی از شایع‌ترین شکایاتی که بیماران در رابطه با عروق اندام تحتانی‌شان دارند، عروق آبی تیره یا بنفش رنگی است که به شکل شاخه‌شاخه و عنكبوتی روی سطح پوست‌شان ظاهر می‌شود. این رگ‌ها بیشتر اوقات در اندام تحتانی‌شان نمایان شده و بیشتر خانم‌ها متوجه این مسئله می‌شوند. البته این رگ‌ها ممکن است در طول زمان کمی برجسته و بزرگ‌تر شوند عروق عنكبوتی شکل ظاهری نامناسبی روی پوست ایجاد می‌کنند که بیمار را به فکر چاره و راه درمان می‌اندازند.



دکتر آرش محمدی توفیق

فوق تخصص جراحی عروق از فرانسه و دانشیار جراحی دانشگاه شهید بهشتی شماره نظام پزشکی: ۶۸۳۷۱

چه افرادی بیشتر درگیر مشکل عروق عنكبوتی می‌شوند؟

عروق عنكبوتی با به اصطلاح علمی تالانز کتازی و ریزدهای ریز داخل بازیر پوستی هستند که می‌توانند حداکثر تا ۴ میلی‌متر قطر داشته باشند و رنگ آنها از آبی تا بنفش تیره متغیر است. اغلب به صورت کلافه‌هایی شبیه پنجه یا عنكبوت روی قسمت‌های مختلف پوست ظاهر می‌شوند. این حالت بیشتر زمینه‌ارثی دارد و ممکن است از هر سنی روی پوست نمایان شود ولی معمولاً در میانسالی ظاهر می‌شود و عواملی مثل بارداری یا مصرف داروهای هورمونی، نوسانات هورمونی ناشی از سن و ساعات طولانی ایستادن یا نشستن ممکن است باعث تشدید آنها شود. همچنین برخی مشاغل (شغل‌هایی که زیاد سرپا می‌ایستند یا کارهای سنگین انجام می‌دهند) هم می‌توانند تاثیرگذار باشند و افرادی که زمینه‌ارثی دارند بر اثر نوع شغل‌شان این مشکل در اندام‌شان تشدید می‌شود. افرادی که اضافه‌وزن دارند به خصوص وزن بالاتنه‌شان زیاد است با افزایش فشار روی عروق اندام تحتانی مستعد انواع واریس و عروق عنكبوتی می‌شوند.

آیا این عروق سلامت افراد را به خطر می‌اندازند؟

به لحاظ سلامت عروق عنكبوتی یا تالانز کتازی آسیبی به فرد نمی‌زند. به بیان دیگر زمینه‌ساز هیچگونه بیماری به خودی خود نیستند. اگر در مرحله اولیه باشند، صرفاً به لحاظ ظاهری برای بیمار ایجاد مشکل می‌کنند. همچنین این عروق در مراحل اولیه با درد همراه نیستند و باعث بروز واریس‌های واقعی نمی‌شوند. این عروق نه به سیستم قلب و ریه مربوط است و نه مشکلی برای‌شان ایجاد می‌کند، تنها مشکلی که ممکن است در این افراد رخ دهد این است که بر اثر ضربه‌های خفیف این عروق زیر پوست پاره می‌شوند و ممکن است موجب خونریزی‌های سکه‌ای شکل شوند که البته بعد از مدتی این کبودی جذب

می‌شود که حین جذب ممکن است فرد کمی سوزش و درد احساس کند. پس به‌طور کلی عروق عنكبوتی در این مرحله فقط مشکل ظاهری ایجاد می‌کنند و ممکن است روی سلامت روانی افراد خصوصاً خانم‌ها تاثیر بگذارند. در این مواقع بهتر است درمان صورت گیرد. نکته مهم این است که از بروز این عروق نمی‌توان پیشگیری کرد؛ برآیند ژنتیکی دارند اما در هر زمان می‌توان درمان را آغاز کرد و عروق عنكبوتی که وجود دارند را محو کرد. پوشیدن جوراب واریس اگر به درستی انجام شود تا حدودی در درمان تاثیرگذار است بدین صورت که از تشکیل عروق جدید جلوگیری می‌کند یا آن را به تاخیر می‌اندازد.

چطور می‌توان از شر عروق عنكبوتی خلاص شد؟

درمان عروق عنكبوتی به‌طور کلی مشکل و بر اساس قضاوت پزشک است. بر اساس رنگ، قطر، وسعت، میزان جریان خون و فاصله رگ از سطح پوست و سایر موارد پزشک تصمیم می‌گیرد از چه روش درمانی استفاده کند. می‌توان از روش‌های درمانی مختلفی مثل اسکرو تراپی، لیزر و RF استفاده کرد. در روش اسکرو تراپی مواد خاصی با سوزن‌های بسیار ظریف داخل ضایعه تزریق می‌شود که باعث از بین رفتن این عروق می‌شود. زمانی از اسکرو تراپی استفاده می‌شود که رگ‌ها پر فشار باشند یعنی میزان خون‌شان زیاد باشد یا پررنگ و قطور باشند. اما اگر رگ‌ها کم‌رنگ و ظریف باشند، می‌توان با روش‌های پرتو و لیزر و RF آنها را درمان کرد. انتخاب نوع لیزر و طول موج و فرکانس با توجه به نوع ضایعه بر عهده پزشک متخصص است. همه درمان‌ها کمی زمانبر هستند و به ندرت عوارض مخصوص به خود را دارند. به‌عنوان مثال اگر تزریق به درستی انجام نشود یا توسط افراد غیر ماهر با دوز بالا یا پایین انجام شود با عارضه همراه است. همچنین غلظت دارویی که استفاده می‌شود بسیار مهم است که باید توسط پزشک متخصص و متبحر تعیین و تهیه شود. در مورد لیزر درمانی هم باید به این نکته اشاره کنم که اگر لیزر در محل مناسب مورد استفاده قرار نگیرد ممکن است باعث سوختگی پوست شود و حتی بعد از مدتی جای سوختگی به صورت لکه بر جای بماند. آزار هم اگر خوب انتخاب نشود، موثر نیست و خیلی زود باعث می‌شود ضایعه عود کند. پس روش‌های درمانی باید حتماً توسط پزشک به درستی انتخاب و استفاده شود.





الکس سرد، تنها لیزر قابل استفاده در پوست‌های برنزه و آفتاب گرفته به دلیل پایین آوردن دمای سطح و عمق پوست به همراه استفاده از لیزر اندیگ با پالس مرعی

موثرترین تکنولوژی ریشه‌کنی دائم موهای زائد با استفاده از کولینگ یاقوت کبود در الکس سرد

با این تکنولوژی از کوچک‌ترین درد هم خبری نیست!

مانند سوختگی و... هستند. جدیدترین نوع لیزر الکس، اندیگ امریکایی است که بعد از برداشته شدن تحریم‌ها وارد ایران شد، لیزر کلد الکس یا الکس سرد کمپانی کوترا است که دغدغه‌های زیادی چون درد زیاد و تعداد جلسات زیاد و عارضه‌هایی چون سوختگی را از بین برده و به عنوان ایمن‌ترین و اثربخش‌ترین نوع لیزر به دنیا معرفی شده است. در این بخش به توضیحاتی در مورد کولینگ یاقوت کبود در لیزر الکس سرد می‌پردازیم.

همان‌طور که می‌دانیم امروزه، لیزرها از پرفرمدارترین روش‌های رفع موهای زائد هستند که بیشتر مردم از آن استفاده می‌کنند. روش‌های دیگر مانند بند انداختن، اپیلاسیون و... منسوخ شده و جای خود را به تکنولوژی‌های جدید داده‌اند. جالب اینکه پیشرفت تکنولوژی، امکان ریشه‌کنی موهای زائد بدون عوارض جانبی از جمله درد را فراهم کرده است. مهم‌ترین خواسته افراد در درمان موهای زائد، ریشه‌کنی مو در کمترین جلسه درمانی، با کمترین درد، بدون ریسک عوارض جانبی



air cooling یا خنک‌کننده‌های هوا:

این خنک‌کننده‌ها، هوای سرد را روی پوست می‌دمند و بنا به دمای هوای ایجاد شده و قدرت دمش هوا تا حدی می‌توانند سطح پوست را خنک کنند (مثل فوت کردن). علاوه بر سختی استفاده و عدم آرامشی که ایجاد می‌کنند، به همان میزان که سطح پوست را خنک می‌کنند به همان میزان سریع پوست دوباره گرم می‌شود و امکان استفاده از لیزر با قدرت مناسب و بالا را در پوست‌های گندمی به سمت سبزه غیر ممکن کرده و در نهایت جواب‌گیری را به جلسات طولانی منتهی می‌کند.

خنک‌کننده یا کولینگ سطح

پوست:

پوست بدن انسان در حالت طبیعی دمای ۳۷ درجه دارد. به دلیل جذب لیزر در سطح پوست، زمانی که لیزر استفاده می‌شود دمای سطح پوست بالا رفته و منجر به درد زیاد و احتمال سوختگی، اسکار، لک و... می‌شود. برای جلوگیری از این عوارض در کلیه سیستم‌های لیزر استاندارد از خنک‌کننده پوست یا کولینگ استفاده می‌شود. کولینگ باید دمای سطح پوست را تا حدی پایین نگه دارد که پس از استفاده از لیزر دمای پوست به حالت طبیعی برسد.

بررسی خنک‌کننده‌های متفاوت و اثربخشی آن در درمان بالیزر:

خنک‌کننده‌های چیلری یا آب و هوا:

این خنک‌کننده‌ها در دستگاه‌های دایود لیزر یا آی‌بی‌ال‌ها مشاهده می‌شود که سر هندپیس توسط گردش آب در اطراف آن خنک شده و بعد از زدن چند شات خنکی سر هندپیس تغییر کرده و مجبور به متوقف کردن کار شده یا در صورت اجبار در ادامه کار ملزم به استفاده از آیس پک خواهد شد. در این دستگاه‌ها چون نمی‌توان دمای



سطح پوست را به صورت کافی خنک کرد، با توجه به تایپ پوستی ایرانی در اکثر موارد مجبور به کم کردن انرژی و در نتیجه نگرفتن جواب می‌شود که بسیاری مجبور به مراجعه دوباره و طی جلسات درمانی ۱۰ تا ۸ جلسه می‌شوند.



Spray cryogen یا خنک‌کننده‌ها اسپری کرایوژن:

این سیستم‌ها از طریق پاشش یک گاز سرد روی سطح پوست باعث خنکی می‌شود. این اسپری‌ها به دلیل نداشتن دقت کافی برای پاشش در محل‌هایی که ناصاف هستند مثل زیر بغل باعث سوختگی یا لک در ناحیه می‌شوند. از طرف دیگر این اسپری‌ها بسیار سمی هستند، به طوری که در اتاق باید از هواکش‌های قوی استفاده کرد و باید از ماسک استفاده شود و هم برای اپراتور و هم بیمار خطرناک است.

Cooling sapphire یا کولینگ یاقوت کبود:



این خنک‌کننده بسیار قوی تنها کولینگ سه‌بعدی یاقوت کبود است، در لیزر الکس سرد قبل از انجام لیزر و حین شات زدن و پس از آن دمای پوست را کاملاً پایین نگه می‌دارد (مثل گذاشتن یخ روی پوست). این خنک‌کننده دمای پوست را به سرعت پایین آورده و تا دقایقی بعد از تابیدن لیزر خنکی در پوست احساس می‌شود، به همین دلیل پروسه بدون درد، بدون عوارض جانبی مانند سوختگی، لک و... و امکان استفاده از انرژی کاملاً مناسب و کافی لیزر فراهم می‌شود.

دلایل برتری کولینگ یاقوت کبود بر دیگر کولینگ‌ها:

- رساندن بیشترین میزان انرژی به بافت هدف و بالاترین سطح رضایتمندی بیمار
- جلوگیری از عوارضی چون سوختگی، لک و... به دلیل خنک‌کنندگی سه‌بعدی کامل سطح پوست
- مناسب‌ترین نوع خنک‌کنندگی برای پوست‌های ایرانی
- تنها و تنها لیزر قابل استفاده در پوست‌های برنزه و آفتاب گرفته به دلیل پایین آوردن دمای سطح و عمق پوست به همراه استفاده از لیزر اندیگ با پالس مرعی
- بی‌دردترین نوع لیزر دنیا در مقایسه با دیگر لیزرهای الکس و اندیگ
- کوتاه‌ترین دوره درمان طی ۳ تا ۴ جلسه به دلیل رساندن انرژی کافی به ریشه مو



هر چه سن و سال بیشتری داشته باشید و شمع های روی کیک تولدتان بیشتر باشد، احتمال آنکه لب های تان نازک تر به نظر برسند، بیشتر است. علت این مسئله، کمبود غده های چربی ساز و کاهش تراکم استخوانی است که باعث می شود به خاطر پوشش قوی کمتر در اطراف دهان، به سمت داخل کشیده شوند. اما برای بازگرداندن تاثیر آنها اصلاً نیاز نیست از سوزن های تزریق استفاده کنید



۱۰ ترفند آرایشی برای زنان بالای ۴۰ سال از زبان گریمور معروف

ترگل ورگل بمانید

همه ما با بالا رفتن سن با چالش های جدیدی در ظاهر و صورت مان مواجه می شویم که می توان به نازک شدن ابروها، افتادگی پلک ها و لکه های ناشی از نور خورشید و از همه مهم تر چین و چروک ها و خطوط ریز روی نقاط خاصی از صورت اشاره کرد. در اینجا به پیشنهاد های بابتی براتن، هنرمند، گریمور و مدیر عامل محصولات آرایشی یک برند آرایشی می پردازیم که راه هایی را با شما در میان گذاشته تا بتوانید زیبایی و جوانی ظاهر تان را حتی در سنین ۴۰ سالگی حفظ کنید. او فوت و فن های آرایش حرفه ای به شما می آموزد و اسرار شادابی و جوانی پوست را در سنین میان سالی با شما در میان می گذارد.

چطور می توان چین و چروک اطراف لب را پنهان کرد؟

اگر لب های تان به مرور زمان تحلیل رفته و فرم اولیه اش را از دست داده قبل از آرایش مرطوب کننده در اطراف لب را فراموش نکنید. در واقع مرطوب کننده باعث برجسته تر شدن لب ها شده و آنها را پر نشان می دهد و باعث می شود هر نوع خط و خطوط ریز پوستی در اطراف لب بالایی کمتر به چشم بیاید. برای شیارهایی که روی لب های تان افتاده، از کرم آمیخته با موم عسل استفاده کنید. ترکیبات نرم کننده موجود در این محصولات به نرم شدن خط و خطوط لب ها می انجامد و سدی در آن ایجاد می کند که باعث می شود رنگ رژ لب وارد شیارهای لب تان نشود و لب های تان بیشتر به چشم بیاید.

از این فرمول هم کمک بگیرید
دور لب های تان را خط لیبی بکشید که

پوردتان اثر نرمی به جا بگذارد بی آنکه تاثیر رتینول از بین برود، از این ترفند استفاده کنید؛ یک لایه لوسسیون یا کرم را بعد از آنکه کرم رتینول خود را استفاده کردید، و پیش از آنکه بخواهید کرم پودر بزنید، بدون هیچ نوع ترکیب فعال دیگری روی صورت بمالید، این کار باعث ایجاد سد نرمی می شود. بعد از مالیدن هر لایه، یک دقیقه صبر کنید تا هر کدام داخل پوست نفوذ کنند.

ابروهای تان را پر کنید

فرقی نمی کند که ابروهای تان به خاطر بالا رفتن سن نازک شده یا هنوز به دلیل سال ها استفاده زیاد از موچین در حال ترمیم و بازیابی است، نکته اینجاست که آنها مثل قبل کلفت نیستند.

با استفاده از این چهار ترفند، دوباره آنها را بازسازی و احیا کنید؛ نخست مداد ابرو را بردارید و با ضربه های کوچک و نرم آنها را پر کنید. در مرحله بعد، با استفاده از برس

رنگش با رنگ طبیعی لب های تان مناسب باشد تا لب های تان نازک به نظر نیاید و بعد از آن از یک رژ لب گرمی مات، استفاده کنید که حاوی مرطوب کننده، روغن کرچک، گل آفتابگردان، عناب و روغن بذر کنجد است که باعث نرم شدن خط و خطوط باقی مانده و اضافی می شود.

بدون در دسر زیر سازی کنید

کرم های رتینول که باعث تحریک رشد کلاژن می شوند برای ترمیم چین و چروک ها بسیار مناسب اند. این در حالی است که سازمان غذا داروی آمریکا آنها را در قالب یکی از دو ترکیبی دسته بندی می کند که می توان به طور رسمی گفت ترکیبات ضدسالم خوردگی محسوب می شوند. امتیاز منفی آن، این است که کرم پودر به نرمی روی آنها نمی ماند. این کرم لایه ای روی آن ایجاد می کند که ممکن است وقتی آرایش می کنید، حالت موجی پیدا کند یا پوسته پوسته شود. برای آنکه کرم

هرگز مرطوب کننده در اطراف لب را فراموش نکنید. در واقع مرطوب کننده باعث برجسته تر شدن لب ها می شود





کانال رسمی سبب سبز
[telegram.me/seeb24](https://t.me/seeb24)
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
[instagram:seebesabz](https://www.instagram.com/seebesabz)
با آخرین سوزهای سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
[telegram.me/alodoctor](https://t.me/alodoctor)
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

ایراد ابروها را برطرف کنید

با آنکه ابروهای نازک شما چندان هم ظاهر بدی ندارد، اما هلال های نامتر اکم آنها را می توان به جای آنکه ملال آور و صاف به نظر برسد، تمیز و یکدست درست کرد. راز قضیه در این است که به جای استفاده از موچین، موهای زائد را کوتاه کنید. تک تک کندن موها می تواند باعث ایجاد لکه های روی پوست شود، اما کاهش حجم، آنها را یکدست خواهد کرد. بهتر است این روش را انجام دهید؛ یک شانه ابرو بردارید و موها را به سمت بالا (یعنی سمت رستنگاه مو) شانه بزنید، بعد نوک موهایی را که از محور ابرو ها و هلال آنها خارج شده باقیچی مخصوص کوتاه کنید. سپس آنها را به سمت پایین شانه بزنید و اگر تار موی اضافه ای خارج از محور هلالی ابرو به جا مانده باقیچی کوتاه کنید.

فرمولی برای افتادگی پلک ها

چشمان شما می تواند بهتر این خصوصیت ظاهر شما باشد حتی اگر پلک های تان به سرزندگی قبل نباشد. بر این پیشنهاد می دهد که پلک بالا و پایین تان را خط چشم بکشید، کمی نزدیک به خط مژه ها و بعد در کنج بیرونی پلک ها، سایه ای با رنگ ملایم بزنید و آن را به سمت کنج داخلی بکشید تا یکدست شده و عمق بیشتری پیدا کند.

به جای استفاده از موچین، موهای زائد را کوتاه کنید. تک تک کندن موها می تواند باعث ایجاد لکه هایی روی پوست شود

کرم پودر مناسب بخرید

هیچ چیز بدتر و رعب آورتر از کرم پودری نیست که باعث شود ظاهر تان افتضاح و غیر طبیعی به نظر برسد؛ ظاهری رنگ پریده و با چین و چروک فراوان. ترفندی که با استفاده از آن می توان از بروز چنین حالت نامطلوبی پیشگیری کرد، انتخاب کرم پودرها و پودر هایی است که تهرنگ زرد دارند.

علتش هم آن است که بیشتر صورت ها، تهرنگ زرد دارند. اگر می خواهید به طور آزمایشی آن را استفاده کنید، بهتر است همراه با چند رنگ سایه امتحان کنید تا ببینید کدام یک میزان زردی بیشتری نسبت به آبی یا قرمز دارند.

کدام رژگونه را انتخاب کنید

به احتمال زیاد دوست دارید صورتی زنده و پرشور داشته باشید، اما نه به هر شکلی و با آرایش های غلیظ و غیر طبیعی.

برای آنکه رژگونه روی صورت تان خیلی صاف بنشیند، از یک مرطوب کننده صورت همراه با اسید هیالورونیک استفاده کنید که باعث می شود آب در سطح پوست جذب شده و حجم و درخشندگی آن حفظ شود.

بعد این دو کار را انجام دهید: رژگونه کرمی هیدراته کننده را با ضربه های ملایم روی صورت و درست زیر استخوان گونه تان بگذارید و آن را به سمت بالا (یعنی مسیر رستنگاه مو) و عقب بمالید و در انتها رژگونه پودری را با سایه ای کمی تیره تر روی برجستگی گونه ها بمالید.

بارزگونه زیبا شوید

برای آنکه رژگونه روی صورت تان خیلی صاف بنشیند، از یک مرطوب کننده صورت همراه با اسید هیالورونیک استفاده کنید که باعث می شود آب در سطح پوست جذب شده و حجم و درخشندگی آن حفظ شود.

سایه های تان معلوم نشود.

در انتها رژگونه ای به رنگ صورتی روشن را بر گونه های تان بمالید.

حجم لب ها را بیشتر کنید

هر چه سن و سال بیشتری داشته باشید و شمع های روی کیک تولد تان بیشتر باشد، احتمال آنکه لب های تان نازک تر به نظر برسند، بیشتر است. علت این مسئله، کمبود غده های چربی ساز و کاهش تراکم استخوانی است که باعث می شود به خاطر پوشش قوی کمتر در اطراف دهان،

به سمت داخل کشیده شوند. اما برای بازگرداندن تاثیر آنها اصلا نیاز نیست از سوزن های تزریق استفاده کنید. با استفاده از مداد لب با سایه ای کمی پررنگ تر از رنگ لب تان می توانید لبه های بیرونی لب را برجسته تر کنید و بعد با رژلب کرمی که تهرنگ روشن تری دارد، مثلا قرمز ملایم یا رنگ هلویی، آن را پر کنید تا به این شکل لب های تان پرتر به چشم بیایند. برای آنکه آنها را جذاب تر کنید، می توانید برق لبی که حاوی ترکیب آلیگوپپتید پالمیتول بوده و به افزایش میزان کلاژن کمک می کند، رویش بزنید.

ابرو، یک لایه پودر روی مداد بمالید و برای نرم کردن ابرو و ترکیب آنها با هم از شانه ابرو استفاده کنید. مطمئن نیستید چه رنگی برای تان مناسب تر است؟ رنگ هایی را انتخاب کنید که با تیره ترین قسمت از موهای تان تناسب رنگی دارد تا بتوانید اثر آن را ببینید.

لک ها را این طور محو کنید

شاید اغلب اوقات عادت ندارید که عینک بزنید و همین مسئله باعث شده تا جاهایی از صورت تان به خاطر تماس با نور خورشید لک شود. اگر دوست ندارید با لیزر درمانی زیاد هزینه کنید، می توانید از این ترفند استفاده کنید؛ نخست آنکه مقداری کانسیلر که دو شماره روشن تر از رنگ پوست تان است روی انگشت تان بزنید و آن را روی لکه ها بمالید (این کانسیلرها اغلب طبیعی تر از سایه هایی با تهرنگ قرمز یا آبی هستند).

سپس آهسته با کف دست و با ضربه های ملایم، کرم پودر را روی لکه بزنید و حواس تان باشد که نمالید و آنها را با هم ترکیب کنید و در انتها، پودر تقریباً زرد رنگی را با فرچه به سراسر صورت و سینه تان بمالید.

با خط لبخند خدا حافظی کنید

شما می توانید با استفاده از مرطوب کننده ای غنی کاری کنید که چین خوردگی هایی که از بینی به سمت دهان ایجاد شده، کمتر به چشم بیایند و بعد کرم پودر مایعی روی آن و کل صورت تان، خصوصاً در چین خوردگی ها بمالید تا





آداب نگهداری از پوست در تابستان

دانشنامه مراقبت از پوست حساس

به دنبال آن دسته از مواد آرایشی باشید که آب، ترکیب اصلی تشکیل دهنده آنهاست و مواد حساسیت زای کمتری داشته باشند. یک کرم پودر معدنی رقیق اغلب گزینه خوبی است.

برای محصولات خانگی، ترجیحاً از مواد ضد عفونی کننده و نرم کننده های پارچه ای استفاده کنید که روی شان برچسب «فاقد مواد افزودنی» یا «پاک ساز» خورده باشد. برای کار با آنها از دستکش های محافظتی استفاده کنید و همیشه بعد از کار با محصولات پاک کننده، دستان تان را بشویید. وقتی از محصولات ضدساختور دگی یا آکنه استفاده می کنید، حواس تان باشد. بسیاری از این محصولات حاوی ترکیباتی هستند که ممکن است برای پوست خیلی زخمی یا سخت باشند، مانند بنزوبیل پروکسید، اسید سالیسیلیک و رتینول ها یا اسید آلفاهیدروکسی.

قبل از مصرف تست کنید
با اینکه موارد مشخصی وجود دارد که باید از آنها اجتناب

رژیم پوست بگیرید
سعی کنید رژیم مراقبت پوستی تان خیلی ساده باشد. باید هر روز پوست تان را تمیز کنید و از کرم های مرطوب کننده و ضد آفتاب استفاده کنید، اما می توانید بعضی کارهای دیگر مانند برنزه کردن، لایه برداری یا استفاده از سرم های چندکاره را با فواصل زمانی بیشتری انجام دهید. برای رفع مشکلات پوستی تان بهتر است تنها به یک یا دو محصول اکتفا کنید. در واقع توصیه می شود به دنبال محصولاتی باشید که کمتر از ۱۰ ترکیب داشته باشند و مواد معطر افزودنی، مواد رنگی و تا حد امکان مواد نگهدارنده ندارند.

به هر محصولی اعتماد نکنید
وقتی محلول های پاک کننده را انتخاب می کنید، سعی کنید از نوع پاک ساز ترکیبی آن استفاده کنید، زیرا میزان تحریک آمیزی آنها برای پوست های حساس کمتر از صابون است. در کل از محصولات پاک کننده آنتی باکتریال یا پاک کننده های ضدبو و لایه بردارهای زخم استفاده نکنید.

از کجا متوجه می شوید که پوست حساسی دارید؟ در واقع می توان گفت که هیچ تعریف مشخصی برای این شرایط وجود ندارد که شما بی واسطه و بدون مشورت با پزشک بتوانید آن را شناسایی کنید، اما شاید با کمک و بررسی برخی علائم و نشانه ها پوست حساس تان را شناسایی کنید. پوست شما از راه سوزن سوزن شدن، سوزش، خارش، قرمزی یا کهیر به برخی عوامل محرک خاص واکنش نشان می دهد. باید سعی کنید مراقب محصولاتی باشید که به منظور مرطوب کردن پوست یا شستن از آنها استفاده می کنید. به مرور زمان، یاد می گیرید که روش های زیادی برای تسکین پوست و پیشگیری از التهاب آن وجود دارد. منبع: healthguides

10

محصولاتی که کمتر از ۱۰ ترکیب داشته باشند گزینه مناسب برای پوست های حساس هستند

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...



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



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



کانال رسمی الو دکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

در قالب لباس های زیر یا تی شرت ها یا برخی شلوار کما یافت. پوشیدن لباس هایی از این دست بدون برچسب باعث کاهش اصطکاک شده و همین به کاهش التهاب پوستی می انجامد.

از کش استفاده نکنید: اگر پوست حساسی دارید، نباید از کش های مخصوص بازو، زانو و کمر استفاده کنید. چسبیدن چنین بافت هایی به بدن تاثیر بدی بر پوست دارد. در واقع هر کسی ممکن است احساس ناخوشایندی نسبت به آنها داشته باشد اما اگر پوست تان نازک و آسیب پذیر است، استفاده از این بندها و کش های می تواند آن را بدتر کند.

قانون بشور بپوش را جدی بگیر

شاید پوشیدن پولیوری که تازه خریده اید بلافاصله بعد از خرید آن خیلی وسوسه انگیز باشد، اما بهتر است این کار را نکنید. همان طور که پیش تر گفتیم، بهتر است همیشه قبل از پوشیدن لباس ها برای اولین بار آنها را بشوید. این کار باعث از بین رفتن مواد رنگی و سایر مواد شیمیایی به کار رفته حین فرآیند تولید می شود.

محافظت از پوست در برابر عوامل مختلف

اگر پوست حساسی دارید، برای مراقبت از آن باید به فکر گزینه هایی و رای محصولات باشی که برای آن استفاده می کنید. ممکن است پوست شما به خورشید، باد و آب و هوای گرم و سرد واکنش نشان دهد.

می توانید با استفاده از کرم های ضد آفتابی که حاوی اکسید تیتانیوم یا اکسید روی هستند از پوست در برابر نور خورشید محافظت کنید. احتمال بروز التهاب ناشی از این محصولات نسبت به کرم های ضد آفتاب شیمیایی بسیار کمتر است. وقتی هوا سرد یا بادی است صورت تان را با شال بپوشانید و وقتی احساس می کنید هوا خشک است در اتاق تان دستگاه رطوبت ساز را روشن کنید.

از دوش گرفتن و شست و شوی پوست تان با آب داغ خودداری کرده و سعی کنید دوش گرفتن تان بیشتر از ۱۰ دقیقه طول نکشد.

لباس هایی بپوشید که از جنس مواد نرم مانند نخ طبیعی بوده و تحریک آمیز نباشند.

شوینده حساسیت زا

اگر چه بوی محصولات رختشویی می تواند باعث ایجاد طراوت و نشاط باشد، اما مواد شیمیایی موجود در محصولات ضد عفونی کننده می تواند به تشدید حساسیت پوستی منتهی شود، بنابراین به دنبال محصولات ضد عفونی کننده یا کاغذ های خشک کنی باشید که مواد رنگی و معطر نداشته باشند

طولانی می تواند منجر به تشدید حساسیت پوستی تان شود. سعی کنید زمان حمام تان را کوتاه کنید و از آب ولرم استفاده کنید. دمای بالا و تغییرات ناگهانی دمایی می تواند باعث بدتر شدن یا تحریک آگزمای پوستی شود.

استرس تان را کاهش دهید

وقتی افراد تحت فشار و استرس زیاد باشند، اغلب میزان بروز آگزما و روزانه در آنها افزایش می یابد. انجام روش های مراقبه در قالب تمرین های روزانه یا یوگا و پیاده روی برای رفع استرس بسیار مفید است. وقتی میزان فعالیت فیزیکی تان را افزایش می دهید فقط حواس تان به تفرق زیاد باشد، چرا که باعث تحریک پوست تان خواهد شد.

قبل از خرید لباس باید بدانید

از پوشیدن لباس های پشمی یا نایلونی خودداری کنید: این پارچه ها دارای فیبرهای زمختی هستند که به پوست تان مالیده شده و باعث می شوند پوست احساس سوزن سوزن داشته باشد. در سایر مواقع، این احتمال وجود دارد که افراد نسبت به این پارچه ها مانند پشم آلرژی داشته باشند و همین مسئله به خارش و بروز کهیر بینجامد.

به دنبال لباس های بدون برچسب باشید: به دنبال لباس هایی باشید که اطلاعات پارچه و اندازه آن در قسمت داخلی خود لباس درج شده باشد؛ به جای آنکه یک برچسب آزار دهنده و اضافی برای این اطلاعات داشته باشد. این نوع لباس های بدون برچسب را می توان اغلب

کنید، شاید همیشه متوجه نشوید که چه چیزی باعث واکنش پوست تان خواهد شد. حتی ممکن است سایر افرادی که پوست حساسی دارند، محصول خاصی را به شما پیشنهاد کنند که برای خودشان عالی است اما برای پوست شما جواب نمی دهد. وقتی از محصول جدیدی استفاده می کنید، سعی کنید برای اولین بار مقدار کمی از آن را در قسمت داخلی بازو یا پشت گوش تان بمالید تا ببینید آیا پوست حساس تان، تحمل آن را دارد یا نه. به یاد داشته باشید که هرگز بیش از یک محصول را در یک زمان استفاده نکنید.

احتمال ابتلا به این بیماری های پوستی را بررسی کنید

اگر با پوست تان مشکل دارید و نمی توانید محصول مناسبی برای آن بیابید که باعث تحریک و التهاب آن نشود، حتما به یک متخصص پوست مراجعه کنید. با اینکه هیچ تست یا آزمایش خاصی برای شناسایی پوست های حساس وجود ندارد، متخصص پوست می تواند به شما این اطمینان خاطر را بدهد که به بیماری های پوستی مانند روزاسه، آگزما یا انواع آلرژی مبتلا نیستید. از طرفی او به شما کمک می کند تا بتوانید حساسیت پوستی خود را کنترل کنید. متخصص پوست می تواند به شما یاد دهد که به منظور پیشگیری از عوامل محرک، برچسب روی محصولات را بخوانید و آنها را انتخاب کنید که متناسب با پوست تان هستند و اگر از علائمی رنج می برید که به خاطر حساسیت پوستی رخ داده است، این استراتژی ها باعث تسکین سوزن سوزن شدن پوست، خارش، سوزش و قرمزی آن خواهد شد.

چطور می توان میزان حساسیت پوستی را کاهش داد یا آن را از بین برد؟

موارد خاصی وجود دارد که با رعایت آنها می توانید تا حد زیادی حساسیت پوست تان را در کنترل داشته باشید.

دور شوینده های معطر خط بکشید

اگر چه بوی محصولات رختشویی می تواند باعث ایجاد طراوت و نشاط باشد، اما مواد شیمیایی موجود در محصولات ضد عفونی کننده می تواند به تشدید حساسیت پوستی منتهی شود، بنابراین به دنبال محصولات ضد عفونی کننده یا کاغذ های خشک کنی باشید که مواد رنگی و معطر نداشته باشند. این نوع محصولات اغلب برای محیط هم بهتر هستند. از دیگر مواردی که باید رعایت کرد زمانی است که لباس تازه ای می خرید، اگر پوست حساسی دارید همیشه پیش از پوشیدن لباس نو آن را بشوید. لباس های نو حاوی فرم آلدهید یا سایر مواد شیمیایی هستند. فیبرهای طبیعی مانند پشم های صدف صدف طبیعی هم می توانند باعث تحریک پوست های حساس شوند.

افشانه ها را فراموش کنید

هر وقت به شک افتادید، ترکیبات نوشته شده روی مواد پاک کننده و صابون ها را بخوانید. از عطرهایی که حالت اسپری دارند همچنین افشانه های بدن پرهیز کرده و به جای آن از روغن های طبیعی استفاده کنید.

زیر دوش نمایانید

به نظر می رسد مرطوب نگه داشتن پوست کتی عالی و موثر است، اما زیاد ماندن زیر دوش حمام یا یک جلسه شنای

از پارچه هایی رسوخ پذیر استفاده کنید

سعی کنید لباس هایی انتخاب کنید که رطوبت را از پوست جذب کرده و آن را پخش می کنند. این عمل خصوصاً زمانی اهمیت بیشتری پیدا می کند که چند لباس روی هم می پوشید. اگر عرق کنید و لباس تان هیچ درزی برای خروج آن نداشته باشد، رطوبت همان جامی ماند. رطوبت زیاد به طور طبیعی باعث ایجاد باکتری روی پوست و رشد آنها می شود که همین مسئله به بروز کهیر های پوستی می انجامد. بافت ابریشم، پارچه های نخ غیر کتان و پارچه های نخ آلی از جمله پارچه های نرمی هستند که می توانید امتحان کنید.





طبیعی زیباشوید

نکاتی که قبل از یک دورهمی زنانه باید به آن توجه کنید

استفاده درست از لوازم آرایشی برای افزایش زیبایی صورت در مهمانی‌های زنانه و خانوادگی یک هنر است؛ هنری که اتفاقاً بسیار هم حساس است و باید با دقت آن را انجام دهید. کافی است یک جای کار اشتباه کنید تا چهره‌تان به جای زیباتر شدن، مصنوعی و نازیباجلوه کند. همیشه لازم نیست برای داشتن صورت و ظاهری زیبا به سالن‌های زیبایی بروید، با دانستن چند ترفند نیازی نیست خود را به زحمت بیندازید و می‌توانید در خانه زیبایی‌تان را تضمین کنید. در ضمن بعد از مدتی، دیگر این کار برای‌تان وقت‌گیر نخواهد بود و یاد می‌گیرید خیلی سریع خودتان را به بهترین نحو ممکن آرایش کنید. در این مطلب از راه‌هایی درباره آرایش پرده بر می‌داریم و نکاتی اساسی برای‌تان می‌آوریم که می‌توانید از آنها برای رسیدگی به نیازهای آرایشی خود استفاده کنید.

منبع: thehealthsite



روغن دار استفاده کنید. اگر به پوشش بیشتری نیاز دارید، از مرطوب‌کننده‌های رنگ‌دار استفاده کنید که مثل کرم زیرسازی نازک عمل می‌کنند. برای پوست‌های خشک کرم مرطوب‌کننده یک محصول لازم و ضروری است که نباید فراموش شود، بنابراین مرطوب‌کننده‌های رنگ‌دار را جایگزین مرطوب‌کننده روزانه‌تان نکنید.

زیرسازی با رنگ نارنجی ممنوع: لوازم آرایشی مایع به دلیل اسیدیته بودن پوست صورت تغییر رنگ می‌دهند، به طوری که در بیشتر موارد، صورت به رنگ نارنجی در می‌آید، بنابراین در پایه آرایش‌تان از رنگ نارنجی استفاده نکنید.

روال آرایش کردن را بداند

توجه کنید که آرایش کردن یک روال مشخص دارد که باید تا حدودی آن را رعایت کنید. مسلماً نمی‌توانید اول رژگونه بزنید و بعد کرم پودر روی صورت‌تان بمالید. روال معمول آرایش باید به صورت زیر باشد:

- آماده‌سازی پوست با استفاده از پاک‌کننده و مرطوب‌کننده
- پایه آرایش

پودر بچه بزنید: می‌توانید پس از اتمام آرایش به صورت خود پودر بچه بزنید.

پودر بچه به رنگ پایه در می‌آید و به عنوان یک پودر شفاف عمل می‌کند.

مصنوعی نباشید: کمتر آرایش کنید. هر قدر پایه آرایش‌تان کمتر باشد صورت‌تان طبیعی‌تر جلوه خواهد کرد. از ایجاد طرح‌های غیرعادی روی صورت خودداری کنید، چون مصنوعی به نظر می‌رسد. اگر می‌خواهید برای عکس گرفتن آرایش کنید، از یک آرایشگر حرفه‌ای کمک بخواهید.

برای داشتن صورتی زیباتر، فونداسیون آرایش خود را با یک اسفنج مرطوب انجام دهید.

اگر پوست چرب دارید: می‌توانید مواد آرایشی را ترکیب کنید اما آرایش صورت نباید توی چشم بزند، بلکه صرفاً باید ویژگی‌های ظاهری صورت را ارتقا دهد. اگر پوست چرب دارید، هرگز زیر آرایش پایه‌تان از مرطوب‌کننده استفاده نکنید، چون آرایش شما را خراب می‌کند، در عوض از پرایمر آرایشی استفاده کنید.

اگر پوست‌تان خشک است: اگر پوست‌تان خشک است و پوسته‌پوسته می‌شود، از کرم زیرسازی مایع یا

قبل از مهمانی باید بدانید

پاکسازی شرط اول: برای داشتن پوستی سالم، باید به یک متخصص مراجعه کنید تا پوست‌تان را بررسی کرده و توصیه‌های لازم برای داشتن پوستی زیبا برای‌تان داشته باشد.

همان‌طور که هیچ‌وقت نمی‌توانید روی یک بوم کثیف نقاشی کنید، تمیزی پوست هم نقش بسزایی در بهبود سلامت پوست و زیبایی آرایش‌تان ایفا می‌کند، بنابراین قبل از آرایش لازم است پوست‌تان را با یک پاک‌کننده مناسب تمیز کنید.

این اشتباه را تکرار نکنید: هرگز روی رژگونه کرمی از رژگونه پودری استفاده نکنید. این کار صورت شما را مات و غیرطبیعی جلوه می‌دهد. همچنین از رژگونه در اطراف چشم‌ها استفاده نکنید، چون صورت‌تان را گرد نشان می‌دهد.

ابروها را پر پشت کنید: اگر می‌خواهید ابروهای طبیعی و شسته و رفته داشته باشید، در اصلاح کردن آنها ملاحظه عمل کنید. خط ابرو باید در راستای گوشه داخلی چشم باشد و تا گوشه بیرونی چشم ادامه یابد. برای تقویت ابروهای کم‌پشت از یک مداد نرم استفاده کنید، سپس با یک قلم‌مو، خطوط ابرو را ببوشانید.

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...



کانال رسمی سبب سبز
[telegram.me/seeb24](https://t.me/seeb24)
 جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
 را در این کانال بخوانید



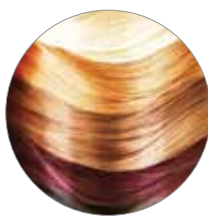
اینستاگرام رسمی سبب سبز
[instagram:seebesabz](https://www.instagram.com/seebesabz)
 با آخرین سوزهای سبب سبز
 در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
[telegram.me/alodoctor](https://t.me/alodoctor)
 موفق ترین کانال
 سلامت در تلگرام



رنگ موهای تان را درست انتخاب کنید: خانم هایی که پوست تیره دارند، با رنگ های غنی و عمیق زیباتر به نظر می رسند. قهوه ای شکلاتی، قرمز متمایل به کبود و بنفش پررنگ برای این خانم ها مناسب اند. آنها می توانند از این رنگ ها برای رنگ کردن کل موهای شان استفاده کنند. علاوه بر این، های لایت کردن نیز به خانم های تیره پوست توصیه می شود. فقط باید از سایه های استفاده شود که زیاد با رنگ طبیعی موها در تضاد نباشند. بهتر است سایه مورد استفاده برای های لایت یک یا دو درجه از رنگ طبیعی موهای تان روشن تر باشد.



۳. پودر فشرده یا کرم پودر
 ۴. آرایش چشم
 ۵. رژ لب
 ۶. عرژگونه در تناسب با رژ لب

چشم ها را در خشان کنید

ریمل بزیند: برای آرایش چشم ها از ریمل استفاده کنید و بگذارید خشک شود. سپس نوک مژه ها را پودر بزیند و دوباره از ریمل استفاده کنید.

چشم های جذاب داشته باشید: برای آنکه چشم های تان جذاب جلوه کنند، اول از یک مداد قهوه ای یا خاکستری استفاده کنید و رنگ آن را با یک پنبه نرم پخش کنید، سپس از سایه پودری در اطراف چشم ها استفاده کنید.

صرف نظر از رنگ چشم های تان، از یک سایه قهوه ای استفاده کنید؛ قهوه ای یک رنگ مکمل است که برای همه افراد کاربرد دارد.

ابروهای تان روشن تر باشد: چشم و ابرو در ارتباط تنگاتنگ با هم هستند و باید برای زیبایی چشم های تان به ابرو ها هم توجه داشته باشید. همیشه ابروهای تان را یک یا دو درجه روشن تر از موها رنگ کنید. ابروهای تیره تر از موها تناسب ندارد و چهره شما را گرفته نشان می دهد.

به چشم های تان جلوه بدهید: زیر چشم تان را با یک مداد آبی نرم خط بکشید؛ این کار رنگ چشم ها را بیشتر نشان می دهد و باعث می شود سفیدی چشم سفیدتر جلوه کند.

یعنی چشم های تان جلوه بیشتری خواهند داشت و زیباتر به نظر خواهند رسید.

صورت تان را درخشان کنید: پس از اینکه آرایش چشم ها به پایان رسید، از یک فرچه ملایم برای پخش کردن رنگ ها استفاده کنید. این کار باعث درخشندگی صورت می شود.

فرمولی برای عینکی ها: عینک، چشم های شما را از دید پنهان می کند؛ بنابراین باید طوری آرایش کنید که چشم ها از پشت عینک بدرخشند. برای این کار باید از رنگ مناسب استفاده کنید. از ریمل مژه و ابرو در بخش فوقانی و تحتانی چشم ها استفاده کنید.

برای آرایش پلک فوقانی از خط چشم و برای پلک تحتانی از مداد استفاده کنید.

نکاتی برای آراستگی لب ها

خط لب تان را اصلاح کنید: برای آنکه لب های برجسته تر داشته باشید از یک رژ لب براق و روشن استفاده کنید.

اگر خط لب های تان ناموزون است، از مداد برای اصلاح آن استفاده کنید.

برای آنکه طبیعی و دلپذیر جلوه کنید، از دورنگ مکمل استفاده کنید؛ یکی از خانواده نارنجی و دیگری از خانواده قرمز. در ترکیب این دو رنگ دقت کنید آنچه می خواهید را به دست آورید.

زیبایی تان را دوباره کنید: برای آنکه آرایش تان

در شب زیباتر باشد، از مداد استفاده کنید، سپس سه رژ لب قرمز، قهوه ای و بی رنگ را مخلوط کنید و با یک قلم مو به لب های تان بمالید.

کمی پودر های لایت به وسط لب تحتانی بزیند تا لب های تان در تاریکی شب بدرخشند. از همان پودر های لایت در اطراف گونه و ابرو نیز استفاده کنید تا صورتی درخشان داشته باشید. پودر های لایت روی پوست های برنزه عالی جلوه می کند.

نسخه هایی برای خانم هایی با پوست تیره

بسیاری از خانم ها از اینکه پوست تیره دارند، ناراحت هستند، در حالی که آرایشگران بر این باورند که پوست های تیره برای آرایش بسیار مناسب اند.

ترفندی که در آرایش این خانم ها به کار گرفته می شود این است که از رنگ و سایه های مناسب با پایه آرایش استفاده می شود.

زیرسازی: قبل از خرید یک فونداسیون یا کرم پودر، آن را روی پیشانی یا زیر گونه های خود تست کنید. فونداسیون باید با رنگ پوست شما مطابقت داشته باشد. اگر پوست تیره دارید، باید حواس تان باشد فونداسیونی بخرد که صورت تان را خاکستری نشان ندهد. مهم تر از همه اینکه فونداسیون باید مکمل رنگ پوست شما باشد.

انتخاب سایه چشم: پوست های تیره بهترین گزینه برای آرایش چشم دودی هستند.

برای ایجاد ظاهر دودی برای چشم، سایه های خاکستری و قهوه ای مناسب اند.

مسی، صورتی مایل به قهوه ای و بنفش نیز گزینه های مناسبی برای چشم های دودی هستند.

باید بدانید برای سایه چشم خانم های تیره پوست نباید از رنگ های کاملاً متمایل استفاده شود.

با این حال می توان از سایه هایی که از یک خانواده هستند، استفاده کرد.

شما می توانید با یک سایه روشن شروع کنید سپس گوشه چشم ها را با یک سایه تیره آرایش کنید تا به نگاهی خیره کننده دست یابید. ترکیب قهوه ای با مشکی و صورتی سوخته با قرمز کبود گزینه های مناسبی هستند.

آرایش لب: رنگ های صورتی پررنگ، قرمز کبود، قرمز هلوبی، برنزه و زرد برای لب های این افراد مناسب است. حتی اگر دوست ندارید از رنگ های روشن استفاده کنید، می توانید از گزینه های پیشنهادی فوق برای گرما بخشیدن به چهره خود استفاده کنید.

اگر پوست تان تیره است برای آرایش لب تان از به کار گیری قهوه ای تند پرهیز کنید، چون صورت شما را غیرطبیعی نشان می دهد.



کاشت ابرو یا استفاده از داروهای گیاهی یا شیمیایی؛ شما کدام روش را انتخاب می‌کنید

یک قدم تا ابروهای پر پشت!

حتی دارای تاییدیه FDA هستند و افراد می‌توانند با خیال راحت برای افزایش قطر و طول مژه‌ها و حتی تیره‌رنگ شدن مژه‌ها از آنها استفاده کنند البته ممکن است عوارضی هم داشته باشند از جمله رنگی شدن صلبیه چشم؛ هر چند این عارضه در موارد نادری گزارش شده است) می‌توانند به پر پشت شدن ابروها هم کمک کنند. به‌طور کلی داروهای که روی پرستگلاتدین‌ها تاثیر می‌گذارند می‌توانند منجر به رشد بهتر ابروها نیز شوند.

رزماری چقدر موثر است؟

علاوه بر داروهای شیمیایی مثل ماینوکسیدیل و برخی هورمون‌ها استفاده از داروهای موضعی شامل تونیک‌های گیاهی از جمله رزماری یا اکلیل کوهی، گزنه و دیگر داروهای گیاهی محرک نیز می‌توانند به پر پشت‌تر شدن ابروها منجر شوند و در بسیاری از موارد مشکل افرادی را که از کم‌پشت

داروهای موضعی هم کارسازند

برای افزایش سرعت رشد و پر پشت‌تر شدن ابروها درست مثل موی سر می‌توانیم از تونیک‌های گیاهی، محرک‌های شیمیایی مثل ماینوکسیدیل یا بعضی داروهای هورمونی استفاده کنیم؛ اما از آنجا که سرعت رشد موی ابرو نسبت به موی سر بسیار کندتر است استفاده از داروهای موضعی برای افزایش سرعت رشد ابرو یا پر پشت‌تر شدن آن، هم به زمان بیشتری نیاز دارد و هم اینکه برای بیمار کمتر قابل ملاحظه است. بنابراین افرادی که برای پر پشت‌تر شدن ابروها به داروهای موضعی روی می‌آورند به حوصله و دقت بیشتری برای رسیدن به نتیجه مطلوب نیاز دارند.

قطره‌های چشمی و افزایش رشد ابرو

داروهای که منجر به پر پشت‌تر شدن، افزایش قطر، طول و حتی تیره‌رنگ شدن مژه‌ها می‌شوند (بعضی از این داروها

قبل از کاشت ابرو از طرح و مدلی که قرار است در ابروها ایجاد شود، مطمئن شوید چون کاشت ابرو یک فرآیند بازگشت‌ناپذیر است.

داشتن ابروهای پر پشت حالا دیگر فقط یک رویا نیست، چه برای آنها که به‌طور طبیعی ابروهای ظریف مکرر به ابروها مدت‌هاست داشتن ابروهای پهن و پر پشت را فراموش کرده‌اند، زیرا در کنار روش‌هایی مثل استفاده از مدهای ابرو یا حتی روش دائمی تا نو حالا کاشت ابرو هم وارد میدان رقابت شده تا افراد را به جای پناه بردن به روش‌های غیر طبیعی به داشتن ابروهای طبیعی تشویق کند. در این گفت‌وگو دکتر بهروز باریک‌بین، متخصص پوست و مو، به پرسش‌های شما در مورد کاشت ابرو پاسخ می‌دهد؛ هر چند به توصیه وی، استفاده از داروهای موضعی گیاهی و حتی شیمیایی هم می‌تواند راهی برای رسیدن به ابروهای دلخواه باشد.

9-12

برای رسیدن به نتیجه مطلوب بهتر است کاشت ابرو در دو جلسه به فاصله ۹ تا ۱۲ ماه انجام بگیرد

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...

کانال رسمی سبب سبز
[telegram.me/seeb24](https://t.me/seeb24)
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانیداینستاگرام رسمی سبب سبز
[instagram:seebesabz](https://www.instagram.com/seebesabz)
با آخرین سوزهای سبب سبز
در این صفحه آشنا شویدکانال رسمی الو دکتر
[telegram.me/alodocor](https://t.me/alodocor)
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

عوارض داروها

داروهایی که منجر به پریشانی تر شدن، افزایش قطر، طول و حتی تیره رنگ شدن مژه‌ها می‌شوند (بعضی از این داروها حتی دارای تاییدیه FDA هستند و افراد می‌توانند با خیال راحت برای افزایش قطر و طول مژه‌ها و حتی تیره رنگ شدن مژه‌ها از آنها استفاده کنند البته ممکن است عوارضی هم داشته باشند از جمله رنگی شدن صلبیه چشم؛ هر چند این عارضه در موارد نادری گزارش شده است) می‌توانند به پریشانی شدن ابروها هم کمک کنند



ماندگاری کاشت چقدر است؟

برای از بین بردن ابروی پیوند داده شده در شرایطی که مشکلاتی برای فرد به دنبال داشته باشد، می‌توان به الکترولیز یا لیزر موهای زاید پناه برد؛ این روش‌ها تارهای مورا از بین می‌برد، اما مشکل اصلی در مورد سوراخ‌هایی است که در پوست ایجاد شده، این سوراخ‌ها به سادگی قابل برطرف کردن آن هم به‌طور کامل نیستند، بنابراین توصیه من به افرادی که خیال کاشت ابرو را در سر دارند این است که این فرآیند را یک روند غیر قابل برگشت در نظر بگیرند و در زمینه طراحی مدلی که قرار است ایجاد شود نهایت دقت را داشته باشند. با این حال در مواردی که ضرورت ایجاد می‌کند با روش‌های نه‌چندان ساده می‌توان موهای کاشته شده ابرو را از بین برد و روی آن را لیزر کرد تا نمای نسبتاً طبیعی‌ای در ناحیه ابرو ایجاد شود ولی در بهترین شرایط باز هم نتیجه نهایی نمی‌تواند چندان مطلوب و باب طبع افراد باشد.

مراحل کاشت ابرو

در پیوند ابرو برای رسیدن به نتیجه مطلوب تک تک موهایی که در ناحیه ابرو کاشته می‌شوند و در زاویه‌ای که داخل پوست قرار می‌گیرند بسیار مهم است. تجربه ثابت کرده افرادی که در دو مرحله اقدام به کاشت ابرو می‌کنند به مراتب به نتایج بهتری دست پیدا می‌کنند. زمانی که تعداد خیلی زیادی مو را در ناحیه ابرو ایمپلنت کنیم علاوه بر اینکه فضا کم می‌آید، خون‌سانی بافت هم دچار اختلال می‌شود به همین دلیل نتیجه نهایی چندان به‌خوبی زمانی که پیوند ابرو در دو مرحله و در فاصله زمانی حدود یک سال انجام می‌گیرد، نیست. به‌طور کلی برای رسیدن به نتیجه مطلوب بهتر است کاشت ابرو در دو جلسه به فاصله ۹ تا ۱۲ ماه انجام بگیرد. در هر مرحله نیز بافت ابرو این قابلیت را دارد که حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ تار مو (در هر ابرو) کاشته شود اما اگر تعداد از این بیشتر شود هر چند پیوند قابل انجام است ولی در اغلب موارد نتیجه نهایی با مشکلاتی از جمله احتمال ایجاد اسکارهای هیپوتروفکی (زائده‌هایی به حالت گوشت اضافه) در ناحیه پیوند شده همراه می‌شود که نیاز به درمان خاص خودش دارد. این در حالی است که با کاشت ابرو در دو مرحله بدون هیچ مشکلی فرد دارای ابروهایی با مدل جدید خواهد شد.

چطور نتیجه بهتری بگیریم؟

در کاشت ابرو نوع پوست در چند و چون نتیجه نهایی چندان تاثیرگذار نیست اما چون کاشت ابرو یک پیوند است و کنترل رنگ می‌تواند در نمای ظاهری آن تاثیر داشته باشد افرادی که موهای ریز تری دارند و موهای سرشان به‌طور طبیعی نازک است نتایج بهتری کسب می‌کنند چون موهای ظریف و کم ضخامت شباهت بیشتری به ابروی معمولی دارند؛ اما در مورد افرادی که موهای ضخیم‌تری دارند و باید از همان موها برای پیوند ابرو استفاده شود، توصیه این است که زاویه‌ای که برای کاشته شدن مو انتخاب می‌شود کاملاً مناسب با سطح پوست باشد تا به این شکل موهایی تازه کاملاً روی سطح پوست بخوابند و نمای طبیعی‌تری برای ابرو ایجاد کنند.

بودن ابروها یا کم شدن ناگهانی آنها شکایت دارند، حل کنند. هر چند قبل از توصیه و تجویز این داروهای موضعی باید علت کم‌پشت شدن یا ریزش ابروها را بررسی کرد اما گاهی بیماری‌هایی از جمله آگزما سرشستی، درماتیت اتوپی یا پرکاری و به‌خصوص کم‌کاری تیروئید می‌توانند باعث کم‌پشت شدن ابرو یا ریزش آن شوند. بنابراین در مورد بیماری‌هایی که با مشکلات اینچنینی روبرو هستند مراجعه به متخصص پوست برای بررسی شرایط و انجام آزمایش‌های لازم ضروری است تا اگر مبتلا به بیماری‌های سیستمیک و داخلی هستند قبل از هر اقدامی درمان مناسب برای آنها انجام شود.

چقدر با ابروی طبیعی فاصله دارید؟

ابروی تاتو شده مانع کاشت ابرو نمی‌شود حتی برای متخصصان پوست کاشتن ابرو روی بستری که تاتو شده به‌مراتب خوشایندتر از ابروهای طبیعی است، آن هم به این دلیل که تاتو باعث می‌شود نتیجه کار خیلی طبیعی‌تر به‌نظر برسد، زیرا به‌هر حال ابروی کاشته شده به دلیل تفاوت ضخامت موها در ناحیه ابرو با موهای سر یا قسمت‌های مختلف بدن از نظر ظاهری شباهت چندان با ابروی معمولی ندارد. برای کاشت ابرو چه از موهای سر استفاده شود و چه از بدن، جز در مورد افرادی که ذاتاً موهای نازکی دارند موی کاشته شده به‌مراتب کلفت‌تر از موی ابروست از طرف دیگر موی ابرو به‌طور طبیعی انتهای باریک و تیزی دارد در حالی که مقطع موهای کاشته شده کاملاً صاف است و از تیزی موهای ابروی طبیعی در آنها خبری نیست به همین دلیل است که از نزدیک ابروهای کاشته شده چندان شباهتی به ابروهای طبیعی ندارند مگر در شرایطی که به دلیل مهارت پزشک متخصص موها در جهتی کاشته شوند که کاملاً روی هم بخوابند و نمای طبیعی برای ابرو ایجاد کنند.

این کار را به پزشک بسپارید

بعد از کاشت مو در ناحیه ابرو به‌طور طبیعی بعد از یک ماه و نیم تا دو ماه موهای کاشته شده، می‌ریزند و بعد از ۳ تا ۴ ماه دوباره شروع می‌کنند به روییدن. برای رسیدن به شرایط مطلوب بعد از رشد دوباره ابروها، زاویه‌ای که مو در آن کاشته شده بسیار مهم است؛ این زاویه باید طوری تنظیم شود که موی کاشته شده کاملاً روی پوست بخوابد. در اغلب مواردی که ظاهر ناخوشایندی در ناحیه ابرو بعد از کاشت دیده می‌شود علت اصلی بی‌توجهی به انتخاب زاویه مناسب هنگام پیوند است.

کاشت ابرو بازگشت پذیر نیست!

افرادی که می‌خواهند پیوند ابرو انجام دهند قبل از هر چیزی باید از طرح و مدلی که قرار است در ابروهای آنها ایجاد شود، مطمئن شوند چون کاشت ابرو برخلاف تاتو با لیزر یا روش‌هایی از این دست قابل بازگشت به حالت اولیه نیست همچنین به مراقبت‌های بیشتری هم نیاز دارد. موی پیوند داده شده رشد طبیعی مثل موهای سر با بدن را دارد از این رو لازم است با سرعت بیشتری کوتاه شوند بنابراین زمانی که فردی تصمیم به کاشت ابرو می‌گیرد باید قبل از اقدام نهایی با علم به این تغییرات تصمیم نهایی را بگیرد.

پزشک و آرایشگر در کنار هم!

افرادی که به هر دلیلی تصمیم می‌گیرند با کاشت ابرو ظاهرشان را تغییر دهند در مرحله اول باید از مهارت پزشکی که قرار است کاشت ابرو را به‌عهده بگیرد مطمئن باشند. طبیعی است که مهارت و دقت متخصصان پوست در این زمینه به‌مراتب بیشتر از جراحان و پزشکان عمومی است. در قدم بعدی توصیه اکید این است که به دلیل حساسیت این کار قبل از اقدام نهایی برای طراحی مدل و محل ابرو، بین پزشک و آرایشگری که بیمار را می‌شناسد و در طراحی ابرو مهارت لازم را دارد هماهنگی و تبادل نظر صورت بگیرد تا نتیجه نهایی از هر نظر مناسب و باب طبع بیمار باشد.





سیب زمینی و آفتاب سوختگی

می‌توانید سیب زمینی را رنده کنید یا آن را خیلی نازک ورقه‌ورقه کرده و روی سطح آفتاب سوخته ماسک کنید.



سعید صانعی
درمانگر و مشاور گیاه
درمانی



درمانگران طب سنتی برای درمان بدبویی عرق به ویژه در فصل تابستان مصرف خوراک کله سبز بادمجان را به مخاطبان شان توصیه می‌کنند و معتقدند مصرف هفتگی از این خوراک موجب بهبود بوی بد عرق شده و حتی موجب خوشبو شدن آن نیز می‌شود. برای تهیه این خوراک کافی است از کله سبز بادمجان به صورت آبپز شده برای تهیه یک خوراک گیاهی استفاده کنید

۱+۷ نسخه سنتی برای گرمایی‌ها

آفتاب سوختگی را مهار کنید

آفتاب سوختگی یکی از شایع‌ترین عوارض روزهای گرم و آفتابی در تابستان است. همه ما در طول زندگی بارها تحت تاثیر این عارضه به متخصص یا پزشک پوست مراجعه کرده‌ایم و برای درمان آفتاب سوختگی و عوارض ناشی از آن مثل خارش، قرمزی و سوزش پوست مان دست به دامن انواع داروهای شیمیایی و کرم‌های مختلف شدیم، اما شاید تعداد کمی از ما با خواص گیاهان دارویی و کرم‌های طبیعی برای درمان این عارضه آشنا باشیم. در طب سنتی ایران، گیاهان دارویی و داروهای طبیعی زیادی وجود دارند که برای درمان آفتاب سوختگی از سوی درمانگران این شیوه درمانی توصیه می‌شوند. برخی از این داروها را دکتر سعید صانعی، درمانگر و مشاور گیاه درمانی، به شما معرفی می‌کند.

خوراکی‌های در دسرساز را بشناسید

درمانگران طب سنتی رژیم غذایی و نوع خوراکی‌هایی که افراد در طول روز مصرف می‌کنند را در ابتلا به آفتاب سوختگی پوست موثر می‌دانند. آنها بر این باورند مصرف غذاها و خوراکی‌هایی که در آنها بادمجان، کلم، کنگر، نخود، خردل، ترب، خرما، پونه، گردو، بادام و ادویه‌هایی مانند زیره سیاه، زردچوبه، دارچین، فلفل و پیاز استفاده شده باشد، موجب افزایش استعداد پوست بدن به تاثیر پذیری از آفتاب می‌شود. به این ترتیب افرادی که در طول تابستان از غذاهایی با طبع گرم استفاده می‌کنند در مقایسه با افرادی که در این فصل بیشتر از غذاهای با طبع سرد استفاده می‌کنند، استعداد بیشتری برای ابتلا به آفتاب سوختگی دارند.

مرهم خانگی از آلوورا بسازید

اگر به تازگی به مناطق شمالی کشور مسافرت کردید یا بعد از استفاده از استخر دچار آفتاب سوختگی شدید، پیشنهاد می‌کنیم با کمک ژل گیاهی آلوورا پوست بدن تان را کمپرس کنید. این ژل را می‌توانید به صورت آماده از داروخانه‌ها تهیه کنید یا خودتان به طور کامل طبیعی آن را از برگ‌های این گیاه استخراج کنید. برای این منظور لازم است سه تا چهار برگ درخت آلوورا را تهیه کنید. آن را از وسط به دو نیم تقسیم کنید و ژل موجود در آن را درون

یک ظرف بلوری تمیز منتقل کنید. سپس برای بهبود آفتاب سوختگی خود بهتر است این ژل را به تمام بدن یا بخشی که دچار آفتاب سوختگی شده بمالید و آن ناحیه را با یک دستمال نخی مرطوب بپوشانید. دقت کنید که دستمال تان را با آب خنک مرطوب کنید. استفاده از این شیوه دو تا سه بار در هفته به شما کمک می‌کند در زمان کوتاهی آفتاب سوختگی پوست تان را درمان کنید.

این نکته‌ها را جدی بگیرید

همیشه پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها از درمان آنها راحت‌تر است. آفتاب سوختگی نیز یکی از اختلالات رایج در فصل تابستان است که پیشگیری از ابتلا به آن در مقایسه با درمان آن راحت‌تر است.

• حتماً در تابستان از لباس‌های روشن و گشاد استفاده کنید

• صورت خود را با کمک کلاه لبه‌دار بلند بپوشانید و مانع از رسیدن نور آفتاب به پوست صورت تان شوید.

• مصرف سالاد و سبزیجات تازه را در سبد غذایی اعضای خانواده بگنجانید.

• حتماً هر روز از کرم‌های ضد آفتاب برای محافظت از پوست تان استفاده کنید.

• برای محافظت از دست‌های تان در تابستان از دستکش استفاده کنید.

اگر بعد از استفاده از استخر دچار آفتاب سوختگی شدید، پیشنهاد می‌کنیم با کمک ژل گیاهی آلوورا پوست بدن تان را کمپرس کنید. این ژل را می‌توانید به صورت آماده از داروخانه‌ها تهیه کنید یا خودتان به طور کامل طبیعی آن را از برگ‌های این گیاه استخراج کنید

• از غذاهایی که طبع سرد و مرطوب دارند بیشتر در رژیم غذایی روزانه تان استفاده کنید.

• سعی کنید در طول روز از کفش‌های جلوباز با تخت‌های چرمی استفاده کنید.

• از پوشیدن لباس زیر تنگ که موجب افزایش عرق سوز و سوختگی‌های سایشی در پوست بدن می‌شوند، خودداری کنید.

• مصرف غذاهایی با طبع گرم را از رژیم غذایی روزانه تان به حداقل برسانید.

• حتماً از لباس‌های نخی یا لباس‌هایی که با لیاف طبیعی تهیه می‌شوند در روزهای تابستانی استفاده کنید

با معجون بادمجان خوشبو شوید

درمانگران طب سنتی برای درمان بدبویی عرق به ویژه در فصل تابستان مصرف خوراک کله سبز بادمجان را به مخاطبان شان توصیه می‌کنند و معتقدند مصرف هفتگی از این خوراک موجب بهبود بوی بد عرق شده و حتی موجب خوشبو شدن آن نیز می‌شود. برای تهیه این خوراک کافی است از کله سبز بادمجان به صورت آبپز شده برای تهیه یک خوراک گیاهی استفاده کنید. خوردن این خوراک سه‌بار در هفته به افرادی که از بوی بدن عرق خود شکایت دارند کمک می‌کند تا در کمتر از دو تا سه هفته این مشکل را درمان کنند.

نکته هایی که شاید به کارتان آید

درمان با طبیعت

برای درمان آفتاب سوختگی و تسکین درد و سوزش ناشی از آن کافی است روغن اسطوخودوس را روی سطح پوستتان بمالید.

حمام کنید

برای پیشگیری از بدبویی بدن ساده ترین راه حمام کردن روزانه است.

پاکسازی بدن و درمان بوی تند عرق

یکی از مهم ترین دلایل بدبویی عرق، مصرف داروهای شیمیایی یا داشتن رژیم غذایی نامناسب است. در حقیقت سلول های سطح پوست برای دفع مواد شیمیایی که به واسطه جریان گردش خون دریافت کرده اند از تعریق استفاده می کنند. به این ترتیب، آنها مواد شیمیایی و اخلاط نامناسب موجود در خود را با کمک تعریق از خود دور می کنند که این کار معمولاً با بوی نامطبوعی همراه است. اگر علت بوی نامطبوع بدن مصرف داروهای شیمیایی باشد با اتمام دوره درمانی این بوی نامطبوع برطرف می شود. اما اگر علت این بو مصرف خوراکی ها و رژیم غذایی نامناسب باشد، می توان با مراجعه به درمانگر طب سنتی و دریافت برنامه غذایی و اصلاح رژیم غذایی خود این بوی نامطبوع را برطرف کنند.

حمام درمانی را فراموش نکنید

برای پیشگیری از بدبویی بدن ساده ترین راه حمام کردن روزانه است. بسیاری از درمانگران در روزهای گرم تابستان به مراجعان خود توصیه می کنند یک تا دو بار حمام کنند و برای حمام کردن از عصاره گیاهان دارویی متناسب با مزاج و طبع شان استفاده کنند. یکی از بهترین موادی که حمام کردن با آن به دفع بوی بد و نامطبوع بدن کمک می کند، استفاده از گل حمام است. می توانید هنگام شست و شوی خود از این گل که امروزه به صورت صنعتی در لابراتوارهای بهداشتی تهیه می شود همچنین در داروخانه ها موجود است، برای حمام کردن استفاده کنید تا علاوه بر خوشبو شدن از ویژگی های دیگر آن برای خنک شدن و کاهش میزان حرارت بدن تان استفاده کنید.



تسکین درد آفتاب سوختگی ها با اسطوخودوس

روغن یا عصاره به دست آمده از گیاه اسطوخودوس یا لاوندر خواص درمانی متعددی دارد. این دارو که به صورت موضعی برای درمان انواع سردردها و تسکین کوفتگی ها مورد استفاده قرار می گیرد از جمله داروهایی است که در تسکین آفتاب سوختگی ها و درمان پوست سوخته شده بسیار موثر است. در صورتی که در فصل تابستان به دلیل حرارت بیش از حد خورشید دچار آفتاب سوختگی شدید بهتر این راه حل برای درمان آن و تسکین درد و سوزش ناشی از سوختگی سطحی پوست کافی است روغن اسطوخودوس را روی سطح پوستتان بمالید. استفاده از این روغن هر روز به مدت یک هفته به درمان آفتاب سوختگی کمک می کند.

سیب درمانی کنید

اگر چه گرمای هوا و حرارت خورشید در فصل تابستان موجب تعریق زیاد و گرمادگی مردم می شود اما گروهی

۲ ماسک گیاهی ضد سوزش و خارش

اگر تمایل دارید سوزش و خارش پوست آفتاب سوخته تان را با یک شیوه طبیعی ساده و بدون دردسر درمان کنید بهتر است سراغ ماسک سیب زمینی بروید. برای تهیه این ماسک تنها به یک سیب زمینی احتیاج دارید. می توانید سیب زمینی را رنده کنید یا آن را خیلی نازک ورقه ورقه کنید و روی سطح آفتاب سوخته ماسک کنید، اما روش طبیعی دیگری نیز برای درمان آفتاب سوختگی وجود دارد که برای تهیه آن زمان بیشتری زمان احتیاج دارید. برای تهیه آن ماسک کافی است آب دو عدد خیار را با آب یک عدد کدو مخلوط کنید و هم وزن این ترکیب روغن کنجد به آن اضافه کرده و این ترکیب را روی حرارت کم قرار دهید تا آب موجود در آن بخار شود. سپس این ترکیب را در یخچال قرار دهید تا خنک شود. بعد آن را روی بخش آفتاب سوخته ماسک کنید تا موجب درمان و ترمیم سلول های آفتاب سوخته و آسیب دیده شود.

دیگر از مردم وجود دارند که به دلیل دیگری در فصل تابستان دچار تعریق می شوند و آن دلیل ضعف جسمی و کاهش میزان انرژی درونی بدن شان است. این گروه حتی در گرمای تابستان، پس از عرق کردن احساس سرما می کنند و این مسئله ناشی از ضعف بدن و کمبود میزان پتاسیم موجود در خون آنهاست. از این رو برای تامین میزان پتاسیم موجود در خون به این افراد توصیه می شود از خوراکی ها و میوه های سرشار از پتاسیم مانند سیب، موز، خربزه، گلابی و زردآلو را بیشتر در برنامه غذایی شان بگنجانند. آنها می توانند رنده شده یک عدد سیب تازه را با یک قاشق چای خوری شکر و یک قاشق غذاخوری گلاب ترکیب کنند و در میان وعده غذایی عصرانه میل کنند. علاوه بر این، افرادی که در تابستان دچار عرق سرد می شوند بهتر است گوشت گوسفند که با زعفران و مقداری گلاب طبخ شده را هفته ای دو بار در برنامه غذایی خود بگنجانند.

پروانه دانایی
کارشناس آرایشگری



گودی چشم‌ها را محو کنید!
بهترین حالت برای شما یک خط چشم باریک
و ظریف است، البته سایه‌های روشن هم به این
هدف شما کمک می‌کنند.



می‌خواهم زیبا بمانم



BEAUTY

2

حالت دوم

فاصله‌ها
را کم کنید

بهتر است از خط چشم‌های گوشه‌دار استفاده
کنید، یعنی خط چشم از گوشه داخلی چشم بیرون بیاید،
این کار باعث می‌شود فاصله میان چشم‌های شما کمتر خودش
را نشان دهد چون خط چشم این فاصله را می‌پوشاند.



با
چشمان گود چه کنیم؟

شما به هیچ وجه نباید داخل چشم‌ها یا اطراف
آنها را سایه کنید چون چشم‌هایتان خیلی ریز و گود
رفته‌تر جلوه خواهند کرد، بهترین حالت برای شما یک خط
چشم باریک و ظریف است، البته سایه‌های روشن هم به این هدف
شما کمک می‌کنند.



1

حالت اول

حرفه‌ای آرایش کنید

چشمان شما چه حالتی
دارد؟ متخصصان زیبایی
کدام آرایش چشم را به شما
پیشنهاد می‌کنند!

حتما شما هم تجربه کرده‌اید که خط چشم
کشیدن همیشه شما را زیبا نمی‌کند و با قرار
دادن این خطوط در جای نادرست خود شما
نمی‌توانید نتیجه دلخواه را به دست بیاورید.
هر فرد حالت چشمان مخصوص خود را دارد
که در این مطلب با مراجعه به پروانه دانایی
کارشناس آرایشگری به شما می‌گوییم که
چگونه چشمانتان را با خط چشم آرایش
کنید تا به نتیجه دلخواه برسید.

چشم‌ها را درشت کنید

برای درشت جلوه کردن چشم‌ها بهتر است
هم بالای چشم خط بکشید و هم پایین آن چون به‌طور
کلی وقتی خط چشم پایین بکشید چشم‌ها درشت‌تر جلوه
می‌کنند.



3

حالت سوم

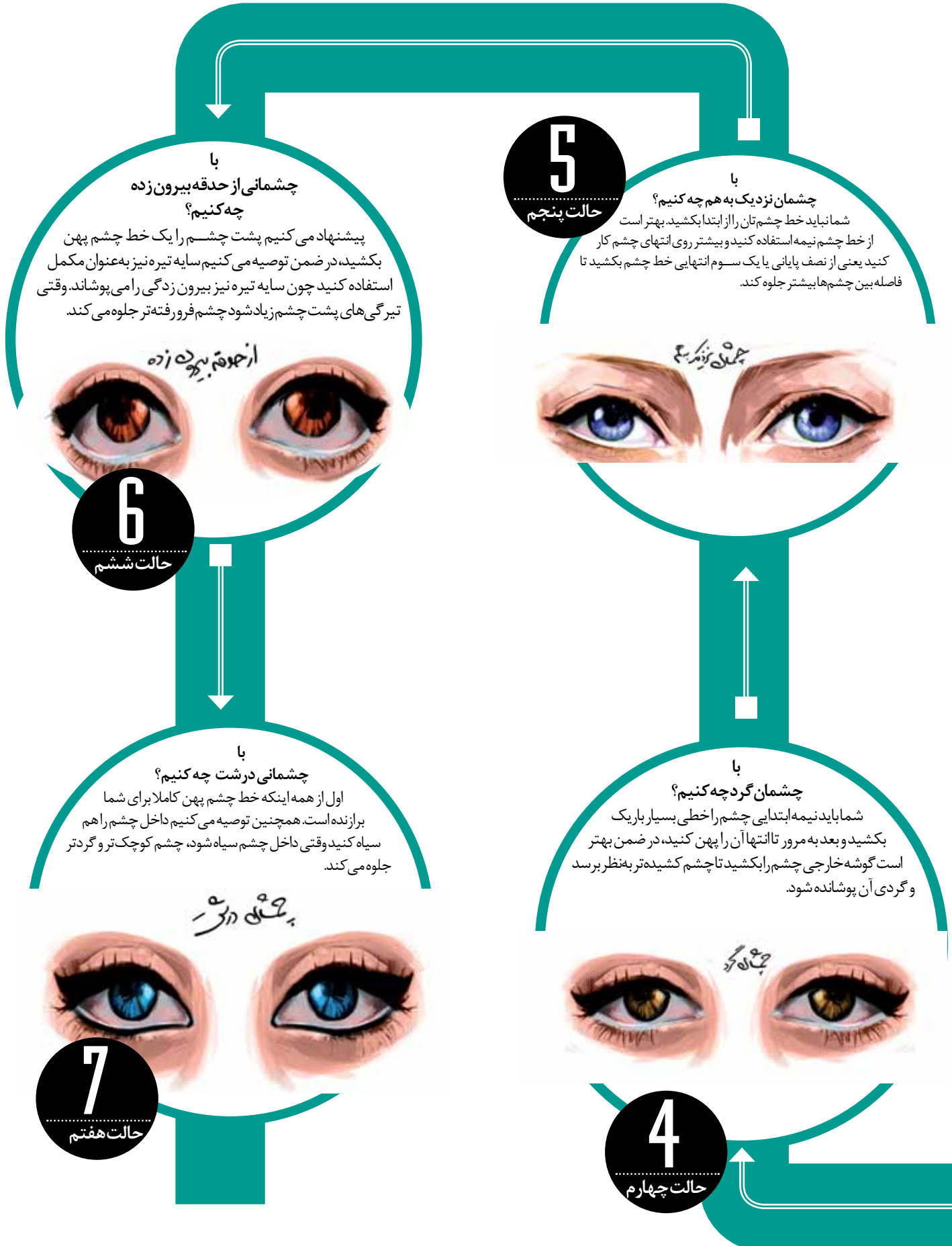
7

۷ ترند برای
انواع و اقسام
مدل‌های
چشم را به
شما پیشنهاد
می‌کنیم.

نکته هایی که شاید به کارتان آید

چشم‌های از حدقه بیرون زده
سایه تیره را به عنوان مکمل استفاده کنید چون سایه تیره بیرون زدگی را می پوشاند.

درشت جلوه کردن
برای درشت جلوه کردن چشم‌ها بهتر است هم بالای چشم خط بکشید و هم پایین آن تا درشت تر جلوه کند.





چاق شوید و این مؤده را به شما می دهیم که با مصرف میوه‌ها و سبزی‌های خام، بدن شما کالری اضافه دریافت نمی کند در نتیجه در کنترل وزن شما اختلالی به وجود نمی آید. یک رژیم غذایی متعادل و غنی از آنتی اکسیدان‌ها می تواند برای پوست بدن اثرات فوق العاده‌ای داشته باشد. پختن مواد غذایی تا حد زیادی فواید آن‌ها از بین می برد.

رژیم کلاژن ساز بگیرید

سعی کنید غذاهایی که پروتئین‌های سویا دارند را شناسایی کنید و آن‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهید، شیر سویا می تواند یک انتخاب خوب باشد همچنین استفاده از دانه‌های سویا چه به صورت پخته و چه در سالاد می تواند این پروتئین

کدام میوه‌ها ممنوع اند؟

غذاهای خام مثل میوه‌ها و سبزی منابع فوق العاده‌ای از آنتی اکسیدان‌ها هستند که می توانند رادیکال‌های آزاد یا مواد سمی را تا حد زیادی از بین ببرند. معمولاً مواد سمی از راه پوست و غدد چربی دفع می شوند در نتیجه می تواند تا حد زیادی به پوست شما آسیب برسانند.

در واقع میوه‌هایی مثل نارگیل می توانند انعطاف پذیری پوست شما را افزایش دهند، در واقع، آنتی اکسیدان و آنزیم‌های موجود در میوه‌ها و سبزی‌های خام به بدن کمک می کنند مواد سمی مصرف شده در طول روز را کنترل کند. مسلماً وقتی توانسته‌اید وزن زیادی کم کنید دوست ندارید



همه غذاهایی که باید برای حفظ زیبایی و سلامت پوست تان بخورید

با این رژیم ۱۰ سال جوان شوید

اگر اضافه وزن دارید و تازه یک رژیم غذایی را شروع کرده‌اید یا می خواهید شروع کنید، این توصیه‌ها را به کار ببرید تا از شل شدن پوست تان بعد از کاهش وزن جلوگیری کنید. معمولاً یکی از مشکلات مهمی که بعد از کاهش شدید وزن پیش می آید، شل شدن و افتادگی پوست است و شاید بتوان گفت یک قدم مهم بعد از کاهش وزن، انجام کارهایی است که پوست را سفت می کند. افراد بسیاری هستند که برای حل این مشکل به سراغ جراحان پلاستیک می روند ولی بهتر است قبل از فکر کردن به جراحی پلاستیک، راه حل‌های ساده زیر را امتحان کنید. ما در اینجا برای شما توصیه‌های ویژه‌ای داریم که با آن‌ها می توانید تا حد زیادی باعث سفت شدن پوست تان شود، یادتان نرود که پوست یک عضو زنده از بدن شماست و هر روز در حال ساختن سلول‌های جدید و جوان است و شما می توانید به سلول‌سازی آن کمک کنید.

به‌طور طبیعی بدن دارای میزان زیادی آب است و به این مقدار آب نیز احتیاج دارد. آب است که باعث می شود تمام سیستم‌های بدن به درستی کار و مواد سمی را از بدن دفع کند

200

وان حمام را پر از آب کنید و حدود ۲۰۰ گرم نمک در آن بریزید، قرار گرفتن در این محلول به پیشگیری از شلی پوست کمک می کند

نکته هایی که شاید به کارتان آید

بسیاری به وجود می آید و حتی می توان گفت کوچک تر می شوند، ورزش کردن می تواند تا حد زیادی به مایه‌چه‌های شما کمک کند که حجم‌شان کمتر کاهش یابد چون کمک می کند تا میزان بیشتری کالری در زمان کوتاه‌تر و سریع‌تری بسوزد در نتیجه لاغر تر به نظر می رسید.

وقتی شما ورزش می کنید، بدن شما تا حدی مایه‌چه می سازد در نتیجه این مایه‌چه‌ها باعث می شود پوست‌های اضافی ناشی از لاغر شدن شما شل و بدشکل نشود. شما می توانید با راهنمایی مربی ورزش‌تان بیشتر روی ورزش‌هایی متمرکز شوید که کمی به بدن شما عضله بدهد، به‌خصوص در قسمت بالاتنه، بازوها و بعد از آن قسمت‌هایی از بدن کار کنید که پوست آن شل به نظر می رسد.

حمام درمائی کنید

شما می توانید با هفته‌ای یک بار حمام کردن تا حد زیادی پوست‌تان کمک کنید افتاده و شل نشود، کافی است وان حمام را پر از آب کنید و حدود ۲۰۰ گرم نمک در آن بریزید، این وان حمام به پوست شما کمک می کند شل نشود و سفت باقی بماند. این آب نمک باعث می شود پوست مواد سمی دفع کند، این مواد سمی تا حدی رادیکال‌های آزاد به وجود می آورند و هنگامی که به‌طور طبیعی از بدن دفع می شوند به پوست آسیب می زنند. اگر فکر می کنید برای افتادگی پوست‌تان چاره‌ای جز جراحی پلاستیک ندارید توصیه می کنیم اول این روش را امتحان کنید. شاید ببینید این روش آن قدر موثر است که دیگر احتیاجی به جراحی پلاستیک نخواهید داشت.

از پزشک‌تان کمک بخواهید

کلاژن یک ماده مهم برای تولید سلول‌های تازه و جوان پوستی است و باعث می شود پوست صاف و سفت شود. وقتی سن بالا می رود بدن ما میزان کمتری از این ماده را تولید می کند. کاهش وزن ناگهانی نیز باعث می شود پوست نتواند میزان لازم کلاژن تولید کند در نتیجه شل و افتاده می شود، با استفاده مر تب از یک کرم حاوی کلاژن شما می توانید به پوست‌تان کمک کنید که کلاژن بسازد، اما باید بدانید تاثیر کرم‌های کلاژن گاهی هفته‌ها تا ماه‌ها طول می کشید و بعد شما نتیجه را می بینید. بنابراین به‌طور مدام کرم‌های کلاژن را روی پوست ماساژ دهید تا به مرور زمان نتیجه را بگیرد.



مواد مغذی
استفاده از محصولات مراقبت از مو که دارای کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها هستند نیز می تواند مفید باشد.

غذای مو
سعی کنید در رژیم غذایی شما مقدار زیادی آمینواسید و ویتامین B باشد. این دو ماده یکی از مواد مغذی مهم در ساختار موهاست.

سویا و... تولید کلاژن را افزایش داده در نتیجه انعطاف پوست بیشتر می شود.

همچنین می توان گفت سرم‌ها و لوسیون‌های حاوی مواد گیاهی یا کافئین می تواند به سفت کردن پوست کمک کند، علاوه بر این‌ها، روغن‌هایی مثل روغن نارگیل، جوجوبا یا روغن بادام می تواند به‌عنوان یک مرطوب‌کننده خوب استفاده شود، مرطوب‌کننده‌های طبیعی به خوبی در پوست نفوذ و نیازهای آن را برآورده می کند.

به مایه‌چه‌های تان برسید

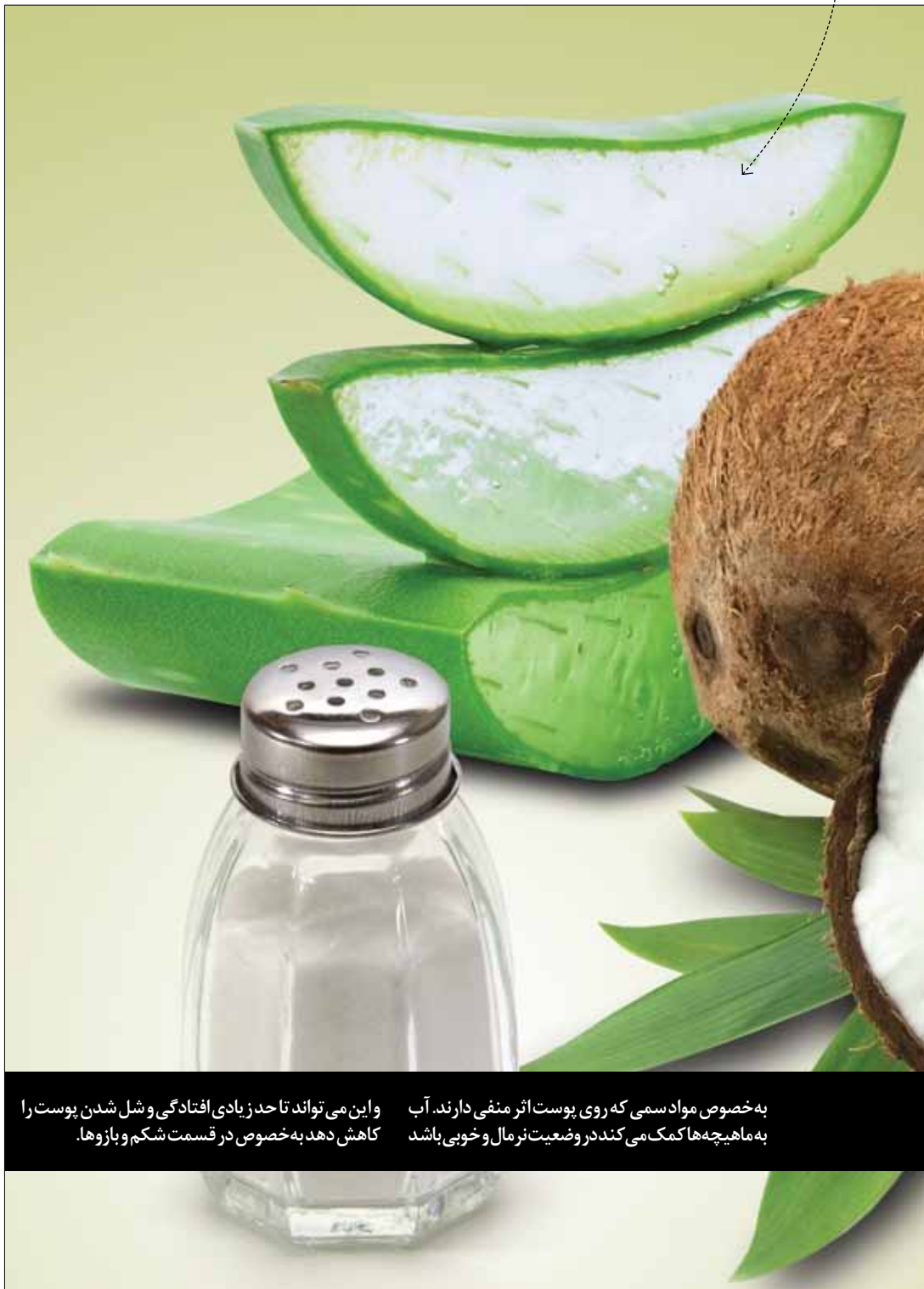
وقتی شما لاغر می کنید نه تنها میزان چربی‌های بدن‌تان کاهش می یابد بلکه در عضله‌ها و مایه‌چه‌ها نیز تغییرات

بدن شما را تامین کند، در نتیجه بدن شما می تواند کلاژن بیشتری بسازد و انعطاف‌پذیری و سفتی خود را حفظ کند.

آلوورا را فراموش نکنید

پوست ما مانند باقی اعضای بدن هر روز در حال تغییر و تحول و تازه شدن است و ما می توانیم تا حد زیادی به این فرایند تازه شدن کمک کنیم. شما می توانید با لایه برداری تا حد زیادی به پوست خود در جوان شدن کمک کنید.

آلوورا می تواند به تغذیه پوست کمک کند تا دچار پیری زودرس نشود و سفتی و انعطاف خود را حفظ کند، عصاره و ژل آلوورا تا حد زیادی به تولید کلاژن‌ها کمک می کند. به‌طور کلی می توان گفت علاوه بر آلوورا، اسید هیالورونیک، پروتئین



و این می تواند تا حد زیادی افتادگی و شل شدن پوست را کاهش دهد به‌خصوص در قسمت شکم و بازوها.

به‌خصوص مواد سمی که روی پوست اثر منفی دارند. آب به مایه‌چه‌ها کمک می کند در وضعیت نرمال و خوبی باشد

L'ORÉAL
MAKEUP DESIGNER/PARIS

true match
The art of skin matching perfection



کرم پودر ترو مچ
با فرمولاسیون، بسته بندی
و شیدهای جدید



طیف رنگی گسترده، با قابلیت هماهنگی کامل با هر رنگ پوست:

. دارای تکنولوژی تقویت رنگدانه‌های پوست

. مناسب برای انواع پوست

. پوشش‌دهی کامل پوست

. دارای بافتی سبک با ماندگاری بالا

. آبرسانی ۲۴ ساعته‌ی پوست

SPF 17 .

شرکت زرسیم‌آرا نماینده‌ی انحصاری لورآل پاریس در ایران

www.zarsima-ara.com



ZARSIMA.ARA

L'ORÉAL

MAKEUP DESIGNER/PARIS

GET THE
Feline
LOOK!

چشماني
به جذابي
چشمان گربه



Volume Million Lashes
Feline
Mascara



Brow Artist
Plumper



True Match
Foundation



Perfect Slim
Superliner



True Match Blush
No. 200



Color Riche
No. 703



می خواهیم زیبا بمانم

شکندگی ناخن‌ها

یادتان باشد تا می توانید کمتر از لاک ناخن استفاده کنید، زیرا پاک کردن آن موجب شکندگی ناخن‌ها خواهد شد.

دکتر بهروز باریک بین
متخصص پوست و مو



هشدار متخصصان پوست
درباره زیان‌های لاک‌های
نامرغوب

لاک می‌زنید پشت پلک‌تان باد می‌کند؟

می‌دانستید، لاک‌های رنگی و زیبای ناخن ممکن است، سلامت ناخن‌های شما را به خطر بیندازند؟ درست است که هر از گاهی، آن هم در مهمانی‌ها و دورهمی‌های زنانه از لاک استفاده می‌کنید اما اگر در همین فرصت‌ها مراقب نباشید و سراغ محصول اشتباهی بروید سلامت ناخن‌ها را به خطر می‌اندازید. قصد نداریم شما را از لاک زدن بترسانیم اما لاک‌های غیر استاندارد، سلامت ناخن‌های شما را به خطر می‌اندازند. بی‌دقتی در خرید لاک‌های معتبر به علت کمبود وقت یا قیمت کمتر آنها ممکن است باعث بیماری ناخن‌های ناخن شود. دکتر بهروز باریک بین، متخصص پوست و مو بیشتر در این باره به شما توضیح می‌دهد. اگر شما هم اهل لاک زدن هستید، حتماً این مطلب را تا انتها بخوانید.

شاید التهاب پلک و اگزما سراغ ناخن بیاید

شاید تعجب کنید که یکی از علل مهم اگزما و التهاب پشت پلک‌ها آلرژی به لاک ناخن است. لاک ناخن از جمله وسایلی است که انواع و اقسامش را روی میز توالت خانم‌ها و حتی در بسیاری از موارد داخل کیف دستی آن‌ها می‌توان یافت و برخی لاک زدن را چنان رویتین‌وار همه روزه استفاده می‌کنند که هیچ‌گاه تصورش را هم ممکن است نکنند که عامل التهاب و خارش دور چشم‌شان می‌تواند همان لاک ناخن باشد. از آنجا که لاک ناخن روی صفحه ناخن که یک عضو غیر زنده است استفاده می‌شود شاید کمتر به کیفیت آن اهمیت بدهیم و استفاده از انواع ارزان و دست‌فروش آن را عده‌ای مقرون به صرفه‌تر می‌دانند، اما واقعیت این است که حتی در مورد لاک ناخن لازم است به کیفیت محصول توجه شود. آلرژی به لاک ناخن قطعاً در مورد لاک‌های غیر استاندارد شایع‌تر است و اگر کسی نسبت

به آن آلرژی داشته باشد علاوه بر اگزمای پلک که ذکر شد، ممکن است دچار اگزما، قرمزی، پوست‌ریزی و خارش پوست دور ناخن می‌شود.

ویژگی‌های لاک خوب چیست؟

غلظت لاک ناخن اهمیت دارد. اگر خیلی رقیق باشد، هنگام مالیدن روی ناخن پخش خواهد شد و پوشش یک دستگی را ایجاد نخواهد کرد و اگر خیلی غلیظ باشد، لایه لخته لخته و برجسته‌ای تشکیل خواهد شد. پس غلظت لاک باید حد متوسطی داشته باشد، به گونه‌ای که هنگام مالیدن روی ناخن، لاک استعمال شده نباید فوراً خنک شود، به گونه‌ای که فرد فرصت داشته باشد در صورت لزوم استعمال مقوای درم را نیز روی لاک خشک شده انجام دهد. لایه خشک شده لاک ناخن باید جلوه‌ای زیبا و صاف داشته و ۵ الی ۷ روز روی ناخن بلند، بدون آن که شفافیت خود را از دست داده یا پوسته‌ریزی نماید نشان دهد.

اجزای سمی لاک ناخن را بشناسید
کارخانه‌های سازنده لاک ناخن تحت فشار هستند، اجزای سمی لاک ناخن شامل فتالات، تولوئن و فرمالدئید را حذف نمایند. در سال ۲۰۰۶ چند سازنده لاک متعهد شده‌اند که دی بوتیل فتالات را که در حیوانات آزمایشگاهی مشکل‌زا بوده است تغییر دهند، برخی دیگر نیز متعهد شده‌اند که فرمالدئید را حذف کنند اما بسیاری همچنان از فرمالدئید استفاده می‌کنند. یک نوع جدید لاک‌های ناخن، لاک‌های محلول در آب هستند که پایه آن‌ها یک امولسیون پلیمری آکرلیک است (مانند کوپلیمر استیرن - آکرلات) و رنگ آن‌ها نیز مشابه رنگ‌های محلول در آب است. برای پاک کردن لاک ناخن از لاک پاک‌کن‌هایی استفاده می‌شود که در واقع حلال‌هایی هستند که قشر نازک لاک را حل می‌کنند. این حلال‌ها به‌طور عمده از استون یا اتیل استات تشکیل شده‌اند. از استون‌تریتریل نیز استفاده شده است اما سمی‌تر است و مصرف

سبزی‌های خام و میوه‌های تازه بخورید. این مواد می‌توانند ویتامین‌ها، مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز ناخن‌های شما را تأمین کنند.



همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...



کانال رسمی سبب سبز
[telegram.me/seeb24](https://t.me/seeb24)
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
[instagram:seebesabz](https://www.instagram.com/seebesabz)
با آخرین سوزهای سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
[telegram.me/alodoctor](https://t.me/alodoctor)
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

۶ نکته برای ناخن های زیبا

۱- اگر ناخن های بسیار شکننده و خشک شده دارید، استفاده از مواد غذایی حاوی ویتامین A (مثل هویج، بروکلی، زرد آلو، پنیر و...)، کلسیم (مثل شیر، ماست، پنیر، بادام و...) حتما در برنامه غذایی خود قرار دهید.

۲- هر شب قبل از این که بخوابید، کاملاً دست های پتان را بشوید، با حوله خشک کرده و سپس از یک مرطوب کننده برای دست ها پتان استفاده کنید. دقت کنید حتما پوست اطراف ناخن های تان را چرب کنید.

۳- برای انجام تمامی کارهای خانه، از ظرف شستن گرفته تا حمام شستن، حتماً از دستکش استفاده کنید. با این کار می توانید از لب پر شدن ناخن ها پتان جلوگیری کنید و از ناخن ها پتان از اثرات مخرب پاک کننده ها، محافظت کنید.

۴- روزانه نوشیدن آب فراوان را فراموش نکنید تا با تامین شدن آب بدن تان، ناخن های شما نیز خشک نشوند.

۵- آب هویج منبع خوبی از فسفر و کلسیم است و نوشیدن فراوان آن ناخن های شما را قوی می کند. بنابراین تا جایی که برایتان امکان دارد آب هویج بخورید.

۶- هرگز از پاک کننده های لاک با پایه استون و فرمالین استفاده نکنید و ترجیحاً از لاک پاک کن ها استفاده کنید.

بیش از هفته ای دو بار از لاک پاک کن استفاده نکنید.

استفاده می شود که می توانند منجر به خونریزی در کنارهای ناخن شوند، بنابراین اگر این وسایل خوب استریل نشده و منحصراً فرد نباشند، امکان انتقال بیماری های ویروسی مثل هیپاتیت و ایدز نیز وجود خواهد داشت.

زیاده روی نکنید

ناخن های مصنوعی نباید بیش از چند روز روی ناخن طبیعی فرد باقی بمانند، چرا که در غیر این صورت به مرور ناخن ها حالت طبیعی خود را از دست داد و تغییر رنگ (به صورت نارنجی کمرنگ) می دهند. پس بنابراین به طور کلی کاشت ناخن مصنوعی در افرادی که مانند بیماری های خاصی که موجب تغییر شکل دائمی ناخن می شوند، به دلایل:

- ۱- احتمال رخداد درماتیت (اگزما) تماسی آلرژیک به چسب یا حلال ها
- ۲- احتمال رخداد عفونت های باکتریایی و قارچی
- ۳- احتمال انتقال یافتن عفونت های ویروسی مثل هیپاتیت و ایدز
- ۴- احتمال تغییر شکل دائمی و از دست رفتن سلامت صفحه ناخن توصیه نمی شود. در افرادی که به هر دلیل مایل به انجام این کار هستند توصیه می کنیم که اولاً مراقب رعایت بهداشت به طور دقیق باشند، ثانیاً ناخن مصنوعی را به مدت طولانی روی ناخن های طبیعی خود باقی نگذارند (که بهترین راه برای جدا کردن آن ها استفاده از آب ولرم است) و بالاخره در صورت بروز هرگونه مشکل عفونی یا حساسیتی به متخصص پوست و مو مراجعه کنند.

سوهان کشیدن

هیچ وقت بلافاصله بعد از حمام کردن یا شستن دست ها پتان، ناخن ها پتان را سوهان نکشید چون وقتی ناخن ها مرطوبند، شکننده تر هستند. وقتی ناخن ها پتان را سوهان می کشید دقت کنید که تنها در یک جهت سوهان را روی ناخن ها پتان حرکت دهید. سوهان را به صورت عقب و جلو حرکت ندهید چون این کار باعث شکننده شدن ناخن های شما می شود. اگر می خواهید ناخن های قوی و براق داشته باشید از سوهان های روی ناخن استفاده کنید، این کار جریان خون زیر ناخن های شما را تقویت می کند و موجب تحریک رشد ناخن ها می شود

می تواند به بدشکل شدن دائمی ناخن به دلیل آسیب به ماتریکس ناخن (ناحیه زایای ناخن) شود. در قسمت بالایی اتصال صفحه ناخن به پوست انگشت یک محافظ مهم وجود دارد به نام کوتیکول که مانع ورود رطوبت و باکتری و قارچ بین پوست و ناخن می شود. اگر در زمان کاشت ناخن یا مانیکور کردن در این قسمت دچار اختلال شود فرد شاهد رخداد عفونت های میکروبی و قارچی در دست خواهد بود. علاوه بر مسئله آلرژی بر چسب مورد استفاده و رخداد درماتیت تماسی آلرژیک (که با التهاب، قرمزی و خارش شدید همراه است) و افزایش احتمال رخداد عفونت های قارچی و میکروبی باید به این مسئله هم اشاره کرد که گاه در فرآیند کاشت ناخن از وسایلی

آن از سال ۲۰۰۰ ممنوع شده است. یادتان باشد که تا می توانید کمتر از لاک ناخن استفاده کنید، زیرا پاک کردن آن موجب شکنندگی ناخن ها خواهد شد و مسئله مهم تر این است که لاک ناخن را در معرض کودکان قرار ندهید و هرگز آن ها را عادت ندهید که در سن پایین لاک بزنند زیرا ممکن است ناخودآگاه ناخن ها را به دهان ببرند، در اثر جویدن ناخن ها مواد سمی لاک ناخن را وارد بدن خود کنند.

عوارض کاشت ناخن

استفاده از ناخن های مصنوعی یکی از روش هایی است که زنان برای زیبا کردن ناخن ها خود به کار می برند ولی افراد باید بدانند که ناخن های مصنوعی و کاشت آن ها می تواند عوارضی را برای فرد به وجود آورد. تحریک و اگزمای پوستی و همچنین ابتلا به عفونت های قارچی از مهم ترین عوارض استفاده از ناخن های مصنوعی است. استفاده از ناخن های مصنوعی به مدت طولانی می تواند باعث تغییر فرم و حالت ناخن شده و حتی در مواردی منجر به عوض شدن جهت و محور ناخن می شود.

انواع ناخن مصنوعی و عوارض آنها

ناخن های مصنوعی به صورت های مختلفی شامل انواع پلاستیکی و کاغذی وجود دارند که آرایشگر برای چسباندن آن ها از چسب های شیمیایی مخصوصی استفاده می کند که در بسیاری از موارد موجب آلرژی در ناخن و انگشت می شود و اگر این التهاب ها بسیار شدید باشد

غلظت لاک ناخن اهمیت دارد. اگر خیلی رقیق باشد، هنگام مالیدن روی ناخن پخش خواهد شد و پوشش یک دستنی را ایجاد نخواهد کرد و اگر خیلی غلیظ باشد، لایه لخته لخته و برجسته ای تشکیل خواهد شد. پس غلظت لاک باید حد متوسطی داشته باشد، به گونه ای که هنگام مالیدن روی ناخن، لاک استعمال شده نباید فوراً خشک شود، به گونه ای که فرد فرصت داشته باشد در صورت لزوم استعمال مقوای درم را نیز روی لاک خشک شده انجام دهد.





همه نسخه‌های طبیعی برای ترمیم ناخن‌ها، تقویت موها
رفع خشکی پوست و آبرسانی مو

زیتون درمانی به روش بوعلی!

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون در یک کاسه مخلوط کنید و حدود ۱۰ دقیقه انگشتان تان را داخل این مخلوط نگه دارید و سپس انگشتان تان را آب بکشید و با حوله‌ای آنها را خشک کنید. گوجه‌فرنگی دارای بیوتین است، بیوتین یک ماده طبیعی شناخته شده برای رشد ناخن‌ها و مو است. روغن زیتون نیز به حفظ رطوبت ناخن‌ها و کوتیکول‌ها کمک می‌کند.

چگونه روغن زیتون موهای شما را نرم و لطیف می‌کند؟

هیچ می‌دانستید روغن زیتون از قدیم برای زیبایی و سلامت موها به کار می‌رفته است. این روغن طبیعی رطوبت موها را افزایش می‌دهد و مانع وز شدن موها می‌شود و در بهبود موخوره موثر است، همچنین یک درمان کننده خوب برای از بین رفتن شوره سر است.

آبرسانی موها

شما می‌توانید با ۵ قاشق غذاخوری روغن زیتون و ۲ عدد تخم‌مرغ یک ماسک مرطوب کننده برای موهایتان بسازید. این مواد را به خوبی با هم مخلوط کنید و روی پوست کف سر بمالید و به آرامی حدود ۵ دقیقه پوست کف سر را با این مواد ماساژ دهید، سپس موها و سر تان را با یک کلاه پلاستیکی بپوشانید و اجازه دهید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان بگذرد.

یک نرم کننده واقعی

اگر موهای شما زبر و خشن است ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون را با ۲ قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و به عنوان یک ماسک آرام بخش برای موهای تان استفاده کنید، عسل به عنوان یک مرطوب کننده طبیعی موها و پوست شما را نرم می‌کند و وقتی این

حتما شما هم از فواید روغن زیتون زیاد شنیده‌اید و از این روغن در غذاها و سالادهای خود استفاده می‌کنید، روغن زیتون در صنایع زیبایی هم کاربرد زیادی دارد و بسیاری از محصولات زیبایی از صابون و شامپو گرفته تا حالت دهنده‌های موها حاوی این محصول هستند. با استفاده از این روغن شما هم می‌توانید از خواص و مزایای آن برای زیبایی پوست، مو و ناخن خود بهره‌مند شوید. خشکی پوست دست و صورت خود را در مان کنید و مشکل شکنندگی ناخن‌های خود را نیز حل کنید و موهای آسیب دیده و شکننده خود را نیز تا حدی بهبود بخشید. در این مطلب بیشتر درباره نحوه مصرف و استفاده این روغن جادویی می‌خوانید.

اگر ناخن‌های شما نرم است: اگر دوست دارید ناخن‌هایی سفت و محکم داشته باشید، نصف فنجان پوسته گردو را خوب بکوبید تا پودر شود، سپس با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، یک قاشق غذاخوری روغن کرچک و یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید تا کاملا به شکل چسب شود، این چسب را روی ناخن‌های تان ماساژ دهید و سپس بشویید، برای محکم شدن ناخن‌های تان این کار را دو بار در هفته انجام دهید.

اگر می‌خواهید ناخن‌های تان زودتر رشد کند

برای کمک به رشد ناخن‌ها، نصف فنجان گوجه‌فرنگی را با

روغن زیتون تأثیراتی فوق‌العاده در رشد و سلامت ناخن‌های شما دارد، شما می‌توانید روغن زیتون را به روش‌هایی مختلف برای سلامت ناخن‌هایتان به کار ببرید.

اگر ناخن شکننده دارید: برای اینکه شکنندگی ناخن‌هایتان را از بین ببرید، یک چهارم فنجان روغن زیتون را به آرامی گرم کنید، سپس یک کپسول ویتامین E باز کنید و درون آن بریزید. این مخلوط را روی کوتیکول‌ها (پوست اطراف ناخن) و سطح ناخن‌ها ماساژ دهید. روغن زیتون این مخلوط ناخن‌ها را قوی کرده و باعث افزایش انعطاف‌پذیری آنها می‌شود و ویتامین E نیز ناخن‌ها را تغذیه می‌کند.

3

۳ قاشق
غذاخوری
روغن زیتون
را با ۲ قاشق
غذاخوری
عسل مخلوط
کنید و به
عنوان یک
ماسک
آرام بخش
برای
موهای تان
استفاده کنید.

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...



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



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



کانال رسمی الو دکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

کرم شب تهیه کنید

یک واحد سرکه را با یک واحد آب و ۲ واحد روغن زیتون مخلوط کنید و یک کرم شب برای خود بسازید تا هم پوست صورتتان را نرم کند و هم رنگ صورتتان را کمی باز کند.

پوستتان را لایه برداری کنید

ابتدا صورتتان را با آب نم‌دار کنید و سپس با روغن زیتون ماساژ دهید. کف دستتان مقدار کمی شکر بریزید و بعد روی روغن زیتونی که روی صورتتان وجود دارد، بمالید. تمام قسمت‌های پوستتان را با شکر آرام آرام ماساژ دهید. این عمل باعث می‌شود که سلول‌های مرده روی سطح پوست شما از بین بروند و در نتیجه پوست صورت دارای درخششی طبیعی و سالم شود.

پاک کننده صورت

نصف فنجان روغن زیتون را با یک قاشق غذاخوری از یک صابون ملایم مایع و ۲ قاشق غذاخوری آب و ۲ قاشق غذاخوری گلیسرین درون مخلوط‌کن بریزید و مواد را با هم مخلوط کنید تا یکدست شود و سپس این مخلوط را درون شیشه سر بسته بریزید. شما هر بار می‌توانید مقدار کمی از این مخلوط را در کف دستتان بریزید و با حرکات دورانی روی پوست صورتتان ماساژ دهید و سپس با آب ولرم صورتتان را آب بکشید. شما می‌توانید روزانه دوبار از این پاک کننده استفاده کنید.

مرطوب کننده پوست

معمولا با سردی هوا، پوست به شدت خشک می‌شود. لازم نیست برای صورتتان یک لوسیون بخرید، کافی است چند قطره روغن زیتون را در لوسیون روزانه‌تان بریزید و به خوبی تکان دهید تا روغن کاملا با لوسیون مخلوط شود. الان شما یک لوسیون خوب برای از بین بردن خشکی پوستتان دارید.

اسکراب بدن

یک فنجان روغن زیتون را با ۲ فنجان نمک در یک ظرف پلاستیکی با هم مخلوط کنید تا این مواد به صورت چسب شوند. با توجه به سلیقه خود می‌توانید چند قطره از اسانس‌های مطبوع خود را نیز به این مخلوط اضافه کنید، البته دقت کنید که به آن اسانس حساسیت نداشته باشید، شما می‌توانید از این اسکراب برای تمام بدن‌تان استفاده کنید. بهتر است این اسکراب را در یک ظرف در بسته نگهداری کنید.

رفع شکنندگی ناخن

روغن زیتون تاثیراتی فوق العاده در رشد و سلامت

ناخن‌های شما دارد، می‌توانید روغن زیتون را به

روش‌هایی مختلف برای سلامت ناخن‌ها پتان به کار ببرید.

اگر ناخن شکننده دارید: برای اینکه شکنندگی را از بین

ببرید، یک چهارم فنجان روغن زیتون را گرم کنید، سپس

یک کیسول ویتامین E بازن کنید و درون آن بریزید



درمانی برای شوره سر

ابتدا موهای‌تان را با آب گرم مرطوب و نم‌دار کنید. وقتی موهای‌تان مرطوب باشد می‌توانید مطمئن باشید که روغن مستقیما پوست کف‌سر شما را درمان می‌کند و چون فولیکول‌ها مرطوب شده‌اند و دیگر روغن را مصرف نمی‌کنند در مرحله دوم روغن را گرم کنید. روغن گرم بهتر می‌تواند پوست خشک و شوره زده کف‌سر شما را درمان کند. موهای‌تان را به چند قسمت تقسیم کنید و روغن زیتون گرم را روی تمام پوست کف‌سر ماساژ دهید. سر را با یک حوله یا کلاه حمام بپوشانید و اجازه دهید روغن زیتون روی پوست شما بماند تا به خوبی پوست را تغذیه کند سپس موها را با شامپو بشویید بعد از این درمان به هیچ وجه برای خشک کردن موها از سشوار استفاده نکنید و اجازه دهید موها با جریان هوا خشک شوند. سشوار باعث به وجود آمدن شوره سر و سایر مشکلات برای کف‌سر می‌شود.

کرم خانگی بسازید

روغن زیتون برای پوست شما نیز اثرات بسیار دارد. شما با استفاده از روغن زیتون پوستتان را مرطوب می‌کنید که تغذیه، همچنین به خوبی منافذ آن را پاک و تمیز کند.

مخلوط را به موها و پوست کف‌سر‌تان زدید، موها را با یک کلاه پلاستیکی حدود ۳۰ دقیقه بپوشانید و سپس موها را بشویید.

اگر موهای‌تان وز دارد...

یک راه حل خوب برای کاهش وز موها استفاده روغن ولرم برای موهاست. ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون را با ۳ قاشق غذاخوری روغن نارگیل مخلوط کنید. سپس ظرف این روغن‌ها را درون یک ظرف آب در حال جوش قرار دهید تا روغن‌ها به مرور گرم شوند. دقت کنید که لازم نیست روغن‌ها داغ شوند. موها و پوست کف‌سر‌تان را با این روغن گرم ماساژ دهید و سپس با یک حوله موها و سر‌تان را بپوشانید و ۳۰ دقیقه صبر کنید. این درمان موهای شما را نرم و براق می‌کند و وز موها را کاهش می‌دهد.

یک نرم کننده قوی

بهتر است ماهی یک بار از نرم کننده و حالت دهنده قوی برای براق کردن موهای‌تان استفاده کنید. یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را با ۴ قاشق غذاخوری سرکه سیب و ۴ قاشق غذاخوری ژل آلونهورا و ۲ قاشق غذاخوری شیر خشک مخلوط کنید. سپس این مخلوط را روی موهای مرطوب و نم‌دار ماساژ دهید و با یک کلاه پلاستیکی سر را بپوشانید. بهتر است روی کلاه پلاستیکی را با یک حوله گرم نیز بپوشانید و حدود ۳۰ دقیقه صبر کنید.

حالت دهنده مو

نصف فنجان روغن زیتون را داخل ماکروبوو بگذارید و حدود ۲۰ ثانیه به آن حرارت دهید تا روغن گرم شود. یک حوله را روی شانه‌ها پتان قرار دهید تا لباس‌ها پتان کثیف نشود. اکنون مقدار کمی از روغن زیتون را در کف دستتان قرار دهید و سپس روی موهای‌تان ماساژ دهید. اگر پوست کف‌سر شما خشک است، مقدار کمی از این روغن را روی کف‌سر نیز ماساژ دهید، اگر موهایی چرب دارید، این روغن گرم را فقط به موهای‌تان بمالید و سعی کنید روغن را تا یک سانتی پوست کف‌سر به موها بمالید و به مرور تمام این روغن را به موهای‌تان بمالید، سپس موها را با یک کلاه پلاستیکی بپوشانید و ۳۰ دقیقه صبر کنید تا روغن زیتون موهای شما را درمان کند، سپس با شامپو موهای‌تان را بشویید و مثل همیشه از نرم کننده‌تان نیز استفاده کنید و بعد از حمام می‌بینید که موهای شما چقدر بهتر حالت می‌گیرند و نرم و درخشان هستند. جالب است بدانید که اگر این روغن زیتون گرم را به خوبی روی پوست کف‌سر ماساژ دهید، این ماساژ با روغن باعث می‌شود که جریان خود پوست کف‌سر بسیار بهتر شود و در نتیجه موها بهتر و زودتر رشد کند.

نرم کردن پاشنه پاها

پاهای‌تان را قبل خواب مرطوب و نم‌دار کنید و سپس با سنگ پا سلول‌های مرده پاشنه پا را از بین ببرید سپس پاهای‌تان را با آب و صابون بشویید و بعد پاها را با یک حوله کاملا خشک کنید. بعد کمی روغن زیتون روی

پاشنه‌ها بمالید و با حرکات دورانی پاشنه پا و قسمت‌هایی را که زبر است حسابی ماساژ دهید، اگر آرنج یا زانوی شما نیز زبر و خشن شده، می‌توانید به همین روش این قسمت را نرم و لطیف کنید. اجازه دهید روغن زیتون چندین دقیقه

روی بدن شما باقی بماند، سپس به آرامی پاهای‌تان را با جوراب نخی بپوشانید. هنگام جوراب پوشیدن مواظب باشید جوراب روغن پاهای‌تان را پاک نکند. بهتر است تا صبح جوراب بخواهید و صبح اثر روغن زیتون را روی پاهای‌تان ببینید.



چگونه می توانید با توجه به رنگ چهره بهترین گریم را تجربه کنید؟ تاثیر هارمونی رنگها بر آرایش

اگر بتوانید رنگها را بجا کنار یکدیگر استفاده کنید، می توانید زیبایی آنها را دوچندان کنید. در مطلب زیر دستورالعمل استفاده از رنگها را برای شما آورده ایم تا با آشنایی از آنها بتوانید رنگ مناسب با پوست خود را انتخاب کنید و آراسته به نظر برسید.

انتخاب رنگهایی که استفاده می کنید، بسیار مهم اند. برای انتخاب رنگ کرم پودر باید به رنگ پوست خود توجه کنید، این قاعده ای است که برای گریم کردن و آرایش همه اجزای صورت باید آن را رعایت کنید.

نوع رنگهایی که در آرایش تان استفاده می کنید اگر مناسب نباشد، می تواند آرایش حتی حرفه ای شما را خراب کند. استفاده از رنگهای متنوع بدون در نظر گرفتن هارمونی رنگها نه تنها شما را زیبا نمی کند بلکه زیبایی شما را هم از بین می برد.

برای مهمانی آماده شوید

کاملاً ملایم و سبک داشته باشید یا آنکه با برجسته کردن برخی رنگها چهره ای کاملاً متفاوت بسازید. البته حواستان باشد که در اینجا تاکید بیشتر ما روی تم اصلی رنگها نشان داده شده است و لزوماً نمی گوئیم همین رنگ را پیدا کنید و از آن استفاده کنید.

آرایی را که معمولاً برای یک مهمانی شب یا عروسی یا حتی یک مراسم ویژه انتخاب می کنیم متفاوت از آرایشی است که در مواقع عادی روی صورت جلوه می کند؛ از رنگها می توانید به طرق مختلفی استفاده کنید؛ مثلاً فقط یک لایه نازک از آنها را روی صورت بگذارید و یک آرایش

<p>3</p>  <p>خانواده سبز و آبی جزو رنگهای سرد هستند و در پوستهای روشن، آبی تیره رنگ پوست را بیشتر نشان می دهد.</p>	<p>2</p>  <p>صورتی جزو رنگهای طبیعی به شمار می رود و سبب می شود چهره طبیعی تر به نظر برسد.</p>	<p>1</p>  <p>رنگهای شفاف و روشن بر خلاف رنگهای تیره به چهره شما جلوه بیشتری می دهد.</p>
<p>6</p>  <p>سایه های سبز آبی تیره و روشن می تواند برای شما مناسب باشد.</p>	<p>5</p>  <p>صورتی هلویی رنگ چهره را جوان تر نشان داده و به هر فردی در هر سنی می آید.</p>	<p>4</p>  <p>رژ لب هلویی، صورتی، قرمز روشن و شفاف توصیه می شود.</p>
<p>9</p>  <p>اگر جلب توجه را دوست ندارید از بنفش خیلی کم رنگ استفاده کنید اما آن را کنار نگذارید.</p>	<p>8</p>  <p>قرمز تیره و کمرنگ و صورتی می تواند جلوه خاصی به صورت شما بدهد.</p>	<p>7</p>  <p>رژ لب صورتی، قرمز مرجانی، قرمز شرابی، قهوه ای روشن و رنگهایی در این ردیف برای شما مناسب تر است.</p>

پوست روشن

پوست گندمگون

3

برای آرایش ملایم نباید سراغ رنگهای تند بروید و با توجه به ۳ رنگ متفاوت پوست، رنگ آرایش مناسب چهره خود را انتخاب کنید.

پوست سبزه

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...



کانال رسمی سیب سبز
[telegram.me/seeb24](https://t.me/seeb24)
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سیب سبز
[instagram:seebesabz](https://www.instagram.com/seebesabz)
با آخرین سوزده های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
[telegram.me/alodoctor](https://t.me/alodoctor)
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

حسن ها برجسته. در این نوع آرایش نباید سراغ رنگ های تندر رفت؛
شاید پیشنهاد ما از یک نمونه از چنین آرایشی که با توجه به ۳ رنگ
متفاوت پوست تفکیک شده است برایتان جالب باشد.

یک آرایش ملایم عصرگاهی

زمانی می گوئیم یک نفر آرایش خوبی دارد که اصلا مواد رنگی روی
صورت خودنمایی نکند و فقط عیب ها به خوبی پوشانده شود و

سبزه ↓



گندم گون ↓



روشن ↓





این اسکراب خانگی را حتما امتحان کنید

پوست تان را ۲ ساعته شفاف کنید

با توجه به نوع پوست تان ماده سازنده مناسب را انتخاب کنید. در اینجا ما اسکرابی را انتخاب کرده ایم که تقریباً برای تمام پوستها مفید است، البته اگر پوستی چرب دارید مقدار روغن آن را کمتر بریزید.

اسکرابها و لایه بردارها را بسازید. با هزینه بسیار کم سلولهای مرده روی پوست و آلودگیها را از روی پوست تان پاک کنید و احتیاجی به خرید کرمهای گران قیمت نداشته باشید. تنها کافی است نوع پوست تان را بشناسید سپس

اسکرابها به پوست کمک می کنند تا زیباتر و درخشان تر به نظر برسد، چون لایه های از سلولهای مرده و آلودگیها را از روی پوست برمی دارند. شما به راحتی می توانید با مواد ساده درون کابینت آشپزخانه تان برای بدن و صورت تان انواع

با مواد طبیعی لایه بردار آشنا شوید

میوههایی مانند هلو، خیار، توت فرنگی و زردآلو اسیدهای ضعیف گیاهی دارند که موجب خرد شدن سلولهای کراتینه شده و پوست خشک می شود و به تدریج لایه پیر و سخت پوست را حل می کنند تا لایه زیرین پوست که لایه ای جوان است، نمایان شود. ماسکهای میوه لایه برداری طبیعی، بدون عارضه و بسیار سازگار هستند و استفاده ممتد از آنها می تواند پوست را شاداب نگه دارد. ماست هم مقدار زیادی اسید لاکتیک دارد که می تواند به لایه برداری پوست کمک کند. مواد پودری و خشن مثل نمک، شکر و... نیز می توانند همانند اسکراب به کندن شدن سلولهای مرده سطح پوست کمک کنند.

یک ضد چروک فوق العاده

روغن نارگیل مرطوب کننده خوبی است بنابراین یک انتخاب ایده آل برای ماساژ بدن است، برخلاف کرمها که دارای روغنهای تصفیه شده هستند و تا حدودی باعث پیری زودرس پوست می شوند، روغن نارگیل تا حدودی از به وجود آمدن چروکها و از شل شدن پوست در سنین جوانی جلوگیری می کند. این روغن همچنین از پوست در برابر لکهای پیری محافظت می کند و در بهبود این لکها نیز موثر است.



■ نصف فنجان روغن نارگیل
■ یک قاشق غذاخوری اسانس نعناع
■ یک شیشه در دار و بسیار محکم

■ یک لیموترش معمولی
■ یک لیموترش شیرازی
■ یک فنجان شکر

مواد لازم:



روغن نارگیل را با اسانس نعناع و آبلیموها خوب مخلوط کنید، بعد شکر را درون مخلوط بریزید و حسابی به هم بزنید. اگر بخواهید ماسک تان خوش عطر تر شود، می توانید در این مرحله تکه هایی از پوست لیمو را به آن اضافه کنید. اگر برگهای تازه لیمو هم دارید بد نیست که به همین مخلوط اضافه کنید. مخلوط شما باید حالت چسبی شکل پیدا کند. اگر دیدید خیلی آبکی شده است احتمالاً لیموهای پرآبی داشته اید و باید برای غلیظ تر کردن آن مقدار بیشتری شکر اضافه کنید. حالا اسکراب شما آماده است، می توانید هفته ای یک تا ۲ بار آن را روی پوست ماساژ دهید و بعد از حدود ۲۰ دقیقه آن را بشویید.

روش تهیه



20

می توانید هفته ای یک تا ۲ بار این اسکراب را روی پوست ماساژ دهید و بعد از حدود ۲۰ دقیقه آن را بشویید.

کرم رنگ موی اکسلانس



تنها رنگ مو با محافظت سه‌گانه و ماندگاری فوق‌العاده

- محافظت از موها قبل، در حین و بعد از رنگ کردن
 - رنگ مویی غنی‌تر و درخشان‌تر
 - پوشش کامل موهای سفید
- محتوای بسته:
 سرم مو
 رنگ موی کرمی
 اکسیدان با سرپوش برس‌دار
 نرم‌کننده

L'ORÉAL
HAIR COLORIST/PARIS



ZARSIMA.ARA

شرکت زرسیمآرا نماینده‌ی انحصاری لورآل پاریس در ایران

www.zarsima-ara.com

GEMEY
MAYBELLINE
MAKE IT HAPPEN™ N°1 IN THE WORLD

 **SUMMER LOOK**



**Colossal Go Extreme
Leather Black
Mascara**



**Brow Drama
Dark Brown
Brow Mascara**



**Colorshow
Eyeshadow
No. 6**



**Dream Bronze BB
Foundation**



**Colossal Kajal
Extra black
12H**



**Colorshow Gloss
No. 165**



**Expert Wear Blush
No. 58**

GEMEY

MAYBELLINE

MAKE IT HAPPEN™

N°1 IN THE WORLD

the
**COLOSSAL
KAJAL** EXTRA BLACK
12H

مداد چشم پیچی کولوسال کژال
فوق العاده مشکی، با ماندگاری ۱۲ ساعته



ZARSIMA.ARA





۱۰+۱ نسخه برای داشتن ناخن‌های زیبا

پنجه طلایی بمانید!

درست است که امروزه بازار ناخن مصنوعی و کاشت ناخن داغ است و بسیاری از خانم‌ها در برخی مواقع به صورت موقت برای زیبا کردن جلوه دست‌شان ناخن می‌کارند اما زیبایی طبیعی ناخن‌ها هم جذابیت خودش را دارد. شما می‌توانید انتخاب کنید که سراغ روش‌های مصنوعی بروید یا با کمی وقت به زیبا شدن طبیعی دست‌ان خود کمک کنید. در این مطلب به شما می‌گوییم که چگونه با تهیه ماسک‌هایی می‌توانید لطافت را به دست‌ان خود بازگردانید و زیبایی را به آنها هدیه دهید. اگر طرفدار زیبایی سنتی هستید با ما همراه باشید. طبیعت می‌تواند زیبایی را به شما هدیه دهد. فقط کافی است دست به کار شوید و ماسک‌ها را تهیه کنید.

می‌کنیم. سفیده یک تخم‌مرغ را با یک قاشق گلیسرین و ۲ قاشق عسل مخلوط کنید و آن را به مدت نیم ساعت هر شب روی دست‌ها بگذارید. تکرار این ماسک روی دست‌ها به مدت ۲۰ روز موجب از بین رفتن تیرگی پوست و روشن شدن آن می‌شود.

ترک دست‌ها را التیام دهید

عصاره گیاه دارویی بومادران یکی از بهترین مواد طبیعی برای درمان ترک دست و پا محسوب می‌شود. درمانگران طب سنتی عصاره این گیاه را برای شست و شوی دست‌ها و پاهایی که ترک دارند مفید می‌دانند. برای تهیه عصاره این گیاه کافی است مقداری از برگ‌های این گیاه را در آب ریخته و بجوشانید. سپس این مخلوط را صاف کرده و برگ‌ها را از آب بومادران جدا کنید. این محلول را سرد کرده و از آن برای شست و شوی دست یا پا و موضعی که دچار ترک شده استفاده کنید. این محلول را هرگز خشک نکنید و اجازه دهید به‌طور طبیعی روی دست یا پای شما خشک شود.

ناخن‌ها را تقویت کنید

برای جلوگیری از شکنندگی ناخن‌ها روش‌های متعددی وجود دارد که یکی از آن‌ها تهیه مخلوطی

این ترکیب را با پنجه روی پوست دست خود بمالید. از این لوسیون می‌توانید روزانه و پیش از آغاز فصل سرد استفاده کنید تا دست‌تان در روزهای سرما خشک نشود.

اگر اهل بشوی و بساب هستید...

استقامت ناخن‌ها تاثیر زیادی در جلوه و زیبایی دست دارد. به این دلیل تقویت ناخن‌ها و افزایش استحکام آن‌ها یکی از مهم‌ترین نکاتی است که هر خانم جوان باید به آن توجه کند. برای افزایش استقامت ناخن‌ها به ویژه ناخن‌هایی که زیاد در معرض شست و شو و آب قرار می‌گیرند بهترین چاره استفاده از مخلوطی از روغن زیتون، روغن بادام، روغن کنجد و روغن کرچک است. برای تهیه این مخلوط کافی است به میزان مساوی ۴ روغن را با هم ترکیب کرده و آن را به روی ناخن‌های خود ماساژ دهید.

پوست‌تان را سفید کنید

بسیاری از خانم‌ها به دلیل انجام فعالیت‌های روزانه شان بدون دستکش به مرور با تیرگی پوست دست‌های‌شان روبه‌رو می‌شوند. برای درمان این مسئله و از بین رفتن تیرگی پوست و روشن شدن پوست دست، استفاده از این ماسک را پیشنهاد

زبری را برطرف کنید

اگر پوست دست‌تان زبر و خشن شده و این موضوع ظرافت و زیبایی پوست دست شما را تحت تاثیر خود قرار داده است، بهترین کار استفاده از کرم‌های طبیعی و خانگی است که تهیه آن‌ها کمتر از ۱۰ دقیقه وقت شما را می‌گیرد. برای درمان زبری و خشکی پوست ماسک‌های طبیعی مختلفی وجود دارد که استفاده از آن‌ها به صورت روزانه بعد از ۲ هفته موجب بهبود زبری پوست دست‌ها می‌شود. ماسک عسل یکی از مفیدترین و موثرترین ماسک‌های گیاهی است. برای تهیه این ماسک کافی است ۲ قاشق غذاخوری عسل را با یک قاشق غذاخوری روغن بادام مخلوط کنید و آن را هر شب پیش از خواب به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست دست‌تان بگذارید و سپس آن را با آب نیم‌ولرم بشویید. بهتر است پس از گذاشتن این ماسک به دست‌های‌تان استراحت دهید.

لوسیون خانگی بزیند

اگر پوست دست‌تان خشک است و این خشکی در نتیجه سردی هوا در فصل‌های سرد سال به وجود می‌آید بهترین راه استفاده از لوسیون گلاب است. برای تهیه این لوسیون کافی است یک استکان گلاب را با یک استکان گلیسرین مخلوط کنید و

اگر به مهمانی دعوت شده‌اید و برای تان مهم است که در این مهمانی با ظاهری آراسته و زیبا حاضر شوید ۳ روز پیش از تاریخ معین شده برای مهمانی از ماسک بادام و شیر استفاده کنید. برای تهیه این ماسک کافی است پوره بادام را با شیر ترکیب کنید و آن را به مدت یک ساعت هر ۳ شب روی دست خود قرار دهید

نکته هایی که شاید به کارتان آید

استحکام ناخن‌ها

استفاده از ترکیب دانه‌های بلال و شیر نیز برای درمان شکنندگی ناخن‌ها و پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است.

شادابی پوست

یک شب در میان با کمک ژل آلوورا که از برگ‌های این گیاه به دست می‌آید پوست دست خود را ماساژ دهید.

چرا ناخن‌ها می‌شکنند؟

لاک زدن باعث شکنندگی ناخن شما نمی‌شود ولی خانم‌هایی که مدام رنگ لاک خود را عوض کرده و بی‌رویه از این محصول استفاده می‌کنند اغلب محصولات غیر استاندارد را به کار می‌برند، در نتیجه سلامت ناخن‌های خود را به خطر می‌اندازند. استفاده از استون و لاک پاک‌کن‌ها باعث شکنندگی ناخن‌ها می‌شود. با پاک کردن لاک شما چربی مورد نیاز ناخن‌های خود را نیز از بین می‌برید. بهتر است این نکته را هم بدانید که سن و سال هم در میزان شکنندگی ناخن‌های شما تاثیر دارد و با بالا رفتن سن، شکنندگی ناخن‌های شما هم بیشتر می‌شود. اگر دوست ندارید ناخن‌های تان بشکند، بهتر است آنها را کوتاه نگه دارید، ناخن‌های بلند، بیشتر در خطر شکنندگی قرار دارند.

چربی را به ناخن‌های خود بازگردانید

برای حفظ سلامت ناخن‌های خود همیشه آنها را چرب نگه دارید تا دچار شکنندگی نشوند. از کرم‌های نرم‌کننده برای سلامت ناخن‌های خود استفاده کنید، می‌توانید روزی چند بار ناخن‌های خود را چرب کنید. روغن زیتون هم برای برگرداندن چربی مناسب به پوست شما موثر است. می‌توانید ناخن‌های خود را روزی دو تا سه بار با روغن زیتون ماساژ دهید و به استحکام آنها کمک کنید. اگر هم اهل لاک زدن هستید، حتماً به تاریخ انقضای لاک دقت کنید و زیاد از استون استفاده نکنید. بهتر است بعد از پاک کردن لاک خود، ناخن‌ها را حتماً چرب کنید تا آسیب ناشی از استفاده از مواد پاک‌کننده لاک کمتر شود.



می‌توانید برگ‌های آلوورا را از وسط بشکنید و این ژل را به‌طور طبیعی از این گیاه پرخاصیت تهیه کنید. این ماسک به سفید شدن و شفافیت پوست دست نیز کمک می‌کند.

رنگ را به ناخن‌ها بازگردانید

برای درمان تغییر رنگ ناخن‌ها که عمدتاً به دلیل نرسیدن میزان کافی مواد مغذی، اکسیژن و هوای تازه به سطح ناخن است، راه‌حلی ساده وجود دارد و آن استفاده از جوشانده گل سرخ برای درمان این مسئله است. برای تهیه این ماسک ناخن کافی است مقداری گل سرخ خشک شده را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و آن را با نصف استکان آلبیموی تازه ترکیب کنید. سپس ناخن‌ها را با کمک این ترکیب ماساژ داده و اجازه دهید که این مخلوط به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی ناخن شما باقی بماند. استفاده مکرر از این ماسک گیاهی به‌روزی ناخن‌ها چند بار در طول هفته به درمان تغییر رنگ ناخن در کمتر از یک‌ماه کمک می‌کند.

مهم است که در این مهمانی با ظاهری آراسته و زیبا حاضر شوید، ۳ روز پیش از تاریخ معین شده برای مهمانی از ماسک بادام و شیر استفاده کنید. برای تهیه این ماسک کافی است پوره بادام را با شیر ترکیب کنید و آن را به مدت یک ساعت هر ۳ شب روی دست خود قرار دهید. بهتر است متناسب با نوع لباس و اندازه آستین این ماسک را روی پوست دست تا ساعد یا بازو قرار دهید.

جوانی پوست دست را با آلوورا تجربه کنید

بسیاری از خانم‌ها بعد از گذراندن دهه چهارم زندگی نسبت به کاهش میزان شادابی و نشاط پوست خود به‌ویژه پوست دست‌شان ابراز نگرانی می‌کنند. این گروه غالباً پس از تحلیل رفتن ماهیچه‌ها و چربی پوست‌شان و بروز چین و چروک‌های ابتدایی روی دست‌ها به فکر درمان می‌افتند. یک شب در میان با کمک ژل آلوورا که از برگ‌های این گیاه به دست می‌آید پوست دست خود را ماساژ دهید. برای تهیه این ژل

از پوست تخم مرغ و آلبیمو است. برای تهیه این ترکیب کافی است پوست چند تخم مرغ را آسیاب کنید و هر بار، یکی دو قاشق از آن را با یک استکان آلبیموی تازه مخلوط کنید به حدی که بتوانید ناخن‌های تان را در این مخلوط قرار دهید. بهترین و مفیدترین مدت زمان برای نگه داشتن ناخن‌ها و سرانگشتان دست در این مخلوط ۱۵ تا ۲۰ دقیقه است. پس از آن دست‌ها را بشویید و این کار را هر شب پیش از خواب تکرار کنید. علاوه بر این، استفاده از ترکیب دانه‌های بلال و شیر نیز برای درمان شکنندگی ناخن‌ها و پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است. برای این منظور دانه‌های بلال را در دستگاه مخلوط‌کن ریخته و آن‌ها را له کنید. سپس یک استکان شیر اضافه کرده و پس از خمیر کردن آن‌ها این خمیر را روی ناخن‌های خود به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید.

پیش از مهمانی این ماسک را امتحان کنید

اگر به مهمانی دعوت شده‌اید و برای تان



L'ORÉAL
SKIN EXPERT/PARIS

کرم ضدچروک و ضدلک
با اثربخشی مشابه ۳ جلسه IPL



REVITALIFT
LASER X3
ANTI-TACHE

پوستی زیبا، ارمغان دانش ما



L'ORÉAL

SKIN EXPERT/PARIS

رویتالیفت لیزر آنتی‌تَش

از ۴۰ سالگی پوست علاوه بر مشکل چین و چروک به عارضه‌ی لک نیز دچار می‌شود که این لک‌ها نتیجه‌ی آب و هوا، نور خورشید و عوامل ارثی هستند. لوسیون شب آنتی‌تَش، پوست را لایه‌برداری و روشن کرده و آثار لک و چین‌وچروک را از آن محو می‌کند. پس از آن، کرم روز بازسازی سلولی و جوانسازی پوست را تکمیل می‌کند.

کرم روز

L-Niacide موجود در این کرم قدرت شگفت‌انگیزی در از بین بردن لک‌ها و چین و چروک‌ها دارد. پس از ۴ هفته چین و چروک‌ها کاهش یافته، لک‌ها و تیرگی‌های پوست محو می‌شود و پوستی جدید و درخشان را به ارمغان می‌آورد. این محصول با تحریک سلول‌های پوستی باعث نوسازی پوست می‌گردد.

. ضد لک

. ضد چروک

. بازسازی‌کننده

. SPF 25



لوسیون شب

لوسیون شب آنتی‌تَش، با کمک ترکیب گلیکولیک اسید موجود در آن با لایه‌برداری، پوستی همگن، صاف، درخشان و بدون لک را برایتان به ارمغان می‌آورد.

. ضد لک

. ضد چروک

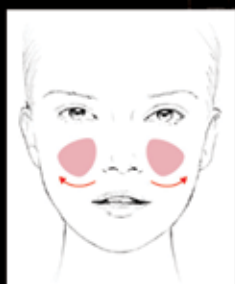
. بازسازی‌کننده

. لایه‌بردار



نحوه‌ی مصرف

هر شب با پد کتان طبق شکل بر روی پوست تمیز لوسیون شب استفاده شود و هرروز صبح با حرکات چرخشی کرم روز را ماساژ دهید.





با افزایش سن ممکن است موهایی ضخیم روی چانه تان در بیاید که دست کمی از ریش های مردانه ندارند. آنها را سر به نیست شان کنید و اگر هم دارند روی شما را کم می کنند، با لیزر سر به نیست کنید. یکی از عوارض افزایش سن در آمدن موهای زاید در قسمت های غیر منتظره از بدن است؛ مثلاً بینی و گوش

توصیه هایی طلایی برای آنکه درجه یک باشید

مثل سوپرستارها جوان بمانید

چانه تان در بیاید که دست کمی از ریش های مردانه ندارند. آنها را سر به نیست شان کنید و اگر هم دارند روی شما را کم می کنند، با لیزر سر به نیست کنید. یکی از عوارض افزایش سن در آمدن موهای زاید در قسمت های غیر منتظره از بدن است، مثلاً بینی و گوش. یک درس اساسی به این موهای دراز بدهید تا ظاهر تان خدشه دار نشود.

این ۴ ترفند مخصوص خانم هاست
کمی های لایت اضافه کنید: این دسته موهای روشن تر مانند اشعه آفتاب برق خاصی به چهره تان می دهند و شما را جوان تر نشان می دهند.

یک رنگ عالی انتخاب کنید: اگر دوست تان رنگ موی جدیدی

ادامه مطلب در صفحه ۷۲

ترفندهایی برای موهای شما
فقط ریشه ها را نرم کنید: اگر می خواهید ساقه موهای تان از قیافه نیافتد تنهار ریشه های تان را نرم کننده بزنید. به این ترتیب قسمت های انتهایی موها کمی بیشتر حالت می گیرند.
موهای تان را یک روز در میان بشویید: اگر هر روز یک دست موهای تان را بشویید نتیجه ای جز خشکی مو عاید تان نمی شود. اگر زیاد عرق می کنید و مجبورید هر روز دوش بگیرید، یک کلاه روی موهای تان بکشید یا این که موهای تان را شامپو نزنید.
کوتاه ترش کنید: موهای بلند به درد دختران جوان می خورد. موهای کوتاه تر صورت شما را مورد توجه قرار داده و به آن روشنایی بیشتری می بخشد.
ریش؟ نه هرگز: با افزایش سن ممکن است موهایی ضخیم روی

حتما شما هم هنرمندان و مجری های تلویزیونی را دیده اید که سن و سال شان را نمی توان از چهره آنها تشخیص داد و با دیدن این افراد دوست دارید شما هم همچنان جوان بمانید و پیری را از خود دور کنید.
همه ما دوست داریم چهره جوان و شادابی داشته باشیم، اما شاید به خوبی نمی دانیم که رعایت نکاتی حتی به ظاهر کوچک از کوتاه کردن موها گرفته تا نوع رنگی که انتخاب می کنیم، می تواند تاثیر قابل ملاحظه ای بر کاهش یا افزایش سن و سال مان داشته باشد. در این مطلب با ارائه نکات آرایشی به شما می گوئیم چگونه می توانید شادابی را در چهره خود حفظ کنید. مطلب زیر را بخوانید تا با رعایت این نکات جوانی خود را به باد ندهید.

10

۱۰ ترفند
زیبایی مو
و ۱۰ ترفند
زیبایی
پوست را
بشناسید
و به زیبایی
لیخنند بزنید.



دینه

لاغری با محصولات گیاهی

قرص گیاهی گرین تیدین

مشکل چاقی یکی از عوامل اصلی در افزایش خطر ابتلا به بیماری های دیابت، فشارخون، بیماری های قلبی-عروقی و آرتروز به شمار می رود. بنابراین جلوگیری از بروز چاقی، اهمیت ویژه ای در حفظ سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری های مذکور دارد. از عوامل کلیدی در کاهش وزن و رفع چاقی می توان به موارد ذیل اشاره کرد: ۱- کنترل کالری مصرفی ۲- افزایش فعالیت بدنی ۳- استفاده از فرآورده های چربی سوز (ترموژنیک) ۴- مصرف فیبرها

کنترل کالری مصرفی

میزان کالری مورد نیاز برای برقراری تعادل در افراد، متفاوت است و بسته به میزان فعالیت های هر شخص متغیر می باشد. محاسبه مداوم کالری های دریافتی کاری خسته کننده است، بنابراین به جای تمرکز بر کالری های مواد غذایی، روی خود مواد غذایی تمرکز کنید. مواد غذایی که میزان آب و فیبر بالایی دارند معمولاً کالری کمتری دارند.

میوه ها، سبزیجات، حبوبات، غلات سبوس دار، لبنیات کم چرب و مقدار کمی گوشت می توانند یک برنامه غذایی سالم و مفید را برای شما تشکیل دهند.

افزایش فعالیت بدنی

فعالیت های بدنی و انجام ورزش هایی مثل دوچرخه سواری، پیاده روی، شنا و ... به صورت منظم، سوخت و ساز شما را افزایش می دهد.

استفاده از فرآورده های چربی سوز (ترموژنیک)

یکی از مشهورترین و بهترین گیاهان دارویی، چای سبز می باشد که نه تنها با دارا بودن میزان بالای ترکیبات آنتی اکسیدان، در ارتقای سلامت بدن و پیشگیری از ابتلا به برخی از انواع سرطان موثر است بلکه به عنوان یک ماده طبیعی ترموژنیک (چربی سوز) با تبدیل انرژی اضافی به گرما و تنظیم متابولیسم چربی، در کاهش و کنترل وزن مفید می باشد. قرص گرین تیدین، محصولی از شرکت داروسازی دینه ایران، حاوی برگ چای سبز استاندارد، دانه های شوید و زیره سبز است که ترکیب مناسبی برای کاهش و کنترل وزن و همچنین تنظیم چربی و قند خون می باشد.

مصرف فیبرها

حتماً این روزها درباره خواص مثبت فیبرها زیاد شنیده اید. مصرف فیبرها علاوه بر حفظ سلامت سیستم گوارشی و عملکرد صحیح روده ها، یکی از روش های طبیعی کاهش جذب انرژی و کاهش اشتها در رژیم های لاغری است. پی-برن محصولی دیگر از شرکت داروسازی دینه ایران، یک فرآورده کاملاً گیاهی متشکل از سبوس گندم و پوسته دانه سیلیوم (اسفرزه) به صورت پودر نرم و استریل است که به غیر از انواع طعم دهنده، هیچ نوع افزودنی دیگری ندارد.

مصرف این فرآورده نیم ساعت قبل از غذا با داشتن درصد زیادی از فیبرهای خوراکی غیر قابل جذب، بر اثر تورم، حجم وسیعی از معده را اشغال کرده و باعث کاهش احساس گرسنگی می شود. نتایج مطالعات مختلف حاکی از آن است که مصرف انواع فیبرها به همراه رعایت رژیم غذایی کم کالری، به کاهش جذب انرژی کمک می کند.

پی-برن همچنین یک ملین گیاهی موثر و بی ضرر محسوب شده و در پیشگیری و کنترل سندرم روده تحریک پذیر (IBS) و کمک به کنترل قند خون در بیماران دیابتی و کنترل کلسترول خون موثر می باشد.

پودر گیاهی پی-برن

سبوس گندم، به همراه پوسته دانه سیلیوم (اسفرزه) ۴۰۰ میلیگرم



مجتمع صنایع دینه ایران

شماره ثبت دارو (IRC): 1228144011 | تلفن: 021-61018 - داخلی 3

شماره ثبت دارو (IRC): 1228211249 | www.dinehiraan.ir



زده و قیافه‌اش از این رو به آن رفته و نرویداز او تقلید کنید. رنگ مویی را انتخاب کنید که به ظاهر، رنگ پوست و شخصیت شما بخورد. **بامدل موی تان چروک‌ها را ببوشانید:** اگر پیشانی تان چروک دارد، نگران نباشید. دسته‌ای چتری برای همین موقع‌ها خوب است. یک مدل موی انتخاب کنید که چتری داشته باشد تا روی این خطوط افشاگر سن تان را ببوشاند. **یک مدل موی پر برش انتخاب کنید:** با افزایش سن موها خشک شده و حالت طبیعی خود را از دست می‌دهند. یک مدل شلوغ و لایه لایه را انتخاب کنید. مدل مصری به درد همان کلوپاترامی خورد.

این ۳ ترند مخصوص مردهاست

موهای تان را برق کنید. موهای براق جوانی و سلامت را منعکس می‌کنند. از انواع نرم کننده و تقویت کننده‌های مناسب برای نوع و جنس موی تان استفاده کنید. **سرتان را روشن کنید:** با افزایش سن دیگر رنگ موهای تیره به آدم نمی‌آید و چهره را پیر می‌کند. پس یک رنگ موی روشن انتخاب کنید تا صورت تان جوان تر و باز تر به نظر برسد. **موهای سفید را ببوشانید:** چه بخواهید موهای سفیدتان را ببوشانید چه بخواهید همان طوری که هستند بمانند، باید رفتار به خصوصی با آنها داشته باشید. بافت موهای سفید با موهای معمولی فرق دارد و برای رنگ کردن آنها باید نهایت دقت را به خرج دهید.

۱۰ ترند جوان سازی پوست

میکرودرم ابریژن را امتحان کنید: این روش درمانی مخصوص جوان سازی پوست طراحی شده که خیلی هم موفق عمل کرده و در بسیاری از کشورها جای تزریق بوتاکس را گرفته است. در این روش با استفاده از کریستال‌های آلومینیوم اکسید لایه‌های فوقانی پوست برداشته می‌شود و با مکشی که ایجاد می‌شود جریان خون در محل بیشتر شده و پوست با طراوت تر خواهد شد.

با آرایش به رختخواب نروید: پاک نکردن آرایش باعث رشد بهتر باکتری‌ها و بسته شدن روزنه‌های پوست می‌شود. قبل از خواب ابتدا با محلول‌های مخصوص پوست تان را خوب پاک کنید سپس با آب بشویید.

از پاک کننده‌های خیلی قوی استفاده نکنید: این محلول‌ها حاوی الکل هستند و اگر درجه الکل آنها بالا باشد، چربی‌های محافظ پوست را حل کرده و از بین برده پوست را خشک و زمینه چروک خوردن پوستتان را فراهم می‌کنند. گاهی هم ممکن است استفاده از این محصولات قوی منجر به تحریک پوست برای تولید

لب را از پیری نجات دهید

ترک‌های لب را ببوشانید. لب‌هایی که ترک دارند، چهره شما را نامرتب نشان می‌دهد. مرطوب کننده‌های لبی که از موم زنبور عسل ساخته شده‌اند، ترک‌های لب را نامشخص کرده و رنگ طبیعی لب را نمایان می‌سازند. می‌توانید از پمادهای مخصوصی که در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند، استفاده کنید

چربی اضافه - محافظت از پوست - شود.

پوست تان را مرطوب کنید: برای این که مطمئن شوید آب کافی در اختیار پوست تان قرار می‌گیرد هر روز از مرطوب کننده استفاده کنید. آلودگی‌ها، افزایش سن و حتی دستگاه‌های تهویه هوای تان پوست تان را خشک کنند و ظاهری پیر به آن بدهند. **ضد آفتاب بزنید:** قرار گرفتن زیاد در معرض نور آفتاب باعث افزایش احتمال ابتلا به سرطان پوست و چروک خوردگی زودرس پوست می‌شود. تنبلی را کنار بگذارید و قبل از بیرون رفتن از منزل به میزان کافی ضد آفتاب بزنید. به علاوه اگر در شهری گرم و با آفتاب سوزان زندگی می‌کنید، حتماً از کلاه و دستکش و لباس‌های آستین بلند استفاده کنید.

به روی شکم نخوابید: خوابیدن روی شکم برای اندام‌های داخلی به خصوص شش‌ها و ستون مهره‌ها مضر است و در دراز مدت می‌تواند چروک‌های ناخواسته‌ای بر صورت شما ایجاد کند. **رتینول استفاده کنید:** متخصصان پوست معتقدند محصولات حاوی رتینول آثار جوان کننده‌ای بر پوست دارند زیرا پوست را تقویت می‌کنند و ساخت کلاژن و الاستین را تحریک می‌کنند. **وریدهای سطحی را کاهش دهید:** با افزایش سن دسته‌های مویری قابل مشاهده‌ای که مانند تار عنکبوت در هم هستند، خود را روی پوست نمایان می‌کنند. این رگ‌ها پوست را پیر تر نشان می‌دهند. به متخصص پوست مراجعه کنید تا درمان‌های لازم برای این رگ‌ها را به شما پیشنهاد دهد.

پف زیر چشم تان را از بین ببرید: برای از بین بردن این پف‌ها محصولات زیادی وجود دارند. به علاوه می‌توانید هنگام خواب کمی سرتان را بالاتر بگذارید یا روی چشم‌های تان حلقه‌های خیار خنک یا حتی یک قاشق فلزی خنک قرار دهید.

یک عینک آفتابی خوب بخرید: نور آفتاب می‌تواند به بینایی شما صدمه بزند و چروک‌های اطراف چشم‌های تان را هم بیشتر کند. این عینک‌هایی که گوشه‌هایشان یا در مغازه‌های زینت‌آلات می‌فروشند، به درد نمی‌خورند. سری به عینک فروشی بزنید و یک عینک آفتابی مناسب تهیه کنید.

این سه نکته را به خاطر بسپارید

نقاط تیره را محو کنید. نواحی تیره اطراف چشم و لکه‌های پوستی سن تان را بیشتر نشان می‌دهند. با لوازم آرایش مناسب آنها را ببوشانید تا چهره‌ای جوان تر عایدتان شود. برای پوشاندن چین و چروک‌ها از کرم پودر استفاده نکنید. کرم پودر داخل چین و چروک‌ها جمع شده و آنها را مشخص تر از آنچه هستند می‌کند. زیاد آرایش نکنید. اگر می‌خواهید جوان تر به نظر برسید نباید آرایش غلیظ کنید، زیرا تاثیر معکوس دارد. از رنگ‌های ملایم استفاده کنید.



نکات آرایشی جوانی

آرایش کردن آداب ظریفی دارد و اگر قرار باشد سن پشت آن مخفی شود، رعایت نکات زیر الزامی است.

رایحه مناسب را انتخاب کنید. رایحه‌های ناشی از مواد موجود در گریپ فروت احساس جوانی بیشتری به شما خواهند بخشید. رنگ پوست. سعی کنید از مواد آرایشی با رنگ روشن استفاده کنید. لازم نیست حتماً مثل دخترهای جوان خود را بزنه کنید.

به ابروها یتان شکل دهید گاهی برداشتن تنها چند تار مو از ابرو قیافه تان را ۱۸۰ درجه تغییر خواهد داد. این کار را با وسلیقه انجام دهید.

سایه‌ای روشن بزنید. دور سایه‌های تیره یک خط قرمز بکشید و هنگام آرایش از رنگ‌های بژ سفید و کرم متالیک استفاده کنید.

حداقل مواد شوینده و حالت دهنده را استفاده کنید. این مواد پوست را خیلی خشک یا خیلی چرب و از کنترل خارج می‌کنند.

از پودر استفاده نکنید. این مواد باعث چربی پوست و مشخص تر شدن چروک‌ها خواهند شد از کرم پودرهای هم رنگ پوست خودتان استفاده کنید.

مانیکور و پدیکور یادتان نرود. چه باور کنید چه نکنید تحقیقات بیان می‌کنند مانیکور و پدیکور کردن ناخن‌ها احساس جوانی بیشتری به افراد می‌دهد.



نکته‌هایی که شاید به کارتان آید

درخشندگی پوست

اکسفولیاتور حاوی قند و نمک‌های دریایی درمانی برای از بین بردن پوست‌های مرده و درخشندگی پوست هستند.

فرمژه بزنید

فرمژه بزنید. باور کنید تاثیر دارد و بهترین موقع برای استفاده از آن بلافاصله بعد از استحمام است.



با انتخاب یک اسباب بازی جذاب، از بازی کردن لذت ببرید.

بازی های دوران کودکی سرشار از لحظه ها، ساعت ها، روزها، دوستی ها و خاطره هایی فراموش نشدنی اند. داشتن یک اسباب بازی خوب لذت بازی های این دوران را دوچندان می کند.

4M با ساخت مجموعه ای متنوع از اسباب بازی های خلاقانه، تخیل برانگیز، الهام بخش و سرگرم کننده بازی های دوران کودکی را لذت بخش تر و فراموش نشدنی کرده است.

با انتخاب اسباب بازی های جذاب **4M** از بازی کردن لذت ببرید.



توجه داشته باشید که روش‌های مختلفی برای این نوع جراحی وجود دارد. انتخاب بهترین روش برای جراحی، بستگی به سن و شرایط فیزیکی بدن شما و شرایط عمومی سلامت شما دارد.



هر آنچه باید قبل از جراحی سینه بدانید!

علت جراحی سینه در خانم‌ها!



دکتر محمدعلی تقی‌پور
متخصص جراحی (پلاستیک و ترمیمی)
نظام پزشکی: ۶۲۲۹۸

بزرگ کردن سینه‌ها یکی از شایع‌ترین اعمال جراحی زیبایی مورد درخواست بانوان است. طبق آمار حدود سه میلیون زن در سراسر دنیا در ۳۵ سال اخیر پروتز سینه گذاشته‌اند. اما چرا این آمار به این مقدار رسیده و این عمل جزء عمل‌های نسبتاً پرطرفداری شده است و به‌طور کلی چه افرادی کاندیدای عمل پروتز سینه هستند و چه افرادی باید از انجام این عمل پرهیز کنند. دکتر محمدعلی تقی‌پور، متخصص جراحی (پلاستیک و ترمیمی) توضیحات لازم را در این زمینه ارائه می‌دهد.

چرا خانم‌ها سینه‌شان را جراحی می‌کنند؟

علل مهم درخواست جراحی بزرگ کردن سینه‌ها شامل موارد زیر است:

■ عده کمی از درخواست‌کنندگان، بیماری خاصی دارند که طی آن سینه‌های آنها رشد واقعی و طبیعی نداشته است. در واقع این افراد به علت ابتلا به بیماری خاصی کاندیدای جراحی هستند، اگرچه این کار باعث زیباتر شدن سینه‌ها هم می‌شود و از این نظر عمل جراحی آنها جزء اعمال جراحی زیبایی محسوب می‌شود.

■ بسیاری از بانوان با افزایش سن یا شیردهی دچار تغییر شکل سینه و افتادگی آن شده‌اند که برای آنها خوشایند نیست بنابراین درخواست بالا کشیدن یا بزرگ کردن سینه را دارند.

■ در برخی موارد بیماران قبلاً به هر علت از جمله سرطان سینه تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند و سینه‌های‌شان کوچک شده است. در این موارد آنان درخواست بازگرداندن اندازه و شکل طبیعی را به عضو خود دارند.

شکل پروتزهای

سینه چگونه‌اند؟

تاکنون سه نوع شکل کلی از پروتز وجود دارد:

- نوع گرد
- نوع قطره‌اشکی
- نوع غیرقرینه

عوامل موثر در انتخاب سایز پروتز سینه کدامند؟

- ابعاد خارجی سینه
- ضخامت بافت نرم
- خصوصیات عمومی سینه و عواملی مانند سن، قد، وزن، عرض شانه، قفسه سینه، لگن و باسن
- تمایلات بیمار
- تشخیص جراح

انواع برش‌ها در جراحی پروتز سینه کدامند؟

از طریق چین زیر سینه (شایع‌ترین نوع برش مورد استفاده است) برش از اطراف هاله سینه (در مواردی که لیفت همزمان انجام می‌شود، می‌توان از این نوع برش استفاده کرد) برش از ناحیه زیر بغل

محل قرار دادن پروتزهای یکی از دو محل زیر است:

- زیر غده‌ای: روی عضله جدار قفسه سینه و زیر بافت یا غدد سینه
- زیر عضله‌ای: زیر عضله جدار قفسه سینه در ست روی قفسه سینه
- محل قرار دادن پروتز در یکی از دو محل پشت سینه یا پشت عضله زیر سینه (عضله پکتورال) است. جاگذاری پروتز در هر یک از این محل‌ها بستگی به شرایط فیزیکی بیمار دارد و هدف جاگذاری پروتز است. به‌عنوان مثال در مواردی که هدف از جاگذاری پروتز، بازسازی سینه بعد از جراحی برداشتن کامل سینه به‌دنبال سرطان سینه است، پروتز حتماً باید در پشت عضله جاگذاری شود.



آیا جراحی پروتز سینه با شیردهی تداخلی دارد؟

خیر، بسیاری از زنانی که تحت عمل جراحی پروتز قرار می‌گیرند، مشکلی در شیردهی ندارند و هیچ‌گونه خطری برای مادران مشاهده نشده است. در مطالعاتی که میزان سیلیکون در شیر انسان اندازه‌گیری شده است، در زنان دارای پروتز سینه در مقایسه با زنان بدون پروتز، میزان بالاتر سیلیکون نشان داده نشده است و تغذیه با شیر مادر برای نوزاد مشکلی ایجاد نمی‌کند.

قبل از جراحی، آگاهانه تصمیم بگیرید!

به هر دلیلی که درخواست جراحی بزرگ کردن سینه‌ها را دارید، بهتر است بدانید که این موضوع تصمیمی است که باید کاملاً شخصی و آگاهانه گرفته شود. توجه داشته باشید که این عمل هم مثل بسیاری از اعمال جراحی زیبایی دیگر، به تنهایی تمام مشکلات اصلی زندگی شما را حل نمی‌کند، اما ممکن است به افزایش اعتماد به نفس و بهبود شکل ظاهری شما کمک کند. این شماست که پس از انجام مشورت‌های کافی باید تمام فواید و اشکالات بالقوه این عمل را بررسی کنید و تصمیم نهایی را بگیرید.

جنس پروتزهای سینه چیست؟

هر چند لایه خارجی تمام پروتزها از سیلیکون ساخته شده ولی داخل آن می‌تواند از مواد مختلفی مثل آب‌نمک یا ژل سیلیکون خالص پر شده باشد. اگرچه سابق بر این اغلب پروتزها پر شده از آب و نمک یا ژل سیلیکون ساده بوده، ولی امروزه در اغلب پروتزهایی که مورد استفاده قرار می‌گیرند از ژل سیلیکون منسجم استفاده می‌شود. انواع جدیدتری از پروتزها نیز وجود دارند که پروتزهای تری لوسنت و هیدروژنی از آن نوعی که با توجه به اشکالات احتمالی مصرف آنها، هنوز به صورت گسترده مورد استفاده قرار

نمی‌گیرند. در مجموع می‌توان گفت با توجه به سابقه ۳۵ ساله استفاده از پروتزهای سینه با جنس سیلیکون، اغلب جراحان تمایل بیشتری برای استفاده از این نوع پروتزها دارند.

بهترین سن برای پروتز سینه چه سنی است؟

طبق دستورالعمل انجمن سازمان FDA استفاده از پروتزهای آب‌نمکی از سال ۲۰۰۰ برای افراد بالاتر از ۱۸ سال و پروتزهای ژلی از سال ۲۰۰۶ برای افراد بالاتر از ۲۲ سال برای عمل ماموپلاستی مجاز است و در صورتی که هدف از جراحی پروتز سینه، بازسازی سینه باشد از هر دو نوع پروتز می‌توان در هر سنی استفاده کرد.

دکتر مجید نداف کرمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

عضو انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران

با مراجعه به سایت رسمی انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران

به نشانی www.plasticsurgeons.ir

می توانید جراح پلاستیک واقعی را انتخاب کنید.

Dr. Majid naddaf kermani
Cosmetic and plastic surgeon

سعادت آباد، بالاتر از میدان کاج، خیابان نهم شرقی، پلاک ۱، طبقه ۲، واحد ۱۰

۰۹۱۰ ۵۸۹ ۸۰۰۵ - ۲۲۱۳۴۹۳۴ - ۲۲۱۳۴۹۹۷





۸ توصیه مهم که قبل از بوتاکس کردن باید بدانید

قدم به قدم تا محو شدن چروک‌ها

اگر جزو آن دسته آدم‌هایی هستید که این روزها آینه با شما زیادی روراست شده و خط و خطوط صورت‌تان را بیشتر از قبل به روی تان می‌آورد، چه تقصیر، پای عبور سال‌ها باشد و چه دست‌زنتیک و خلاصه به هر دلیل موجه و غیر موجهی و بدون شک به فکر رفع و رجوع این مشکل ظاهری افتاده‌اید، در همین راستا کاملاً طبیعی است که اولین گزینه مورد نظر تان استفاده از بوتاکس باشد. شاید از کسانی باشید که تا به حال سوزن بوتاکس به پوست تان نخورده باشد بنابراین اصلاً بعید نیست اگر اطلاعات کافی در اختیار نداشته باشید. در این صورت این مطلب را از دست ندهید، به خصوص اگر عزم جزمی برای استفاده از بوتاکس دارید این ویکی‌پدیای مختصر و مفید را که توسط دکتر آرتور پری تهیه شده، بخوانید و با آگاهی بیشتری اقدام کنید.



منبع: youbeauty.com



در عین حال فراموش نکنید که این کرم‌ها باید یک ساعت قبل از تزریق روی سطح پوست مالیده شود تا در زمان تزریق آن‌طور که باید و شاید پوست شما را بی‌حس کرده باشد.

بهترین حالت ممکن این است که یک ساعت پیش از تزریق بوتاکس به کلینیک یا مطب پزشک خود بروید و همان‌جا کرم را روی سطح پوست بمالید و زمان باقیمانده تا تزریق را به مطالعه بپردازید و آرامش خود را هم به این طریق بالا ببرید.

مرحله سوم: درد کمتر، تزریق بهتر

یک ساعت گذشته و حالا شما آماده تزریق هستید. پزشکان در این مرحله معمولاً کرم روی صورت شما را که حالا دیگر تقریباً پوست‌تان را بی‌حس کرده با الکل پاک می‌کنند.

بهتر است بعد از پاک کردن صورت برای محکم‌کاری و به حداقل رساندن مقدار کیسه‌ی یخ روی سطح پوست استفاده شود در این صورت دردی که حالا به واسطه بی‌حسی صورت کمتر شده باز هم کاهش پیدا خواهد کرد، ضمن اینکه این کار با انقباض رگ‌های خونی مانع از کوفتگی و کبودی بعد از تزریق خواهد شد.

مرحله دوم: بوتاکس درمانی!

وقتی از سلامت جسم خود برای تزریق بوتاکس مطمئن شدید باید برای تزریق‌ها به صورت خود آماده باشید. البته تصور قضیه شاید کمی برایتان دشوار باشد اما در طول تزریق این ترس به مرور از بین خواهد رفت. در عین حال برای اینکه درد و مشکلی را احساس نکنید شاید تصمیم بگیرید از کرم‌هایی استفاده کنید که صورت شما را بی‌حس کنند. انواع این کرم‌ها در داروخانه‌های معتبر موجود هستند اما باز هم باید با مشورت پزشک کرم مورد تایید وی را تهیه کنید.

معمولاً در استفاده از این کرم‌ها نباید صرفه‌جویی کنید و در واقع باید لایه‌ی ضخیمی از کرم را روی پوست خود بمالید. البته نباید اجازه بدهید کرم روی صورت شما خشک شود، بنابراین پیش از تزریق باید زمان را کاملاً کنترل کنید. البته برای جلوگیری از خشک شدن کرم روی پوست صورت‌تان می‌توانید از کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنید و کیسه را روی سطح پوست بچسبانید به این ترتیب کرم بی‌حس کننده صورت شما هم خشک نخواهد شد و برای تزریق در بهترین حالت باقی خواهد ماند.

مرحله اول: دارو مصرف نکنید

برای تزریق بوتاکس درست مانند خیلی از عمل‌های جراحی دیگر نباید پیش از اقدام به تزریق از داروی خاصی استفاده کنید. در این زمینه بهتر است قبل از اقدام و در صورتی که داروی به خصوصی مصرف می‌کنید حتماً درباره نوع دارو با پزشک خود مشورت کنید. استفاده هم‌زمان از برخی داروها و پش‌سر آن تزریق بوتاکس ممکن است سبب کبودی ناحیه‌ای شود که تزریق در آن قسمت انجام شده است پس حتماً در گام اول در این باره تایید پزشک خود را بگیرید. در واقع در چنین مواقعی فهرستی از داروها وجود دارد که شما باید قبل از تزریق بوتاکس از مصرف آنها خودداری کنید. این فهرست را از پزشک خود بخواهید یا دست‌کم شفاهی با او در این باره مشورت کنید. اگر باردار هستید به هیچ عنوان نباید از بوتاکس استفاده کنید. همچنین افرادی که از بیماری‌های عضلانی رنج می‌برند به خصوص بیماری‌های اعصاب عضلانی باید درباره استفاده از تزریقات بوتاکس بسیار احتیاط کنند و چه بسا اصلاً سراغ چنین تزریقی نروند. باز هم مشاوره با پزشک می‌تواند بهترین گزینه برای تصمیم‌گیری درباره این مسئله باشد.

L'ORÉAL ADVANCED HAIRCARE / PARIS

السو، راه‌حلی تخصصی متناسب با نیاز شما



تغذیه‌کننده ضد ریزش تثبیت رنگ ترمیم‌کننده حجم‌دهنده



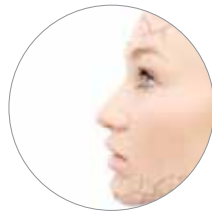
ZARSIMA.ARA

شرکت زرسیمآرا نماینده‌ی انحصاری لورآل پاریس در ایران

www.zarsima-ara.com



پزشکان می توانند با تشخیص صحیح فقط قسمتی از ماهیچه‌ها را که احتیاج دارند، تزریق کنند نه همه آن موضع خاص را. به عنوان مثال اگر یک طرف صورت ماهیچه‌های قوی تری داشت، می توانند با تزریق بوتاکس به آن قسمت خاص نتیجه بهتری را برای مراجعه کنندگان رقم بزنند. مهم این است که تزریق بوتاکس توسط پزشک متبحر انجام شود تا با چنین تشخیص‌های بجایی بهترین نتیجه ممکن به دست بیاید.



مرحله چهارم: وقتی دکتر شما متبحر باشد

پزشک بوتاکس را تزریق می کند. نقاطی که تزریق در آنها انجام شده بوتاکس را مستقیم به ماهیچه‌ها منتقل می کنند. فاصله محل‌های تزریق بوتاکس بسیار حائز اهمیت است. اگر این فاصله‌ها در تزریق پیشانی بیش از حد کم باشد، ممکن است تا ماهیچه‌های چشم بسط پیدا کرده و سبب دوبینی و مشکلات اینچینی شود، بنابراین پیش از تزریق از اینکه یک پزشک این کار را برای شما انجام می دهد مطمئن شوید چون در این صورت مهارت او مانع از بروز هر مشکلی خواهد شد. در واقع تزریق صحیح بوتاکس یک هنر است. در شرایطی که برخی بیماران به از کار افتادن کامل ماهیچه‌ها بر اثر تزریق بوتاکس احتیاج دارند برخی دیگر فقط نیاز به کمی ضعف ماهیچه‌ای خواهند داشت که این مهم با تشخیص پزشک محقق می شود. پزشکان می توانند با تشخیص صحیح فقط قسمتی از ماهیچه‌ها را که احتیاج دارند، تزریق کنند نه همه آن موضع خاص را. به عنوان مثال اگر یک طرف صورت ماهیچه‌های قوی تری داشت، می توانند با تزریق بوتاکس به آن قسمت خاص نتیجه بهتری را برای مراجعه کنندگان رقم بزنند. مهم این است که تزریق بوتاکس توسط پزشک متبحر انجام شود تا با چنین تشخیص‌های بجایی بهترین نتیجه ممکن به دست بیاید.

مرحله پنجم: پرس و جواز پزشک

نتیجه نهایی در تزریق بوتاکس به عوامل متعددی بستگی دارد. مثلاً یکی از این عوامل می تواند مقدار دوز بوتاکسی باشد که تزریق شده است. در واقع دلیل تزریق یا تعداد آن مهم نیست بلکه مهم میزان واحدی است که تزریق شده، بنابراین اگر این مسائل برای شما حائز اهمیت است، می توانید به راحتی درباره آنها با پزشک خود صحبت کنید و از ماجرا آگاه شوید.

مرحله ششم: ۱۰ دقیقه تا پیوند ماهیچه و بوتاکس!

بعد از تزریق شما باید همچنان ۱۰ دقیقه‌ای منتظر بمانید تا بوتاکس تزریق شده توسط ماهیچه‌ها جذب شود. بعد از اینکه پس از تزریق ۱۰ دقیقه تا یک ربع دیگر هم در مطب یا کلینیک پزشک منتظر ماندید تا ماهیچه‌ها بوتاکس را جذب خود کنند، می توانید به منزل بروید. در منزل می توانید خیلی راحت آشپزی کنید، کتاب بخوانید، قهوه‌ای درست و نوش جان کنید و برنامه دلخواه‌تان را از نظر بگذرانید و برای ۲ ساعت آینده هیچ دغدغه‌ای نداشته باشید. بوتاکس در این فاصله زمانی به ماهیچه‌های شما پیوند خورده و دیگر نمی تواند به نقاط دیگری بسط و گسترش پیدا کند. خانم‌ها حتی بعد از این دو ساعت می توانند در مناطقی که تزریق روی آنها انجام شده آرایش

سبکی کنند و چه بسا به کارهای روزمره‌شان بپردازند بدون اینکه نگرانی‌ای بابت چیزی داشته باشند. هر چند در مورد آرایش هم بهتر است بعد از پرس و جو از پزشک خود با فراغ بال بیشتری اقدام کنید و از هر نظر خیال‌تان آسوده باشد، اما در عین حال یک نکته را فراموش نکنید؛ در روزی که بوتاکس تزریق کرده‌اید به هیچ عنوان ورزش نکنید. در این زمینه بهتر است محتاط باشید. البته همان یک روز کافی است اما به هر حال کار از محکم کاری عیب نخواهد کرد. اگر دنبال بهترین نتیجه هستید در این موارد دقیق و جدی باشید.

مرحله هفتم: ۲ تا ۱۴ روز انتظار

شما قطعاً نمی توانید بلافاصله نتیجه تزریق را مشاهده کنید. نتیجه نهایی تزریق بوتاکس در هر ناحیه‌ای از صورت شما بین ۲ تا ۱۴ روز طول خواهد کشید و بعد از آن شما می توانید مشاهده کنید که تزریق چطور جواب داده است. البته تجربه برخی پزشکان نشان داده بعضی مراجعه کنندگان بلافاصله بعد از تزریق نتیجه را دیده‌اند طوری که گویی بلافاصله ماهیچه‌هایی که مورد تزریق بوتاکس قرار گرفته‌اند، فلج شده و این همان نتیجه‌ای است که بیمار قصد دارد زودتر ببیند. با این حال همین پزشکان بر این عقیده‌اند که تاثیر بلافاصله

مرحله هشتم: بوتاکس اول، دوم و...

اولین اثرگذاری بوتاکس در فاصله زمانی بین ۲ تا ۶ ماه طول خواهد کشید. خوب این ماندگاری بین افراد مختلف متفاوت است. در واقع برای کسانی که اولین تزریق را تجربه می کنند نکته قابل اهمیت زمان تزریق بعدی است. باید در این زمینه کاملاً آگاهانه عمل شود، چون زمان تزریق بعدی باید وقتی اتفاق بیفتد که تزریق اول تاثیر خود را از دست داده باشد. شما به مرور زمان متوجه خواهید شد که هر تزریق چند ماه برای تان جواب خواهد داد. البته نباید برای تزریق دوم آنقدر صبر کنید تا تاثیر اولین بوتاکس کاملاً از بین برود. زمانی که بوتاکس اول ضعیف شده و اثرات تزریق کم کم در حال از بین رفتن است باید برای تزریق بعدی اقدام کنید. در واقع هدف از تزریق بوتاکس این است که ماهیچه‌ها از کار کردن باز داشته شوند و قرار بر این است که ماهیچه‌ها کشته شوند نه اینکه دوباره بازسازی شوند. بعد از ۲ سال تزریق در فاصله‌های زمانی مشخص، ماهیچه‌ها دیرتر از سابق خودشان را ریکاوری می کنند و بعد از آن اصلاً بعید نیست فاصله‌های زمانی تزریق‌های بوتاکس افراد به فواصل ۲ ساله تبدیل شود.

دهلیا

موسسه ترمیم مو

بدون درد سر با طاسی
و کم مویی خداحافظی کنید

روزبه عندلیب

متخصص ترمیم مو
باییش از ۱۵ سال سابقه
مستمر در زمینه ترمیم مو



لطفاً قبل از هر تصمیمی با مشاورین
تحصیل کرده ما به صورت رایگان مشاوره نمایید

مشاوره رایگان
با تعیین وقت قبلی



بدون جراحی صاحب مو شوید

نماینده انحصاری (Onrite) کانادا

با خواندن مطالب زیر تمامی سوالات شما در زمینه ترمیم مو که کاری متفاوت از کاشت مو است، بر طرف می شود

آیا محدودیتی برای افراد ایجاد میکند؟ کاندیداها می توانند بدون هیچ محدودیتی به فعالیت های روزانه خود بپردازند همچنین ورزشکاران هم می توانند بدون نگرانی از این روش برای ترمیم موی خود استفاده کنند همچنین شنا کردن هم برایشان محدودیتی ایجاد نمی کند چرا که SKINBASE توسط نوارهایی بنام سر جری تیپ انجام می شود که قطری به اندازه یک دهم میلی متر دارد و شفاف و نامرئی می باشد در حدی که با چشم به راحتی قابل رویت نیست این نوارها آنتی هیستامین و ضد حساسیت هستند و افرادی که پوست حساس دارند هم می توانند استفاده کنند همچنین به هر میزان که آب به این قسمت از سر برخورد کند یا فرد تعرق داشته باشد نه تنها از استحکام آن کاسته نمی شود بلکه خاصیت جذبش روی پوست سر بیشتر می شود به زبان ساده تر باید بگوییم که هر قدر آب با موها بیشتر در تماس باشد پلیمر استقامت بیشتری پیدا می کند.

آیا دیابتی ها و مبتلایان به فشار خون و کسانی که از ریزش سکه ای رنج می برند و بیماران مبتلا به آلپسی می توانند از روش ترمیم مو بهره مند شوند؟

کلیه بیماران دیابتی و مبتلایان به فشار خون و بیماری که از ریزش موی سکه ای رنج می برند و بیماران آلپسی می توانند از این روش استفاده کنند همچنین در این روش بر خلاف جراحی هیچ نوع محدودیتی از نظر تراکم مو وجود ندارد و مراجعان با هر سن و سلیقه می توانند از موهای کاملاً طبیعی و حالت پذیر برخوردار باشند همچنین در استفاده از ژل تافت اتوی مو ششوار و ... محدودیتی وجود ندارد.

در موسسه ترمیم مو نمونه ای از موی فرد کاندیدا گرفته می شود و در مرحله بعدی قسمت هایی از سر که دچار ریزش مو شده را هم اندازه گیری می کنیم سپس اطلاعاتی که در مورد مو نیاز است از جمله رنگ اندازه جنس و سایر موارد را بدست آورده و همراه با نمونه و اندازه سطح سر به شعبه مرکزی ارسال می کنیم در شعبه مرکزی موها بصورت تار به تار یعنی تک تک روی شبکه ای بنام SKIN BASE کاشته می شوند باید به این نکته اشاره کنیم که در این روش برعکس روشهای دیگر مثل کاشت مو روی ریشه یا نیاز موقداً خاصی انجام نمی شود بلکه تعداد موهای مورد نیاز هر فرد بستگی به وسعت ریزش موی او دارد.

این روش هم برای آقایان و هم برای بانوان قابل اجرا می باشد



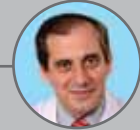
میدان آرژانتین، خیابان ۱۶ بخارست (احمد قصیر)، پلاک ۱۳، طبقه ۶، واحد ۱۴
۸۸ ۷۴ ۷۴ ۳۲ - ۸۸ ۷۳ ۷۶ ۶۶ - ۸۸ ۷۳ ۷۶ ۹۶ - ۰۹۱۲ ۱۱۸ ۵۴ ۴۷

کارهایی که باید بعد از جراحی لاغری انجام دهید

بعد از جراحی برای درمان چاقی رعایت چه نکاتی لازم و ضروری است؟

دکتر هاشم موذن زاده

متخصص جراحی عمومی



- طوری برنامه ریزی کنید که بتوانید بهترین مصرف ریزمغذی ها را بدون دریافت کالری بالا داشته باشید بسیار کلیدی و مهم است. به دلیل سرعت بالای کاهش وزن دقت کنید که حتما تمام ریزمغذی ها و ویتامین های لازم را در دوره نقاهت پس از عمل و طی روند کاهش وزن دریافت کنید.

- بعد از جراحی، پزشک یا مشاور تغذیه، به شما غذاهایی را که می توانید بخورید و غذاهایی را که نباید بخورید، آموزش خواهند داد.

- مصرف عمده پروتئین، میوه، سبزی و دانه ها هنوز هم بهترین راه کم کردن وزن و متعادل نگه داشتن آن است.

- هنوز هم باید از غذا خوردن زمانی که احساس پری می کنید، پرهیز کنید.

- خوردن پس از احساس پری باعث کشیده شدن جدار معده شده و سبب افزایش سایز آن و در طول زمان سبب افزایش حجم معده خواهد شد.

- از غذاهای پر کالری اجتناب کنید.

- از غذاهای حاوی مقادیر زیاد چربی یا کربوهیدرات پرهیز کنید.

- نوشیدنی هایی که حاوی کالری زیاد یا مقادیر بالایی از شکر هستند (نوشابه های انرژی زا) مصرف نکنید.

- نوشیدنی های گاز دار نخورید، مصرف این نوشیدنی ها باعث پر شدن نامناسب و ناگهانی فضای معده شده و علاوه بر درد سردل و تهوع و استفراغ موجب سیری زودرس شده و رژیم غذایی شما را به هم می ریزد.

نکته!

رعایت این اصول و توصیه ها در سیری کردن بدون مشکل دوران نقاهت، بسیار ضروری است.

چه زمانی منتظر نتیجه عمل مونا لیزا تاج باشیم؟

نتایج لیزر چقدر بعد از انجام لیزر نمایان می شود و چقدر ماندگاری دارد؟

گروه پزشکی پارسه

لیزر زیبایی زنان (واژینال)



تعداد جلسات لیزر به نیازهای فردی بستگی دارد. برای اکثر بیماران، یک جلسه کافی است. در مواردی مانند عدم کنترل در فشار ادراری، معمولا جلسات تکرار می شود. اگر این روش روی زنان بعد از زایمان انجام شود، نتایج آن تا زایمان بعدی ادامه خواهد داشت. سفت کردن و بالا بردن میزان انعطاف پذیری واژن باعث کمتر شدن میزان آسیب های احتمالی در زایمان بعدی خواهد شد.

آدرس: سعادت آباد، بالاتر از میدان کاج، خیابان نهم، پلاک ۱، واحد ۹، طبقه اول

تلفن: ۰۲۱۲۲۱۳۵۸۰۶



تشخیص پوکی استخوان

پوکی استخوان را چطور می توان تشخیص داد؟ آیا می توان استعداد ابتلا به این بیماری را بررسی کرد؟

آزمایشگاه تخصصی و فوق تخصصی صاحبقرانبه



از جمله آزمایش مهم برای تشخیص پوکی استخوان آزمایش DPD است. ۹۰ درصد مواد تشکیل دهنده استخوان کلاژن است که کلاژن نوع یک نقش مهمی را در مقاومت و استحکام استخوان ها دارد و مهم ترین اتصال آن در استخوان DPD نام دارد. DPD در ادرار دفع می شود و با انجام آزمایش ادرار می توان از میزان آن آگاهی یافت. برای تعیین مقدار DPD لازم است دومین نمونه ادرار فرد که قبل از ۱۰ صبح انجام شده است، بررسی شود. خانم های یائسه به علت پایین بودن سطح استروژن در خطر ابتلا به بیماری پوکی استخوان قرار دارند و لازم است با مراجعه به پزشک، نسبت به انجام آزمایش اقدام کنند. از دلایل پوکی استخوان می توان به فاکتور سن نیز اشاره کرد. مصرف برخی داروها هم ممکن است در ایجاد بیماری پوکی استخوان موثر باشند. از طرفی ناهنجاری های غدد درون ریز، بدخیمی های استخوانی و پرکاری تیروئید، بیماری کوشینگ، درمان کورتیکو استروئید، درمان های ضد ایمنی و متاستاز استخوان هم می توانند از دلایل بیماری پوکی استخوان باشند.

آدرس: چهارراه فرمانیه - روبه روی باشگاه فرمانیه - ساختمان پزشکان ۲۲۲ - طبقه ۲

تلفن: ۰۲۱۲۲۸۰۲۰۱۹



بهترین سمک برای کودکان

تصمیم دارم برای کودک سمک تهیه کنم اما اطلاعات کافی ندارم. چه سمکی مناسب است؟

کیارش کریمیان

شنوایی شناس



سمک های پشت گوشی بهترین سمک برای کودکان و اطفال هستند، زیرا قابلیت اتصال به وسایل کمک شنوایی مانند FM را دارند.

آدرس: خیابان دولت، بین دیباجی و اختیاریه

تلفن: ۰۲۱۲۲۵۷۳۱۰۰





آخرین اخبار زیبایی، تغذیه، روانشناسی و سلامت جنسی از زبان سرشناس ترین متخصصان کشور...
کافی است با کمک نرم افزار کیو آر کد (QR CODE) به راحتی اپلیکیشن الو دکتر را دانلود کنید. نرم افزار کیو آر کد خوان (QRcode Reader) را برای گوشی خود دانلود کنید... و گوشی خود را یک دقیقه روی نشان زیر قرار دهید...

این افراد نباید سراغ پروتز بروند

برای چه کسانی انجام جراحی پروتز سینه خطرناک است؟

دکتر مجید نداف کرمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی



موارد منع این عمل برای کسانی است که بیماری داخلی جدی دارند یا کسانی که تصورات و انتظارات غیرعادی و غیرواقعی از این جراحی دارند همچنین کسانی که سابقه سرطان پستان در افراد فامیل درجه یک و دو آنها قوی است، به علت تداخل احتمالی پروتز در تصاویر ماموگرافی بهتر است این عمل را انجام ندهند.

آدرس: سعادت آباد، بالاتراز میدان کاج، خیابان نهم شرقی، پلاک ۱، طبقه دوم، واحد ۱۰
تلفن: ۰۲۱۲۲۱۳۴۹۹۷



علت ترشحات قهوه‌ای در بارداری

هفته دهم بارداری هشتم چند روز پیش زیر دلم درد گرفت و ترشحات قهوه‌ای تیره دیدم
علت چیست؟

دکتر کاترین سپهری

پزشک عمومی



علت لکه بینی به دلیل اینکه دهانه رحم کمی باز شده و تهدید به سقط دارد. وقتی دهانه رحم باز شود خونریزی رخ می دهد مثل دوران قاعدگی که خونریزی دارید چون با تاخیر خون بیرون می آید رنگ آن تیره و قهوه ای است. دهانه رحم می خواهد بیشتر باز شود در نتیجه باید بیشتر دراز بکشید و روزی دوبار شیفاف استفاده کنید تا دهانه رحم خوب بسته شود. بیشتر استراحت کنید و تا زمانی که لکه بینی دارید پیاده روی نکنید و از پله پایین و بالا نروید. حرکت کردن برایتان خوب نیست.

لامینیت و بی حسی موضعی

آیا لامینیت با دردمراه است و نیاز به بی حسی دارد؟

دکتر هادی درویش پور

متخصص ارتودنسی و ناهنجاری های فک و صورت



ممکن است در مواردی آماده کردن دندانها برای لامینیت نیاز به بی حسی موضعی نداشته باشد، اما به هر حال برای بعضی بیماران که حساس و عصبی هستند بی حسی تزریق می شود.
جاگذاری لامینیت شما می تواند در یک نوبت دیگر بای حسی یا بدون آن انجام شود.
این فرآیند طولانی تر است و لامینیتها با استفاده از یک رزین نازک که با استفاده از نور سفید سفت شده است به دندان های شما می چسبند.

آدرس: میدان فاطمی - ضلع جنوب شرقی - ساختمان گراد - پلاک ۴۵ - طبقه اول



تلفن: ۰۲۱۸۸۸۹۳۲۸۶



کراتینه کردن مو خطرناک است!

آیا کراتینه کردن موها می تواند موها را سالم و ابریشمی کند؟ آیا این کار عوارضی نیز در پی دارد؟

دکتر داریوش دائر

متخصص پوست و مو



موضوع کراتینه کردن مو مورد تایید نیست و توصیه نمی شود، چون باعث آسیب رسیدن به ساقه مو و خشکی و شکنندگی و ریزش بعدی موها می شود. به نظر نمی رسد هیچ متخصص پوستی این کار را انجام دهد و مطمئنا نیز به مراکزی که این کارها را انجام می دهند نمی توان اطمینان داشت.

آدرس: پاسداران - بوستان نهم - بعد از خیابان پایدار فرد - پلاک ۱۲۲ - طبقه اول، کلینیک آتیه



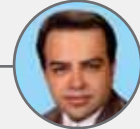
تلفن: ۰۲۱۲۲۵۸۵۷۰۵

قبل از لیزر لیپولیز بدانید

آیا سن و جنسیت در انتخاب روش درمانی لیزر لیپولیز موثر است و آیا افراد مبتلا به بیماری قند خون یا چربی خون می توانند از این روش استفاده کنند؟

دکتر شاهین بهجو

متخصص جراحی (پلاستیک و ترمیمی)



لیزر لیپولیز محدودیت سنی و جنسی نداشته و در افراد بالای ۱۸ سال ایمنی آن به اثبات رسیده است. ۳۰ تا ۳۰ درصد بیماران را آقایان تشکیل می دهند به ویژه به منظور کوچک کردن سایز شکم و پهلو. همچنین بزرگی سایز سینه در آقایان (ژنیکوماستی) مشکل شایعی است که به خوبی و در یک مرحله با روش لیپولیز قابل اصلاح است. انجام لیپولیز و کاهش بافت چربی دور شکم تاثیر بسزایی در کنترل چربی و قند خون داشته و به سلامت دستگاه قلب و عروق کمک می کند.

آدرس: سعادت آباد، بین سرو و بوستان، شماره ۱۰۴
مجتمع نگار، طبقه ۴، واحد ۷۹



تلفن: ۱۷-۰۲۱۲۲۱۴۷۲۱۶-۰۲۱۲۲۱۴۷۲۱۶ مشاوره: ۰۲۱۲۲-۲۹۵۸۰۷۸



با گیاهان آشتی کنید

برای بخور دادن پوست از چه گیاهانی می توان استفاده کرد؟

مرکز ماساژ کویین اسپا



برای بخور پوست می توانید از گیاهانی مانند بابونه، اسطوخودوس، آویشن، بومادران، رازیانه، اکلیل کوهی، نعناع صحرایی، صمغ عربی و کافور استفاده کنید. پس از بخور می توانید با کمک دستمال کاغذی، جوش های سر سفید و سر سیاه را با فشار خالی کنید اما آنچه در اینجا حائز اهمیت است این نکته است که پس از بخور، چون منافذ پوست باز می شوند و سر جوش ها نیز باز خواهند شد، بهتر است برای بستن این منافذ، پس از اتمام این کار، از خیار رنده شده با لیموترش تازه یا اگر پوست چرب دارید از آب سرد استفاده کنید.

آدرس: تهران، جردن، بلوار گلشهر، پلاک هفت، طبقه چهارم

تلفن: ۰۲۱۲۲۰۲۶۲۶۹



راه های مهار تیرگی ها

برای درمان تیرگی و پف و چروک دور چشم چه کارهایی باید انجام دهیم؟

دکتر امید شکوه فر

پزشک عمومی



تیرگی دور چشم یکی از مشکلات شایع بین مراجعین پوست است که می تواند علت های متفاوتی داشته باشد یکی از علت های شایع تیرگی دور چشم می تواند جنبه ژنتیک وارثی داشته باشد. از دیگر عوامل تیرگی دور چشم می تواند کم خونی، آلرژی، آسم و نیز رژیم های غیر اصولی، مشکلات تیروئید، خستگی و کم آبی باشد.

عوامل ضروری برای رفع تیرگی و چروک دور چشم:

- ۱- از استرس دوری کنید.
- ۲- خواب کافی ۷-۸ ساعت را داشته باشید.
- ۳- حتما مواد آرایشی دور چشم را با پاک کننده مخصوص دور چشم، صبح و شب پاک کنید.
- ۴- در صورت ابتلا به آلرژی، کم خونی، مشکلات تیروئید، خارش و خشکی پوست حتما این موارد را درمان کنید.
- ۵- استفاده از محصولات و کرم های رفع تیرگی، پف و ضد چروک دور چشم را فراموش نکنید.
- ۶- از عینک آفتابی استفاده کنید.

برای درمان:

تزریق مزوتراپی و PRP یا تزریق پلاکت خالص شده خود فرد و آراف کمک کننده جوانسازی است.

کالری سوزی با خواب

آیا خواب می تواند روی کاهش وزن تاثیر داشته باشد؟

احسانه طاهری

کارشناسی ارشد تغذیه



با وجود اینکه به نظر می رسد خواب و وزن ارتباطی با یکدیگر ندارند؛ اما محققان اعلام کرده اند که خواب می تواند روی وزن بدن تاثیر داشته باشد. کاهش زمان خواب باعث افزایش غلظت هورمون گرلین در ساعات اولیه صبح می شود. این هورمون در معده تولید شده و سبب کاهش انرژی مصرفی بدن و افزایش احساس گرسنگی در صبح و در نتیجه افزایش دریافت غذا می شود. از سوی دیگر خواب ناکافی سبب افزایش احتمال ریزه خواری در طول روز به علت برهم خوردن الگوی غذایی فرد همچنین افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود. افرادی که خواب کافی ندارند به طور معمول همیشه خسته هستند و کمتر ورزش می کنند. از سوی دیگر دریافت غذاهای پر چرب با انرژی فراوان هنگام شب به خصوص غذاهای حاوی اسیدهای چرب اشباع نیز می تواند باعث ایجاد خواب ناکافی شبانه شود. مصرف نوشیدنی های رنگی و گازدار و بی گاز، نوشیدن بیش از اندازه قهوه و چای و استفاده از غذاهای آماده مانند ساندویچ یا پیتزا منجر به بی خوابی می شوند.



آخرین اخبار زیبایی، تغذیه، روانشناسی و سلامت جنسی از زبان سرشناس ترین متخصصان کشور...
کافی است با کمک نرم افزار کیو آر کد (QR CODE) به راحتی اپلیکیشن الو دکتر را دانلود کنید. نرم افزار کیو آر کد خوان (QRcode Reader) را برای گوشی خود دانلود کنید. و گوشی خود را یک دقیقه روی نشان زیر قرار دهید...

آیا افسردگی با پزشکی فرامولکولی درمان می شود؟

دختر ۲۷ ساله ام آستانه صبرش خیلی کم است و با کوچک ترین حرف بیش از حد ناراحت می شود به طوری که دچار تپش قلب می شود آیا مشکلات مربوط به افسردگی و بیماری های اعصاب و روان نیز با درمان فرامولکولی قابل درمان است؟

دکتر کامران جلالی

فوق دکترای طب همیوپاتی



خوشبختانه برای افسردگی و تحریک پذیری درمان قابل قبولی در پزشکی فرامولکولی وجود دارد.

آدرس: پاسداران، میدان نوبنیاد، انتهای شمالی لنگری، مجتمع اقدسیه
(پلاک ۴۸)، طبقه ۵، واحد ۴
تلفن: ۰۲۱۲۲۸۰۰۷۰۳-۵



وزوز گوش و عفونت گوش میانی

آیا مشکل وزوز گوش که ناشی از عفونت گوش میانی بوده و طبق بررسی انجام شده نیز عصب آسیب ندیده باشد قابل درمان است؟

کلینیک تخصصی شنوایی و وزوز گوش سعادت آباد



شما باید عفونت گوش میانی را تحت نظر متخصص گوش و حلق و بینی درمان و برطرف کنید و نیاز به بررسی بیشتر برای تعیین علت اصلی وزوز گوش دارید تا نسبت به درمان آن اظهار نظری داشته باشیم البته آزمایشات قبلی شما باید بررسی و اقدامات تکمیلی انجام شود.

آدرس: سعادت آباد، میدان کاج، مجتمع سروستان، طبقه سوم، واحد ۳۰۶
تلفن: ۰۲۱۲۲۳۸۳۷۸۲-۰۲۱۲۶۶۵۴۴۰۹



دلایل منفی شدن جواب

بیبی چک

تست های تشخیص بارداری در خانه به چند دلیل ممکن است منفی شوند؟

دکتر نویدان نوروززاده

جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی



عدم بارداری، انجام آزمایش زودتر از موعد (یعنی قبل از به تعویق افتادن عادت ماهانه تست بیبی چک را انجام داده باشد)، تخمک گذاری دیرتر از موعد. در صورتی که تست بیبی چک منفی بود اما با گذشت چند روز مجدد پر بود نشدید توصیه می شود. تست را بار دیگر انجام دهید. تقریباً تا ۶ روز بعد از تخمک گذاری این آزمایش می تواند نتیجه دقیق و درست بارداری را مشخص کند.

آدرس: شریعتی، بالاتر از سیدخندان
خیابان خواجه عبدالله انصاری، پلاک ۱۲۵
ساختمان مهر، طبقه سوم- واحد ۷



تلفن: ۰۹۱۰۲۶۶۷۶۶۲-۰۲۱۲۲۸۸۱۸۷۹-۸۰



خون رسانی با اولتراسوند

با چه روشی می توان خون رسانی را در بدن افزایش داد؟

نوتوان

کلینیک فیزیوتراپی و لیزر درمانی



امواج اولتراسوند متشکل از ارتعاشات مکانیکی هستند که کاملاً شبیه امواج صوتی هستند اما فرکانس بالاتری دارند. این امواج و رای طیف شنوایی انسان بوده و به همین دلیل ماوراءصوت نامیده می شوند. بر اثر جذب انرژی اولتراسوند در بافت، ذرات حول موقعیت تقریبی خودشان دچار نوسان می شوند. این نوسان یا انرژی صوتی به انرژی گرمایی تبدیل شده که میزان آن متناسب با شدت اولتراسوند است. اگر تمام این گرما به وسیله عوامل فیزیولوژیکی طبیعی جابه جا نشود، گرمای موضعی افزایش می یابد و آثار گرمایی در بافت ظاهر می شود.

آدرس: قیطریه، بین بلوار اندرزگو و چهارراه اسدی
برادران سلیمانی غربی حکمت غربی شماره ۱۳۳،
ط اول، واحد ۱



تلفن: ۰۲۱۲۲۴۷۶۸۰

تغییر سبک زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها

از بیماری‌های قلبی عروقی چگونه پیشگیری کنیم؟

دکتر علی قاسمی

پزشک عمومی و دستیار قلب و عروق



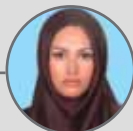
بیماری‌های قلبی عروقی مانند فشارخون بالا، بیماری تصلب‌شرایین (آترواسکلروز) کرونری و سکته قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی، آترواسکلروز سایر عروق مثل اندام‌ها و احشا و... هستند. خوشبختانه می‌توان با یکسری تغییرات مثبت در شیوه زندگی، از این بیماری‌ها پیشگیری کرد و حتی بعد از بروز می‌توان میزان عوارض و مرگ و میر ناشی از آنها را به شکل قابل توجهی کاهش داد. این تغییرات پیشگیرانه (شامل تغذیه سالم، قطع عادات مضر مثل استعمال دخانیات (سیگار، پیپ، قلیان و...) و افزایش فعالیت بدنی) اهمیت بسیار زیادی دارند. عوامل خطر عمده‌ای که قابل کنترل، اصلاح و یا درمان هستند عبارتند از: کلسترول خون بالا، فشارخون بالا (هیپر تانسینون)، دیابت، پاسخ غیر طبیعی به انسولین، افزایش وزن و چاقی، نحوه توزیع چربی در بدن (چاقی شکمی)، الکل و رژیم غذایی نادرست و عدم فعالیت جسمانی است.

فرمولی برای لجبازی بچه‌ها

من دو دختر ۲/۵ ساله و ۹ ماهه دارم. بعد از بارداری دوم عصبی و کم حوصله شده‌ام، دختر بزرگم بیشتر مواقع در حال داد و بیداد کردن و لجباز شده، از طرفی وقتی عصبی می‌شود دستانش انگار می‌لرزد و دندان‌ش را به هم فشار می‌دهد تا مثلاً یک حرکت دفاعی کند، چه کار کنم؟

دکتر سارا منصفی

دکترای تخصصی روانشناسی



اگر توان مالی دارید از یک پرستار و در غیر این صورت از مادر یا خواهرتان کمک بگیرید. همچنین توصیه می‌شود وقت کافی به خود اختصاص بدهید و استراحت داشته باشید. در این موقع نقش پدر هم بسیار مهم است و پدر بهتر است زمان بیشتری را با فرزند اول سپری کند تا بتوانید به فرزند دوم رسیدگی کنید. همچنین باید قبل از تولد فرزند دوم فرزند اول را آماده این موضوع می‌کردید. با این حال الان هم دیر نیست، به او مسئولیت‌هایی بدهید و بگویید که او هم کنار شما باید مراقب خواهر کوچک‌ترش باشد. مثلاً موقع درست کردن شیرخشک از او کمک بخواهید یا در کارهایی که مربوط به فرزند دوم است، بخواهید کنار شما باشد. با این روش حس حسادت را در او کمتر کرده و حس مسئولیت‌پذیری را بیشتر می‌کنید، اما اگر با این روند پر خاشگری کودک دوم کمتر نشد، باید به یک متخصص کودک مراجعه شود تا از طریق بازی درمانی و نقاشی علل خشم ریشه‌یابی و درمان مناسب انجام شود.

مادر عزیز! اولین توصیه من به شما این است این موضوع را بپذیرید که بچه اول چون تا قبل از ورود نوزاد تازه متولد توجه کامل شما و پدرش را داشته، طبیعی است که با حضور فرزند دوم این توجه کمتر شده و می‌بیند عشق مادر و پدر را که تا قبل از این تمام و کمال داشت، حالا باید با دیگری تقسیم کند. مسلماً میزان توجه دریافتی او نسبت به قبل کمتر خواهد شد و در او این مسئله، احساس خشم و حسادت ایجاد می‌کند و کودک معمولاً این احساس را به صورتی بیان خواهد کرد. عده‌ای از کودکان با پر خاشگری، عده‌ای با بدقلقی و نق‌نق و عده‌ای با گریه و زاری، به همین دلیل حسادت در این مواقع بین کودکان طبیعی است و جای نگرانی ندارد. همچنین بهتر است عذاب وجدان نداشته باشید زیرا طبیعی است که با وجود دو فرزند و یکی شیرخوار، زمان کمتری داشته باشید و توان‌تان کمتر شده باشد. توصیه می‌کنم اگر می‌بینید توانایی‌تان کم شده، بهتر است برای مدتی از فردی کمک بگیرید.

همه فاکتورهایی که سلامت گوش را به خطر

می‌اندازند

چه عواملی باعث ایجاد کم‌شنوایی در کودکان می‌شود؟

آرزو بیگدلی

فارغ‌التحصیل رشته شنوایی شناسی و مدیر کلینیک سمعک قلهک



یکی از عوامل پدید آورنده کم‌شنوایی گوش کودکان عفونت‌های دوران بارداری مادر (مثل سرخک، توكسوپلاسموز) است. از عوامل تقریبی دیگر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
 - سابقه خانوادگی کاهش شنوایی
 - سندروم‌های ژنتیکی مانند سندروم داون
 - اختلال در مغز یا سیستم عصبی کم‌شنوایی گوش کودکان به صورت اکتسابی نیز شامل موارد زیر می‌شود:
 - عفونت‌های درمان نشده گوش میانی در ابتدای تولد و چند ماهگی
 - سر و صدای بیش از حد مانند آتش‌بازی یا موسیقی با صدای بلند

- ضربه جدی به سر
 - سوراخ شدن پرده گوش
 - تشخیص و درمان کم‌شنوایی گوش کودکان
 با مراجعه به کلینیک سنجش شنوایی قلهک، پس از ارزیابی شنوایی فرزند شما، ادیولوژیست در مورد این مشکل تشخیص داده شده با شما صحبت می‌کند و توصیه‌های مناسب برای درمان را ارائه می‌دهد، اگر کم‌شنوایی گوش کودکان شما با دارو یا جراحی قابل درمان باشد باید به یک پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید و در غیر این صورت متخصص شنوایی برای فرزند شما سمعک تجویز می‌کند.

آدرس: تهران، شریعتی، قلهک، بالاتراز
 یخچال، شماره ۱۵۱۱

تلفن: ۰۲۱۲۲۰۰۵۰۴۷



آیا روش باندینگ قابل برگشت خواهد بود؟
بله، از بزرگ‌ترین مزایای این جراحی نسبت به روش‌های دیگر این است
که در صورت تمایل، این عمل قابل برگشت خواهد بود و این عمل جراحی
کوچک‌ترین تغییری در آناتومی طبیعی بدن ایجاد نمی‌کند.

مبتلایان به چاقی مفرط بخوانند

باندینگ معده، درمانی برای چاقی مفرط

یکی از راه‌های محدود کردن حجم معده در افراد مبتلا به چاقی درجه ۳ یا چاقی مفرط، گذاشتن باند یا حلقه دور معده است. این روش در سال ۲۰۰۱ توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده تأیید شده است. در این روش از طریق لاپاروسکوپ حلقه‌ای از جنس سیلیکون دور معده قرار داده می‌شود که از طریق لوله باریکی به محفظه تزریق که در زیر پوست قرار داده شده است، وصل می‌شود. جراح در جلسات بعدی در مطب با لمس شکم و یافتن محل تزریق مقداری مایع سرم داخل حلقه تزریق می‌کند که این امر منجر به تنگ شدن و در نتیجه کوچک‌تر شدن حجم معده می‌شود و به این ترتیب مقدار غذای دریافتی بیمار تنظیم می‌شود. در ادامه دکتر رضا ابراهیمی نیا، متخصص جراحی و فوق تخصص لاپاروسکوپی از بایدها و نیایدهای این روش سخن می‌گوید.

روش گذاشتن حلقه به چه صورت است؟

تنظیم حلقه از طریق چمبر سیلیکون صورت می‌گیرد که هنگام عمل بین پوست و فسیا کار گذاشته می‌شود. همان‌طور که گفته شد حلقه قابل تنظیم است که برای تنگ یا گشاد کردن آن نیازی به بیهوشی نیست. بعد از انجام عمل بیماران نباید توقع کاهش وزن در یک روز یا یک هفته را داشته باشند بلکه پس از عمل به مدت ۲ الی ۳ ماه کاهش وزن صورت می‌گیرد. بیماران معمولاً جهت کاهش وزن بیشتر باید نسبت به تنگ کردن حلقه با تزریق ۵ تا ۶ سی‌سی توسط جراح معالجه خود اقدام کنند. جراح باتوجه به وضعیت بیمار مقدار تزریق را متغیر اعلام می‌کند.



دکتر رضا ابراهیمی نیا
شماره نظام پزشکی: ۳۱۸۸۷

چه افرادی برای انجام این عمل مناسب هستند

این روش برای چاقی مفرط درجه دو که شامل بیماران بای‌ام‌آی ۳۵ تا ۴۰ بوده، بسیار مناسب است. در کسانی که میل زیاد به شیرینی دارند، باندینگ مناسب نیست و بای‌پس توصیه می‌شود. این روش برای کودکان مبتلا به چاقی مفرط و آن دسته از زنان چاق که در آینده قصد بارداری دارند، مناسب‌ترین روش است.

آیا باندینگ معده خطر ساز است؟

■ عود مجدد چاقی در صورتی که بیمار به میزان زیاد شیرینی مصرف کند.
■ عفونت باند و زخم معده (در ۷ درصد موارد که دستورات را به خوبی رعایت نمی‌کنند).
■ صورتی که باند عفونی شود یا معده زخم شود باید از طریق لاپاروسکوپ باند را خارج کرد.
■ میزان کاهش وزن از روش بای‌پس کمتر است.



باندینگ معده چه مزایایی دارد؟

- قابل برگشت است، یعنی بعد از گذشت زمان در صورت بروز هرگونه مشکل می‌توان معده را به شکل اول بازگرداند.
- قابل تنظیم است بنابراین برای خانم‌هایی که در آینده تصمیم به بارداری دارند، روش مناسبی است.
- با لاپاروسکوپی انجام می‌شود بنابراین به دلیل عدم برش جراحی بیمار درد کمتری را متحمل می‌شود.
- هزینه آن از بای‌پس معده کمتر است.
- تغییری در آناتومی معده ایجاد نمی‌شود.
- عوارض اعمال جراحی بزرگ را ندارد.
- بیماران نیاز کمتری به داروها و مکمل‌های غذایی دارند.
- کاهش وزن نسبت به سایر روش‌ها از جمله بای‌پس به مراتب کمتر است.
- همچنین سرعت کاهش وزن نیز آرام‌تر است و بیمار به مرور زمان وزن کم خواهد کرد.

لاغری با بالون معده به چه صورت است؟

در روش بالون گذاری، حجم معده پر شده و به علت مایعی که در داخل بالون قرار دارد، گرسنگی مهار می‌شود. در واقع باید گفت بالون با دو روش موجب کاهش وزن می‌شود: یکی با کاهش حجم معده که فرد نمی‌تواند غذای زیادی بخورد و دیگری با تأثیر بر اشتها. چون بالون دارای مایع است و به علت وزنی که دارد، مانع فعالیت مکانیسم‌های گرسنگی می‌شود. در روش‌های ذکر شده اعم از جراحی و غیر جراحی اگر بیمار بخواهد نتیجه خوبی به دست آورد، لازم است یک تغذیه مناسب داشته باشد و برای بعضی بیماران که مشکل پر خوری عصبی دارند، لازم است پزشک داروهای خاصی تجویز کند.

جنس و دوام بالون معده

معمولاً جنس بالون معده از سیلیکون است و ۶ تا حداکثر ۹ ماه در معده باقی می‌ماند. البته این مدت به نوع بالون و مقاومت آن در برابر اسید معده بستگی دارد. اما بیشتر از ۸ تا ۹ ماه بالون را نگه نمی‌داریم، زیرا ممکن است اسید معده روی دیواره آن اثر بگذارد و بالون سوراخ شود.

چه افرادی از روش بالن معده سود می‌برند؟

- بیماران بسیار چاق که دچار عوارض چاقی مثل تنگی نفس، حین خواب، بیماری قند و افزایش فشار خون شده‌اند.
- بیماران چاقی که مجبور به انجام عمل جراحی دیگر مثل عمل قلب، استخوان، اعمال شکمی و... هستند.
- بی‌ام‌آی بیشتر از ۳۵ و بیماران با BMI کمتر از ۳۵ که مبتلا به عارضه چاقی شده‌اند.
- بیمارانی که مناسب انجام عمل جراحی معده و روده نیستند.
- بیمارانی که فوق‌العاده چاقند و باید قبل از عمل، با گذاشتن بالون، خطرات بیهوشی و عمل را در آنها کم کرد (BMI بالاتر از ۵۰)