

روی صورتتان موبکارت بکارید!

همه چیز درباره کاشت ریش و سبیل طبیعی

سلیپ سبیل

آلو دکتر
ALO DOCTOR.ir

چه پوستی
چه رنگ مویی

چه رنگ مو و آرایشی چهره شما را
دلنشین تر می کند

چشمان ریز را
درشت کنید

چگونه خط چشم بکشید

همه عواملی که پوستتان را چروک

می کند و شما نمی دانید

خوب و بد آدامس جویدن



نشریه ای برای سلامت زنان

زیبایی



هاله سیاه را از خودتان دور کنید!

حلقه دور چشم‌تان با خواب خوب از بین می‌رود

34



بدترین دشمنان پوست در خانه

محرك های شايع پوستی که نباید ساده از کنارشان بگذرید

36



چه پوستی چه رنگ مویی

چه رنگ موو آرایشی چهره شما را دلنشین تر می‌کند

42

همه چیز درباره کاشت ریش و سیل طبیعی

روی صورت‌تان موب‌کارید!

در بسیاری از فرهنگ‌ها در گوشه و کنار دنیا داشتن ریش برای مردان از جمله نشانه‌های مردانگی و قدرت و اقتدار است. نشانه‌ای که با بلوغ پسران نوجوان آغاز می‌شود و حس مردانگی و شجاعت را در آنها تقویت می‌کند. اما امان از روزی که



این نشانه‌ها به هر دلیلی سر و کله‌شان روی صورت پسران جوان پیدا نشود. کار از بیخ خراب می‌شود. اما گاهی اوقات به دلایل مختلف مثل مشکلات ژنتیکی ممکن است این رشد اتفاق نیفتد یا بر اثر حادثه‌ای صورت دچار مشکل شده و رشد موهای آن دچار اختلال شود. در موارد زیادی این اتفاق اعتماد به نفس پسران جوان را از آنها می‌گیرد و شاید با خودشان فکر کنند که از نظر دیگران مردان کاملی نیستند؛ در نتیجه آنها را به این فکر بیندازد که مانند کاشت موی سر، ریش و سیل هم بکارند! اما اینکه چنین کاری چقدر ضروری است و آیا می‌توان نتیجه مساعد از آن گرفت مواردی است که با دکتر سید مهدی داوودی، متخصص پوست و مو مطرح کردیم.

نسرین خسروشاهی

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

9099071353



Beauty

HEALTHY MAGAZINE



این عوارض بعد از جراحی بینی طبیعی است
قصد انجام عمل بینی دارم اما از عوارض بعد از آن خیلی می ترسم...

دکتر مجید نداد کرمانی
فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

79



انجام این کارها بعد از جراحی لیزر لیپولیز ضروری است
مراقبت های پس از لیزر لیپولیز چگونه است؟

دکتر شاهین بهجو
متخصص جراحی (پلاستیک و ترمیمی)

79



مادران شیرده هم می توانند جراحی پروتز سینه انجام دهند
آیا جراحی پروتز سینه با شیردهی تداخلی دارد؟

دکتر فرامرز صفائی
بورده تخصصی جراحی عمومی (پلاستیک-ترمیمی)

79



می خواهیم سالم بمانم



BEAUTY



وقتی مو کاشته می شود، نمی توان مطمئن بود جهت و راستای مو دقیقاً شبیه موهای اطراف آن باشد؛ بنابراین وقتی ریش بلند باشد می تواند منظره نامرتبی ایجاد کند که آن هم باب میل نباشد. به همین دلیل اگر فردی بخواهد برای پرپشتی ریش این کار را انجام دهد، نمی تواند نتیجه ایده آل به دست آورد.

از موهای ریش هستند؛ به طوری که ممکن است کسی موهای سرش صاف داشته باشد و موهای ریش او حالت مجعد و حتی از نظر رنگ هم ممکن است یک ناحیه پررنگ تر از ناحیه دیگر باشد؛ بنابراین دوگانگی جنس و ماهیت مو در این دو قسمت باعث می شود نتیجه فوق العاده ای ایجاد نشود و در نهایت مانند پارچه ای وصله خورده به نظر برسد. علاوه بر این، رشد سریع تر و طولانی تری که در موهای سر وجود دارد ممکن است در بلند و کوتاهی موها عدم تناسب ایجاد کند و مرتب کردن ریش را برای فرد سخت کند.

سختی های کاشت ریش

یکی از مشکلات مهم در کاشت ریش این است که وقتی مو کاشته می شود، نمی توان مطمئن بود جهت و راستای مو دقیقاً شبیه موهای اطراف آن باشد؛ بنابراین وقتی ریش بلند باشد، می تواند منظره نامرتبی ایجاد کند که آن هم باب میل نباشد. به همین دلیل اگر فردی بخواهد برای پرپشتی ریش این کار را انجام دهد، نمی تواند

افرادی که به هر دلیل ریش کم پشتی دارند و می خواهند حتماً کاشت ریش انجام دهند، بهتر است تا ۳۰ سالگی صبر کنند چون تا این سن موها حداکثر میزان رشدشان را خواهند داشت و لزوم یا عدم لزوم انجام این کار در این سن واضح تر می شود.

مو از کجا بکاریم؟

برای کاشت ریش تنها می توان از موهای خود فرد استفاده کرد. اما نکته مهم اینجاست که ساختار موی سر با موی ریش از نظر قوام و جنس متفاوت است. در این موارد معمولاً موهای حاشیه سر مورد مناسبی است چون موهای سر این قدرت دارند که حتی تا ۳۰ سانتی متر هم بلند شوند. در حالی که موهای ریش رشدی حدود ۵ تا ۱۰ سانتی متر دارند. علت انتخاب موهای حاشیه سر این است که طول کوتاه تری دارند و برای کاشت مناسب تر به نظر می رسند. البته باید به این نکته هم توجه داشت، فردی که قرار است این کار برایش انجام شود به اندازه کافی مو برای کاشت داشته باشد. هرچند که در این روش به هیچ عنوان تراکم ریش مانند تراکم ریش طبیعی نیست اما افرادی که موی پرتراکمی دارند انتخاب بهتری هستند.

موی سر و ریش فرق دارد!

موهای سر از نظر خصوصیات ظاهری متفاوت

چه افرادی می توانند کاشت انجام دهند؟

در مورد کاشت ریش شاید بتوان دو گروه از افراد را به انجام آن توصیه کرد؛ یک گروه آنهایی هستند که در یک حادثه یا سانحه یک اسکار یا جای زخم روی صورتشان به جام مانده است. این جای زخم ممکن است مانند یک جای بریدگی یا خط در ناحیه سبیل یا ریش، محدود و با وسعت کم باشد و گاهی هم ممکن است این جای زخم وسیع تر باشد؛ به طور مثال فردی که دچار حادثه سوختگی شده و ابعاد ضایعه اش وسیع تر از یک خط و جای زخم کوچک است. این اتفاق از لحاظ زیبایی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. چون جای زخم باعث از بین رفتن ریشه مو می شود و بعد از بهبود زخم دیگر مویی در آن قسمت رشد نمی کند. یک گروه دیگر افرادی هستند که به صورت ژنتیکی رشد موی صورت ندارند.

این افراد حتی ممکن است رشد کم موی صورت را داشته باشند اما در برخی قسمت ها پوست، خالی از موست. این دو گروه کاندیداهای مناسبی برای انجام کاشت هستند.

4-5

مدت عمل حدود ۴-۵ ساعت در موارد محدود و ۷-۸ ساعت برای موارد وسیع تر است.



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



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



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

عوارض این کار چیست؟

یکی از عوارض مهم انجام این کار احتمال برگشت مو به داخل پوست و رشد آن در داخل پوست است. در این حالت این طور به نظر می رسد که تبغی در داخل پوست قرار گرفته و این ناحیه را دردناک می کند چون بدن مانند جسم خارجی با آن برخورد می کند. این ناحیه مر تب جوش های عفونی می زند و فوق العاده دردناک است. احتمال ایجاد چین عارضه ای در چند هزار پیوند بسیار کم است اما دور از انتظار نیست. از سوی دیگر ممکن است گاهی این موهای کاشته شده در قسمت های حساس پوست قرار بگیرند و تا مدتی موها حساس باشند و فرد با شستن صورت درد غیر عادی را تجربه کند که به مرور زمان از بین می رود. یکی از مواردی که باید به آن توجه کرد این است که ممکن است انجام عمل پیوند در محل اسکار رشد مویی را ایجاد نکند و این برای فرد بسیار ناخوشایند است.

هر چند که در این روش به هیچ عنوان تراکم ریش مانند تراکم ریش طبیعی نیست اما افرادی که موی پر تراکمی دارند انتخاب بهتری هستند.

محدود و ۷-۸ ساعت برای موارد وسیع تر است. اگر وسعت عمل زیاد باشد گاهی ممکن است چند ماه بعد کاشت مو دوباره تکرار شود تا بتوان به نتیجه مورد نظر رسید. این واقعیت هم وجود دارد که گاهی موهایی که در ابتدا جا به جا شده اند به دلیل شوکی که به آنها وارد شده، به طور موقت می ریزند و بعد که دوباره این کار انجام شد تازه رشد مو انجام می گیرد. حداقل مدتی که بتوان ارزیابی نسبی نسبت به رشد موها داشت، ۶ ماه بعد از عمل است.

مراقبت های مهم کدامند؟

- مراقبت هایی در این مورد لازم است چون موهایی که هنوز سست هستند ممکن است اثر دستکاری نامناسب از جای شان خارج شوند؛ بنابراین باید آنها را از دست رفته تلقی کرد.
- این احتمال وجود دارد که در محل کاشت عفونت ایجاد شود که در این صورت بانظر پزشک آنتی بیوتیک تجویز می شود.
- نحوه باز کردن پانسمان هم باید با نظر پزشک معالج انجام شود.
- تا چند روز بعد از انجام کاشت ریش و سبیل، پوسته هایی اطراف موهای کاشته شده به وجود می آیند که باید این ناحیه کاملاً خشک بماند.
- از روز دوم پس از کاشت ریش و سبیل، فرد می تواند فعالیت های عادی خود را ادامه دهد و نیاز به مراقبت ویژه ندارد.

چقدر هزینه دارد؟

قیمت کاشت ریش و سبیل با توجه به شرایط فرد و همچنین پزشک متفاوت است. این هزینه بسته به زمان لازم برای درمان و همین طور ناحیه و موی کاشته شده متغیر است. اما به طور معمول کاشت مو برای موهای سر ۵ میلیون است و صورت هم تقریباً ناحیه و وسعتی مشابه دارد و در موارد خفیف تا وسیع حدود ۵ میلیون تومان می توان برای آن در نظر گرفت. البته کاشت مو برای صورت توصیه نمی شود چون نتیجه قابل انتظاری ندارد.

است تا ۳۰ سالگی صبر کنند چون تا این سن موها حداکثر میزان رشدشان را خواهند داشت و لزوم یا عدم لزوم انجام این کار در این سن واضح تر می شود. چه بسا افرادی که در سنین پایین اقدام به این کار کرده اند و در ادامه، افزایش مو را شاهد بوده اند.

روش انجام کار چیست؟

حالا که فرد به مرحله انجام کاشت ریش رسیده است باید بداند وسعت کاشت در میزان زمان مورد نیاز برای عمل تاثیر گذار است. یکی از روش های مناسب برای این کار روش fit است که در آن تارهای مو بدون ریشه از سر برداشته می شود و به محل مورد نظر انتقال می یابد. مدت عمل حدود ۵-۴ ساعت در موارد

نتیجه ایده آل را به دست آورد. اما همان طور که گفته شد با وجود همه این مشکلات ممکن است از نظر فردی که دچار اسکار شده یا کم پشتی مو دارد همه این اشکالات پذیرفتنی باشد و با انجام این کار از نظر روحی آرامش بیشتری به دست آورد.

به چه کسانی توصیه نمی شود

در مواردی که فردی دچار طاسی منطقه ای می شود این نوع کاشت ریش به او توصیه نمی شود. همان طور که گفته شد افرادی هم که ریش کم پشتی دارند و دوست دارند آن را پر پشت کنند، مناسب انجام این کار نیستند؛ علاوه بر این دو دسته، افرادی که سوختگی وسیعی دارند هم بهتر است این کار را انجام ندهند چون کاشت مو در پوستی که دچار سوختگی شده نتیجه مطلوبی ندارد؛ دلیل آن هم این است که این نواحی خون رسانی مطلوبی ندارند و مانند این است که بخواهید در یک زمین شوره زار زراعت و کشاورزی کنید؛ بنابراین در افرادی که اسکار بسیار وسیعی دارند و برای کاشت نیاز به مقدار زیادی مو وجود دارد، انرژی، وقت و هزینه زیادی هدر می رود.

برای کاشت صبر کنید

افرادی که به هر دلیل ریش کم پشتی دارند و به آن قانع نیستند و می خواهند حتماً کاشت ریش انجام دهند، بهتر





همه عواملی که پوست تان را چروک می‌کند و شمانمی‌دانید خوب و بد آدامس جویدن

خیلی از افراد عادت دارند بعد از خوردن غذا یا به محض اینکه حس می‌کنند دهان شان بوی بد می‌دهد سراغ آدامس می‌روند. این گروه تنها خاصیت آدامس را در خوشبو کردن دهان شان می‌دانند. حتماً بعضی از شما هم با خودتان می‌گویید آدامس که نه خاصیت دارد و نه ضرری به بدن می‌رساند، پس چرا باید فک تان را برای چنین چیزی خسته کنید! اما دقیقاً اشتباه تان اینجاست که نمی‌دانید این خوراکی به ظاهر بی‌خاصیت می‌تواند در موارد زیادی مفید باشد که از جمله آنها می‌توان به تقویت حافظه کوتاه و البته بلندمدت، کمک به ترک سیگار و بالا بردن بازده فرد اشاره کرد. حالا همه اینها به کنار، جویدن آدامس حتی می‌تواند زیبایی شما را تحت تأثیر قرار دهد. البته مراقب باشید حالا که این را شنیدید در جویدن آن زیاده‌روی نکنید چون حتماً می‌دانید که هر چیزی زیادش هم خوب نیست.

6

۶ نکته برای
اینکه بدانید
آدامس بر
زیبایی تأثیر
دارد!



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



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



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

سفید کننده طبیعی

این روزها به بسیاری از افرادی که عادت به جویدن آدامس دارند توصیه می شود برای حفظ سلامت دندان ها از انواع بدون قند استفاده کنند. حتما این را تجربه کرده اید که حین جویدن آدامس ترشحات بزاق تان زیادتیر می شود، همین موضوع باعث می شود پلاک های مخرب با خاصیت اسیدی کم اثر شوند. بر اساس یک مطالعه علمی آدامس علاوه بر موارد زیبایی که اشاره شده می تواند محافظ خوبی برای دندان ها باشد و حتی از پوسیدگی آن جلوگیری کند. بررسی های زیادی روی تاثیر آدامس و سلامت دندان ها انجام شده است. اگر دسترسی به مسواک ندارید، می توانید با جویدن آدامس بعد از غذا یا میان وعده های شیرینی مانند شکلات و بیسکویت، اثر اسیدی پلاک های ایجاد شده را کم کنید. البته در کنار خواص آدامس در حفظ سلامت دهان و دندان نمی توان تاثیر مهم آن در خوشبو کردن دهان را نادیده گرفت.

آدامس بدون قند بخريد!

حتما در بازار پر تنوع انواع آدامس با خودتان فکر کرده اید که چه آدامسی ممکن است ضرر کمتری به دهان و دندان تان برساند. پرواضح است که انواعی که شیرینی و شکر کمتری دارند. آدامس های شیرین به دلیل داشتن مواد شیرین کننده می توانند علاوه بر ایجاد پوسیدگی دندان ها، موجب اضافه وزن و حتی چاقی شما هم بشوند. برخی آدامس های موجود در بازار شیرین کننده های مصنوعی به نام آسپار تام دارند که به تازگی مشخص شده سرطان زا هستند و می توانند برای سلامت بدن خطرناک باشند. سلامت مضر هستند، این ماده علاوه بر سرطان زایی می تواند سردرد، حالت تهوع، بی خوابی، مشکلات تنفسی و... ایجاد کند.



چروک دور چشم و صورت قرار گرفتن در معرض آفتاب، بالا رفتن سن و مصرف سیگار است و اگر همه این عوامل را با هم داشته باشید، باید خیلی زود منتظر چروک صورت باشید. دیدید که در بین این عوامل جویدن آدامس نبود بنابراین می توان به این نتیجه رسیدن که تنها استفاده بیش از حد آدامس می تواند چروک صورت را افزایش دهد نه مصرف متعادل آن. عادت به استفاده افراطی از آدامس می تواند خطوط و چروک اضافه روی صورت ایجاد کند که البته بیشتر از چروک های طبیعی که در اثر افزایش سن یا رعایت نکردن مراقبت های پوستی نیست.

کی زیاد است؟

داشتن اندازه در مصرف آدامس می تواند پوست را تا حد زیادی در برابر پیر شدن محافظت کند یا روند این فرآیند را آهسته کند. بهتر است بدانید که اولین ماهیچه هایی که هنگام جویدن آدامس درگیر می شوند، ماهیچه های اطراف دهان هستند. هنگام جویدن قسمت هایی از دهان فعالیت می کنند که در حالت عادی بی حرکتند و خب این واقعیت در مورد ماهیچه ها صادق است که با فعالیت منظم، می توانند قوی و سفت شوند. این موضوع کمک می کند پوست صورت هم سر جای خودش بماند و کمتر تغییر پیدا کند. اما همان طور که گفته شد در مورد تاثیر جویدن آدامس بر زیبایی بین متخصصان اختلاف نظر وجود دارد به حدی که برخی بیماران شان را از این کار منع می کنند، چون معتقدند جویدن آدامس باعث می شود مواد ضد چروکی یا ژل هایی که زیر پوست تزریق شده است جابه جا شده و باعث بدشکلی صورت شود. واقعیت این است که هیچ مطالعه مستدلی در این زمینه انجام نگرفته است اما این را هم باید بدانید که همه ماهیچه های بدن و از جمله ماهیچه های صورت برای قوی شدن به فعالیت منظم نیاز دارند. اما اینکه چه مقدار از این کار مناسب است باید گفت اگر چند بار در هفته آدامس مصرف کنید می توانید خیال تان را راحت کنید که ماهیچه های صورت و دور دهان تان به اندازه کافی فعالیت داشته اند و تاثیر مثبت آن را خیلی زود مشاهده خواهید کرد.

ضد چروک خوراکی

یکی از خواص زیبایی جویدن آدامس این است که چروک صورت را باز می کند و دیرتر به این عارضه دچار می شوید. شاید به نظر تان عجیب بیاید اما جویدن آدامس باعث حرکت ماهیچه های از صورت می شود که در حالت عادی بی حرکت هستند و فقط موقع غذا خوردن تکان می خورند. حالا نکته احتیاطی در این مورد آن است که مثل هر ماهیچه دیگری، اگر از ماهیچه های صورت هم زیاد کار بکشید فرسوده می شوند و حتی ممکن است از کار بیفتند و باعث زیاد شدن چروک ها شوند، بنابراین هیچ وقت فراموش نکنید که بین جویدن گاه و بیگاه آدامس و جویدن دائم آن تفاوت زیادی وجود دارد.

مراقب چروک بیش از حد باشید!

همان طور که گفته شد استفاده بیش از حد از آدامس می تواند ماهیچه های صورت را اذیت کرده و حتی آنها را از کار بیندازد. درست است که بسیاری از متخصصان درباره خاصیت ضد چروک بودن آدامس با هم اختلاف نظر دارند اما برخی حتی به شدت معتقدند که آدامس جویدن چروک های صورت را بیشتر هم می کند چون ماهیچه های دهان، حرکات یکسان را مدام تکرار می کنند و اگر شما تمام طول روز به صورت عادت گونه آدامس بجوید این در صورت شما تبدیل به یک حرکت ثابت شده و می تواند کاملا در جهت عکس زیبایی شما عمل کند. این متخصصان معتقدند انجام فعالیت های ثابت و یکسان نه تنها باعث فرسوده شدن ماهیچه های صورت می شود بلکه می تواند چین و چروک های آن را هم افزایش دهد. حرکات یکسان و تکراری موجب می شوند ماهیچه ها نتوانند تعادل پوست صورت را درست نگه دارند و باز دست رفتن این تعادل احتمال چروک افزایش پیدا کند. حالا قرار نیست با چنین هشدارهای شما به کل جویدن آدامس را فراموش کنید. سرالکس فرگوسن را در سرمربگری منچستر یونایتد یادتان هست؟ او همیشه برای کاستن از استرسش آدامس می جوید، البته این توصیه ای است که اغلب متخصصان به افراد پراسترس می کنند. عوامل ایجاد

ضد لک و ضد چروک؟



حالا که درباره تاثیر جویدن آدامس بر ماهیچه های صورت مطلع شدید بهتر است بدانید که یکسری بررسی ها نشان داده است که این کار مفرح می تواند باعث کاهش سطح هورمون کورتیزول یا همان هورمون استرس شده و بر خلق و خوی فرد تاثیر بگذارد، به همین دلیل می توانید به این فکر کنید که با جویدن آدامس سطح استرس تان پایین می آید و حال بهتری را تجربه می کنید به طوری که می توانید تمرکز کرده و کارها را سریع تر جلو ببرید. شاید از خودتان بپرسید خب کاهش استرس چه ارتباطی با زیبایی دارد؟ استرس می تواند باعث ریزش مو شود. پژوهش های گوناگون نشان داده علت بسیاری از جوش های صورت استرس است یا حتی عاملی تشدید کننده به حساب می آید.

فعالیت برای قوی شدن

همه ماهیچه های بدن و از جمله ماهیچه های صورت برای قوی شدن به فعالیت منظم نیاز دارند.

تاثیر استرس بر زیبایی

اگر استرس تان زیاد باشد احتمالا جوش ها را دستکاری می کنید و نتیجه این می شود که صورت تان پر از جای جوش و لک آن است.

نکته هایی که شاید به کارتان آید



کلاژن تزریق کنید

وقتی کلاژن و الاستین پوست اطراف چشم کم میشود زیر چشم حالت کیسه‌ای و افتاده پیدا میکند. برخی که استعداد تیرگی یا پف زیر چشم را دارند که کنار بگذارید، با افزایش سن هم پوست به طور طبیعی تضعیف شده و الاستیسیت آن کاهش می‌یابد و همین عاملی برای تیرگی و پف چشم میشود. برای رفع این مشکل از پرکننده‌ها میتوان استفاده کرد. البته در نهایت اینها توصیه‌هایی است که متخصصان می‌کنند اما شما باید کاری را انجام دهید که دلتان می‌خواهد!



اول از همه علت را مشخص کنید! وجود تیرگی در دور چشم‌ها علل متعددی دارد که از جمله آنها می‌توان به مواردی مانند افزایش ملانین در آن منطقه پوست، کمبود بافت چربی در پلک پایین و آسیب عروق خونی، استفاده بیش از حد قهوه، تنباکو و کم‌خوابی‌های پیاپی اشاره کرد.

یک درمان بی هزینه

یکی از راه‌های ساده و البته بی‌هزینه برای رها شدن از شر حلقه‌های تیره دور چشم این است که خواب کافی و به موقع داشته باشید. خواب خوب پوست زیر چشم را شفاف می‌کند و به بدن کمک می‌کند سلولهای پوست آسیب دیده را ترمیم کند.

کمتر قهوه بخورید

خیلی‌ها قهوه را برای داشتن کافئین و اینکه آنها را سر حال می‌کند، مصرف می‌کنند. درست است که کافئین در مدت کوتاهی شما را سر حال می‌کند، اما تاثیر در دراز مدت آن بر پوست چندان خوشایند نیست چون با کم آب کردن پوست، حلقه‌های سیاهی دور چشم ایجاد می‌کند.

از روشن کننده استفاده می‌کنید؟

همانطور که گفته شد گاهی اوقات تیرگی زیر چشم به دلیل تجمع ملانین اتفاق می‌افتد. کرم‌های سفید کننده دور چشم اغلب موادی مانند هیدروکینون، رتینول، چای سبز، سوپا و حتی ویتامین C دارند که در کمرنگ کردن این هاله بسیار موثر هستند. اگر از این کرم‌ها استفاده میکنید پادتان باشد مصرف ضد آفتابهایی که اکسید روی دارند و SPF شان دست کم ۳۰ است، الزامی و واجب است.

جای خالی را پر کنید

در صورتی که علت تیرگی زیر چشم آسیبی باشد که به عروق خونی رسیده است راه حل درمانی استفاده از فیلرها یا همان پرکننده‌هاست تا بافت چربی از بین رفته جایگزین شود و این کیسه‌های زیر چشم پر شوند.

لیزر هم جواب می‌دهد

یک راه حل دیگر برای افرادی که علت تیرگی زیر چشمشان آسیب عروق خونی است، لیزر درمانی است.

اگر از محصولات بهداشتی حاوی ویتامین K هم استفاده کنید، در صورتی که علت تیرگی آسیب عروق خونی باشد، موثر بوده و این سیاهی را کم میکند.

کانسیلر بزنید

یک راه حل دیگر پیش روی خانم‌ها است. اگر دلیل تیرگی زیر چشمتان به خاطر پوست تیره تری است که دارید بهتر است از یک کانسیلر که یک درجه روشن‌تر از صورت‌تان است استفاده کنید. برای این کار باید کانسیلری که دست کم SPF آن ۱۵ باشد به کار ببرید. اگر پوست‌تان چرب است یا مرتب آکنه می‌زنید باید کانسیلری انتخاب کنید که به هیچ عنوان چربی نداشته باشد.

فکری برای پف بکنید

علاوه بر تیرگی، پف زیر چشم هم از مشکلاتی است که ممکن است بسیاری از افراد با آن درگیر باشند. علت این مشکل خواب زیاد یا کم، رژیم بد غذایی و بالا رفتن سن باشد. اما راه‌حل‌های مناسبی برای کاهش یا رفع آن وجود دارد.



حلقه دور چشم‌تان با خواب خوب از بین می‌رود هاله سیاه را از خودتان دور کنید!

تیرگی و حلقه سیاهی که دور چشم ایجاد می‌شود علت‌های گوناگونی دارد. گاهی این اتفاق به دلیل کم‌خوابی می‌افتد و بعضی وقت‌ها هم استرس را عامل آن می‌دانند اما هر چه هست نتیجه یکسان است: صورتی نازیباو خسته! گاهی اوقات این تیرگی به حدی است که حتی نمی‌توان با کانسیلر و آرایش غلیظ آن را محو کرد. به همین دلیل بهتر است به دنبال راه‌حل بهتری برای آن باشید!

8

۸ ساعت بخوابید چون داشتن خواب کافی و به اندازه هم تیرگی زیر چشم را کم می‌کند و هم پف آن را از بین می‌برد.

DUCRAY

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

ملاسکرین اِکلت
روشن کننده و درمان لک
همراه با خاصیت ضد آفتاب



melascreen
Eclat





می خواهیم سالم بمانم



BEAUTY



محرك های شایع پوستی که نباید ساده از کنارشان بگذرید بدترین دشمنان پوست در خانه

احتمالا حالا که این مطلب را می خوانید یکی از کابینت های تان پر از انواع شوینده ها و پاک کننده هاست و کتوهای میز آرایش تان دیگر جایی برای محصولات آرایشی و بهداشتی ندارند. هیچ می دانید روی این محصولات چه چیزی نوشته و توصیه های روی آنها چیست؟ شاید کمبود وقت مانع از این دقت شود و همین موضوع استفاده از محصولات مختلف را با چالشی همراه کند. از جمله این چالش ها می توان به حساسیت پوستی اشاره کرد. بعضی از این مواد می توانند باعث قرمزی، خارش یا التهاب و حتی سوزش شوند و ایجاد درماتیت آلرژیک تماسی یا درماتیت محرک تماسی کنند. شاید با خودتان بپرسید کدامیک از این مواد چنین بیماری هایی را ایجاد می کند؟ اگر این مواد حساسیت زار را بشناسید، خودتان به راحتی می توانید به این سوال پاسخ دهید و قبل از بروز حساسیت با آن مقابله کنید.



لباس نرم روی پوست نرم

اگر شما برای لباس های تان از نرم کننده استفاده می کنید تا زبری لباس را بگیرید باید بدانید که گاهی اوقات همین نرم کننده ها می توانند برای پوست تان مضر باشند. برخی از این نرم کننده های لباس ممکن است باعث خارش و تحریک پوست شوند و قرمزی و دانه های ریز پوستی ایجاد کنند. به منظور جلوگیری از این اتفاق اولین نکته ای که باید در نظر داشته باشید این است که نرم کننده های انتخاب کنید که بی عطر باشد تا هم ایجاد حساسیت نکند و هم الکتریسیته ساکن را از لباس تان بگیرد.

لباس خوب بخرد!

جنس لباسی که تهیه می کنید در ایجاد حساسیت پوستی بسیار موثر است. در این میان لباس ها پشمی و بافتنی می تواند عامل آگرمای و درماتیت آتوپیک باشد. بررسی های مختلف نشان داده است ۱۰ تا ۲۰ درصد کودکان و یک تا ۳ درصد بزرگسالان آمریکایی با این مشکل دست به گریبانند، به همین دلیل اگر پوست حساسی داشته باشید هیچ چاره ای ندارید جز اینکه از لباس های نخی استفاده کنید.

زیاد صابون نزنید

از چگلی مدام این را شنیده اید که باید دست های تان را با آب و صابون بشوید. اما خب هر چیزی اندازه دارد و شست و شوی زیاد دست ها با آب و صابون باعث می شود چربی طبیعی پوست از بین رفته و پوست خشک شود. شاید این طور فکر کنید که خشکی پوست اتفاق آن را زیباتر نشان می دهد اما بهتر است بدانید که اگر به موقع از این خشکی جلوگیری نکنید پوست تان ترک می خورد و حتی ممکن است خونریزی دهد. حالا که با میکروب های زیادی سر و کار داریم شاید بهترین گزینه استفاده از صابون باشد اما در عین حال می تواند پوست را کاملاً تحریک کند به طوری که مجبور شوید برای مداوا اقدام کنید. در کنار صابون، پودر ظرفشویی و شوینده های بدن هم می توانند چنین بلایی سر پوست دست بیاورند.

از شوینده ها درست استفاده کنید

خیلی ها مراقب انواع شوینده های خانگی هستند و برای جلوگیری از عوارض حساسیت از دستکش استفاده می کنند. استفاده از دستکش هنگام کار با پاک کننده های چندمنظوره، مایع ظرفشویی، پودر شست و شوی البسه، شیشه شور ها، پولیش مبلمان، پودر ماشین لباسشویی و مواد ضد عفونی کننده سرویس های بهداشتی از آسیب به پوست دست پیشگیری می کند. کافی است یک بار بدون دستکش با این مواد کار کنید تا ببینید چه بلایی بر سر پوست تان می آید.

برخی از این

نرم کننده های لباس
ممکن است باعث خارش
و تحریک پوست شوند
و قرمزی و دانه های ریز
پوستی ایجاد کنند.
به منظور جلوگیری از این
اتفاق اولین نکته ای که
باید در نظر داشته باشید
این است که نرم کننده -
ای انتخاب کنید که
بی عطر باشد تا هم ایجاد
حساسیت نکند و هم
الکتریسیته ساکن را از
لباستان بگیرد

3%

بررسی های
مختلف
نشان داده
است ۱۰ تا
۲۰ درصد
کودکان
و یک تا
۳ درصد
بزرگسالان
آمریکایی
میتلا به
آگرمای هستند



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



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



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



بسیاری از شرکت های تولید محصولات صورت تستر هایی را هنگام خرید به شما ارائه می کنند که به راحتی می توانید قبل از خرید خیال خودتان را از بابت حساسیت زدن آن محصول راحت کنید. اما اگر حتی بعد از خرید و استفاده در پوستتان احساس خارش یا سوزش کردید، دیگر آن را استفاده نکنید. برخی کرم های ضد چروک و اسکراب های پوستی حاوی مواد محرکی مثل اسید اسکوربیک، نگهدارنده های پارابن و اسیدهای آلفا هیدروکسی مانند اسید گلیکولیک، اسید مالیک و اسید لاکتیک هستند که روی برچسبشان نوشته شده است.

تولید محصولات صورت تستر هایی را هنگام خرید به شما ارائه می کنند که به راحتی می توانید قبل از خرید خیال خودتان را از بابت حساسیت زدن آن محصول راحت کنید. اما اگر حتی بعد از خرید و استفاده در پوستتان احساس خارش یا سوزش کردید، دیگر آن را استفاده نکنید. برخی کرم های ضد چروک و اسکراب های پوستی حاوی مواد محرکی مثل اسید اسکوربیک، نگهدارنده های پارابن و اسیدهای آلفا هیدروکسی مانند اسید گلیکولیک، اسید مالیک و اسید لاکتیک هستند که روی برچسبشان نوشته شده است.

آلرژن های غذایی را بشناسید

علاوه بر محصولات متنوعی که استفاده می کنید، ممکن است به برخی مواد غذایی هم حساسیت داشته باشید. در این میان غذاهای اسیدی یا ادویه دار از آلرژی های رایج هستند.

بروید سراغ طلا

این روزها بازار انواع اکسسوری های بدل که از نیکل ساخته شده اند، داغ است. این عنصر فلزی در انواع بدلیجات، بند ساعت، فندک های زیپو و برخی دیگر از لوازم به کار می رود. شاید جالب باشد بدانید که حساسیت به نیکل باعث می شود این افراد نسبت به تجهیزات ترمیم شکستگی هم واکنش نشان دهند.

کلا حساس هستید!

جالب است بدانید که خیلی ها برای جلوگیری از آسیب شوینده ها از دستکش استفاده می کنند غافل از اینکه خود دستکش، حاوی نوعی لاستیک طبیعی به نام لاتکس است که خیلی راحت می تواند ایجاد حساسیت کند. افرادی که به این لاستیک حساسند اغلب نمی توانند ساعت مچی ببندند چون فلز زیر ساعت هم این ماده را دارد و می تواند جوش های ریزی را در این قسمت ایجاد کند.

عطر را بی خیال شوید

درست است که موادی بهداشتی که در خانه استفاده می شوید عامل بسیاری از حساسیت ها است اما برخی از عطرها هم در عین خوشبو بودن ممکن است در تماس با بدن ایجاد قرمزی پوست و کهیر کنند. باید بدانید به کدامیک از مواد سازنده عطر حساسی دارید تا آن را از انتخاب های تان حذف کنید.

هر گرمی را امتحان نکنید

پوست صورت یکی از مناطق حساس بدن است و با کوچک ترین تغییر در استفاده از مواد می تواند واکنش نشان دهد و دچار مشکل شود. شاید به همین خاطر باشد که در انتخاب کرم های صورت دقتی چند برابر محصولات دیگر لازم است. بسیاری از شرکت های

ضد آفتاب یادتان نرود

حتما می دانید که نور خورشید حاوی اشعه های مضر ماورای بنفشه است که می توانند به پوست آسیب بزنند. اما برخی عوامل شیمیایی در مواد سازنده آنها وجود دارد که ممکن است منجر به بروز قرمزی یا سایر واکنش های آلرژیک شود. مهم ترین ماده شیمیایی که ممکن است در کرم های ضد آفتاب وجود داشته باشد PABA است که اگر پوست حساسی دارید باید برچسب ضد آفتاب را خوب مطالعه کنید تا مطمئن شوید، فاقد چنین ماده شیمیایی است.



جالب است بدانید که خیلی ها برای جلوگیری از آسیب شوینده ها از دستکش استفاده می کنند غافل از اینکه خود دستکش، حاوی نوعی لاستیک طبیعی به نام لاتکس است که خیلی راحت می تواند ایجاد حساسیت کند. افرادی که به این لاستیک حساسند اغلب نمی توانند ساعت مچی ببندند چون فلز زیر ساعت هم این ماده را دارد و می تواند جوش های ریزی را در این قسمت ایجاد کند





اگر می خواهید نوک آرنج و کاسه زانوی تان سفید باشد، این مطلب را بخوانید

سفید کاری پوست بدون هزینه!

1

برای پوست حساس تان سراغ آرد بروید

در اولین قدم بهتر است در صورت داشتن پوستی حساس ماسک سفید کننده ای استفاده کنید که مناسب پوست تان باشد. برای این کار بهتر است ۳ قاشق غذاخوری آرد الک کرده را با کمی شیر و مقداری هم آب لیموی تازه مخلوط

داده و تیره شده است.

این مشکل زمانی حاد به نظر می رسد که خانم ها این تیرگی را در نقاط خاصی از بدن از جمله سر زانوها یا آرنج ها مشاهده می کنند.

مواد طبیعی ای در خانه وجود دارد که می تواند به کاهش یا رفع این تیرگی ها کمک کند. یک سر به آشپز خانه بزنید و دست به کار ساختن یک سفید کننده خانگی بزنید؛ سفید کننده ای که برای پوست های حساس هم مناسب باشد و هیچ گونه عارضه ای ایجاد نکند.

این روزها خیلی ها برای داشتن پوستی زیبا، شفاف و باطراوت به درمان های خانگی رو آورده اند و راه حل رسیدن به پوستی سالم و مناسب را در خانه جست و جو می کنند.

به این ترتیب هم هزینه کمتری متقبل می شوند و هم از نسخه های اصیل استفاده می کنند. خیلی از خانم ها دوست دارند پوستی روشن داشته باشند و با پوست تیره شان درگیرند و حتی حس می کنند که پوست شان طراوت و تازگی خود را از دست

برای داشتن صورتی سفید و شفاف بهتر است این بار آرنج کمک بگیرید



URIAGE

EAU THERMALE

WATER FOR THE SKIN

فرشته نگهبان پوست شما
آب معدنی اوریاژ از کوه های آلپ فرانسه

اسپری کنید
اجازه دهید اثر کند!



مرطوب کننده، التیام بخش، محافظ
ایزوتونیک و سازگار با پوست

www.poober.com/uriage

پزشک مشاور پوست: ۸۸۸۷۷۵۵۷ (فروش در داروخانه های معتبر سراسر ایران)

FOLLOW US ON
Instagram
URIAGE_IRAN



می خواهیم سالم بمانم



BEAUTY

کنید. آنقدر این مخلوط را هم بزنید تا شکلی کرمی پیدا کند و بتوانید آن را به عنوان ماسک روی صورتتان قرار دهید. مدت زمان لازم برای قرار دادن این ماسک روی صورت دست کم ۲۰ دقیقه است. بعد از این مدت می توانید صورتتان را با آب گرم بشویید.



زانوها را برق بیندازید

برای سفید کردن زانوها کافی است ۳ قاشق غذاخوری سرکه سفید را با همان مقدار آب لیموی تازه و گلاب مخلوط کنید. بعد از این کار یک پارچه کتان کوچک یا پنبه در این محلول بیندازید تا حساسی خیس شود و به اصطلاح این محلول به خورد پنبه برود. بعد پارچه یا پنبه مورد نظر را برداشته و روی زانوها بگذارید و ای منطقه را به این مخلوط آغشته کنید. کمی پارچه را روی زانو نگه دارید و بگذارید محلول خشک شود. حدود ۲ ساعت که گذشت دوباره پارچه را به محلول آغشته کنید و این کار را تکرار کنید. به صورت کلی برای داشتن زانوهای سفید و نرم بهتر است دست کم هفته ای یک بار این کار را انجام دهید.



با برنج ماسک درست کنید

برای داشتن صورتی سفید و شفاف بهتر است این بار از برنج کمک بگیرید. کمی برنج را بکوبید و با مقداری آب مخلوط کنید تا مخلوط حاضر حالت کرمی پیدا کند. بعد از آن این ماسک را روی صورتتان بگذارید و آنقدر مخلوط را نگه دارید تا خشک شود. بعد از آن صورتتان را با آب گرم بشویید و در آینه به پوست روشن تان سلام کنید.



این بار بادام سفید می کنید

بهتر است برای روشن کردن پوست صورتتان تعدادی بادام را در آب آنقدر خیس کنید تا به راحتی پوست آن کنده شود. حالا خوب بادامها را بکوبید تا پودر شود. بعد از اطمینان از پودر شدن بادامها ۳ قاشق غذاخوری از آن را با یک عدد سفیده تخم مرغ و یک قاشق چای خوری

ماسک سفید کننده

یکی دیگر از ماسک هایی که می توانید به عنوان سفید کننده استفاده کنید مخلوطی است از آب ۲ لیمو ترش و خیار حلقه حلقه ای که ۲ عدد از آن را با آب لیمو ترش در مخلوط کن می ریزید. بعد از آن کافی است ۴ قاشق غذاخوری آرد نخودچی و یک کمی آب پر تقال به مخلوط اضافه کنید و حساسی هم بزنید تا حالت چسبی رقیق پیدا کند

پیدا کند

آب لیمو خوب مخلوط کنید تا کاملاً یکدست شود. نکته مهم اینجاست که به هیچ عنوان نباید از مخلوط کن استفاده کنید. حالا این مخلوط آماده را به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه روی صورت و گردن تان بگذارید. چون مخلوط را روی گردن تان هم گذاشته اید بهتر است در این مدت دراز بکشید و بعد صورتتان را با آب گرم بشویید و با روغن بادام چرب کنید. اگر می خواهید صورت و گردن سفیدی داشته باشید باید به مدت ۱۰ روز، هر روز این ماسک را استفاده کنید تا نتیجه خوبی بگیرید.



آرد نخودچی و خیار معجزه می کند

یکی دیگر از ماسک هایی که می توانید به عنوان سفید کننده استفاده کنید مخلوطی است از آب ۲ لیمو ترش و خیار حلقه حلقه ای که ۲ عدد از آن را با آب لیمو ترش در مخلوط کن می ریزید. بعد از آن کافی است ۴ قاشق غذاخوری آرد نخودچی و یک کمی آب پر تقال به مخلوط اضافه کنید و حساسی هم بزنید تا حالت چسبی رقیق پیدا کند. بعد از آن مخلوط شدن ۵ قاشق غذاخوری شکر یا نمک را هم اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. حالا می توانید این مخلوط را به صورت و گردن تان بمالید. صبر کنید تا این مخلوط روی صورتتان خشک شود. بعد از حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه مخلوط کاملاً روی پوست خشک می شود و بعد از آن است که می توانید با آب گرم این ماسک را از روی صورتتان بشویید. برای داشتن پوست سفید هر روز باید این ماسک را مورد استفاده قرار دهید.

زردچوبه هم خاصیت سفید کنندگی دارد

برای سفید کردن زانوها یک قاشق چای خوری زردچوبه را با یک قاشق چای خوری وازلین خوب هم بزنید تا به صورت کامل یکدست شود. حالا از یک لیف استفاده کنید و آن را به مخلوط آماده شده آغشته کنید و روی زانوها بمالید. ۵ تا ۱۰ دقیقه تحمل کنید. بعد از آن زانوها را با آب ولرم بشویید. اگر می خواهید زانوهای سفید داشته باشید دست کم هفته ای یک بار باید این کار را انجام دهید. مراقب باشید که زردچوبه ممکن است کمی پوستتان را متمایل به زرد کند پس بیش از اندازه از آن استفاده نکنید.



نکات پیشگیرانه

- حالا که پوستتان سفید شده باید به موارد زیر دقت کنید تا دوباره سیاه نشود:
- اگر می خواهید زانوهای سفید داشته باشید باید همیشه آنها را مرطوب نگه دارید.
- وقتی با لپ تاپ تان کار می کنید حواستان باشد که آرنج تان را به میز تکیه ندهید.
- زیاد آب بخورید.
- آن قسمت هایی از بدن تان که سیاه است مدام مرطوب کننده بزنید.
- بدون آگاهی کافی از کرم های روشن کننده استفاده نکنید چون ممکن است به پوستتان آسیب بزنند.
- اگر اصرار به استفاده از صابون دارید انواع گلیسیرین دارش را مصرف کنید.
- روغن بادام را روی آرنجها و سر زانوها بتان ماساژ دهید.
- سیب زمینی را ورقه ورقه کرده و روی زانوها و آرنج تان بگذارید تا پوست این ناحیه روشن شود.

اسکراب درست کنید

به جای ماسک می توانید از اسکراب هم برای روشن کردن پوستتان استفاده کنید. برای این کار باید یک چهارم فنجان آب لیمو ترش را با یک قاشق غذاخوری عسل و یک دوم فنجان نمک خوب هم بزنید. آب لیمو این خاصیت را دارد که لک های تیره را ببرد و نمک هم سلول های مرده را از روی سطح پوست پاک کند. به این ترتیب آب لیمو می تواند به عمق پوست نفوذ کند و عسل هم نمی گذارد پوست ملتهب و خشک شود.



نکته هایی که شاید به کارتان آید

خواص آب لیمو و نمک

آب لیمو این خاصیت را دارد که لک های تیره را ببرد و نمک هم سلول های مرده را از روی سطح پوست پاک می کند.

راز زانوهای سفید

اگر می خواهید زانوهای سفید داشته باشید باید همیشه آنها را مرطوب نگه دارید.



محصولات پردی ژیز نوکس

پاریس



DD کرم

ضد آفتاب SPF30

ضد چروک

ضد آلودگی

مرطوب کننده رنگی

در ۳ رنگ:

روشن ● متوسط ● تیره ●

نوکس ، معجزه طبیعت

www.poober.com/nuxe

پزشک مشاور پوست: ۸۸۸۷۷۵۵۷ (فروش در داروخانه های معتبر سراسر ایران)

FOLLOW US ON
Instagram
NUXE_IRAN





گیسو کمند



BEAUTY

چه رنگی کنم؟

بهترین رنگ‌ها برای کسانی که پوست گندمگون و برنزه دارند، رنگ‌های شیرین، گل‌بهی، مسی، کرم‌نخودی، قهوه‌ای، زرد سوخته، قهوه‌ای مایل به قرمز، قهوه‌ای مایل به طلایی و رنگ‌های آبی، سبزآبی، فندقی، عسلی، سبز کاهویی و زرد است. در مورد پوست‌های روشن، های لایت آبی-قرمز و برای پوست‌های صورتی و سرخ، رنگ کرم گلی، زیتونی تیره و قهوه‌ای تیره با سایه آبنوسی جلوه خاصی ایجاد خواهد کرد. سطح رنگ‌ها را از درجه یک تا ۱۰ تقسیم‌بندی کرده‌اند. رنگ درجه ۱۰، مو را روشن و درجه یک، تیره می‌کند. رنگ‌موی سیاه، نور کمی را منعکس می‌کند که این،

به کاتالوگ اعتماد نکنید!

یافتن رنگ‌موی مناسب، ساده نیست. انتخاب رنگ دلخواه از روی کاتالوگ رنگ فروشگاه و خریداری آن، اقدامی نادرست است. رنگ مو را با توجه به رنگ طبیعی مو، رنگ چشم و پوست خود انتخاب کنید؛ رنگی که می‌بینید حاصل بازتاب نور، از روی رنگدانه‌های رنگ شده است.

بنابراین یک رنگ یکسان روی موهای مختلف، نمودهای متفاوتی دارد. رنگ‌موی طبیعی و مصنوعی زیر نور فلورسنت یا نور طبیعی آفتاب، متفاوت به نظر می‌رسد.

چه رنگ مو و آرایشی چهره شما را دلنشین‌تر می‌کند

چه پوستی
چه رنگ مویی

قبل از اینکه شتاب زده، سراغ رنگی برای موهای تان بروید، ابتدا باید رنگ پوست تان را در نظر بگیرید. استفاده از رنگ موهای جدید می‌تواند، ایده خوبی باشد اما برای داشتن چهره‌ای جذاب و زیبا باید رنگ موی متناسب با رنگ چهره تان را انتخاب کنید. «بلوطی، خرمایی، طلایی، زیتونی و...» «عجب رنگ موی زیبایی به موها زد!» «حتما شما هم این سوال را در آرایشگاه یا مهمانی از یکی از خانم‌های خوش سلیقه اطرافتان پرسیده‌اید؛ ولی رنگ مویی که روی سر دیگری ممکن است بسیار جذاب و زیبا باشد، امکان دارد روی صورت شما جذابیت چندانی ایجاد نکند. در واقع شما هنگام انتخاب رنگ مو، نباید فقط به خود رنگ توجه کنید. برای اینکه انتخاب ایده آلی داشته باشید، باید رنگ موی تان را براساس رنگ پوست صورت، رنگ چشم‌ها و شخصیت و موقعیت اجتماعی تان انتخاب کنید تا از نتیجه راضی باشید. از این نکات برای انتخاب رنگ موی تان در آرایشگاه استفاده کنید.

یافتن رنگ‌موی مناسب، ساده نیست. فروشگاه و خریداری آن، اقدامی نادرست است. انتخاب رنگ دلخواه از روی کاتالوگ رنگ



1-10

سطح رنگ‌ها
را از درجه
یک تا ۱۰
تقسیم‌بندی
کرده‌اند.
رنگ
درجه ۱۰، مو
را روشن و
درجه یک
تیره می‌کند

نکته هایی که شاید به کارتان آید

گندمگون هستی؟

برای افراد با پوست های گندمگون و برنزه، شیری، گل بهی، مسی، کرم نخودی، قهوه ای، فندق و عسلی مناسب است.

پوست تان تیره است؟

برای افراد با پوست تیره، رنگ های شرابی، مسی، شاه بلوطی، فندق، بادامی و آجری مناسب است.

راهنمای کوچک ما

- ۱- افراد با پوست تیره: رنگ های شرابی، مسی، شاه بلوطی، فندق، بادامی و آجری.
- ۲- افراد با پوست روشن: بلوند خاکستری یا صدفی، قهوه ای مات، بلوند دودی و های لایت آبی یا قرمز.
- ۳- افراد با پوست های گندمگون و برنزه: شیری، گل بهی، مسی، کرم نخودی، قهوه ای، فندق و عسلی.
- ۴- افراد با پوست های صورتی و سرخ: کرم گلی، زیتونی تیره و قهوه ای تیره.
- ۵- افراد با چشم های آبی: آبی خاکستری، آبی تیره، قهوه ای و مشکی.

و قهوه ای سوخته مناسب است. برای چشم های آبی روشن، آبی خاکستری، آبی تیره، سبز تیره، قهوه ای و مشکی، بهترین رنگ مو، ارغوانی با های لایت شرابی، پلاتینی، خاکستری، قهوه ای، قهوه ای تیره، مشکی و شیری است. انتخاب رنگ مو به مرغوبیت رنگ، سلیقه و خواسته شما و مدت زمانی که می خواهید آن رنگ روی موهایتان باقی بماند، بستگی دارد. اغلب زنان از رنگ های تیره شروع می کنند و بعد از هر بار رنگ، یک درجه روشن تر از قبل را بر می گزینند. اگر رنگ موی انتخابی، موهای سفید شما را پوشش نمی دهد، از رنگ مرغوب تر و یک درجه بالاتر از رنگ موی اصلی خود استفاده کنید.

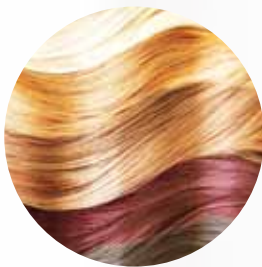
درست بر خلاف عملکرد رنگ موی بور است. وقتی رنگ موهای خود را روشن می کنید، هاله گرمی از رنگ های زرد و قرمز دور شما دیده می شود. به یاد داشته باشید ترکیب رنگ های زرد و قرمز، رنگ نارنجی را تولید خواهد کرد، نه رنگ دلخواه شما!! بهترین رنگ ها برای کسانی که پوست گندمگون و برنزه دارند، رنگ های شیری، گل بهی، مسی، کرم نخودی، قهوه ای، زرد سوخته، قهوه ای مایل به قرمز، قهوه ای مایل به طلایی و رنگ های آبی، سبز آبی، فندق، عسلی، سبز کاهویی و زرد است. برای چشم های کهربایی یا به رنگ قهوه، رنگ موهای طلایی با های لایت قرمز، قهوه ای طلایی، قهوه ای عسلی، فندق، مسی

رنگ پوست خود را بشناسید

پوست زرد مایل به زیتونی: اگر پوست شما به راحتی برنزه می شود، میزان ملاتین طبیعی پوست شما در سطح بالاتری قرار دارد و به احتمال زیاد، زمینه رنگ پوست تان زرد مایل به زیتونی است. پوست گلی: کسانی که پوستشان به سرعت نمی سوزد یا در مقایسه با سایرین کمتر می سوزد، ملاتین کمتری دارند که موجب می شود ته رنگ پوستشان به بنفش، آبی-قرمز و گلی متمایل شود. به علاوه، علائم بارز دیگری نیز وجود دارند: پوست های گلی، نشانه های مشهود قرمز دارند یا قرمزی روی آنها به سرعت نمایان شده و خود را نشان می دهد.

پوست زرد: اگر پوست شما زرد باشد، آن وقت متوجه می شوید کرم پودرها و پنک های که در آنها رنگ زرد به کار رفته، چهره شما را زیبا نمی کنند و معمولاً چهره بیمار گونه ای به شما می دهند. پوست زیتونی: پوست های زیتونی نیز معمولاً تا حدودی، انشعابی از خاکستری و رنگ فیلی را نمایان می کنند. ترکیب این رنگ از تون زردی که در پایه هر پوستی قرار دارد و کمی سبزی که فقط مختص این گروه است، تشکیل شده.

پوست بی رنگ: پوست بی رنگ نیز، به پوستی اطلاق می شود که هیچ تونی از زیتونی، زرد یا قرمز در آن دیده نشود.



یافتن رنگ موی مناسب، ساده نیست. انتخاب رنگ دلخواه از روی کاتالوگ رنگ فروشگاه و خریداری آن، اقدامی نادرست است. رنگ موی را با توجه به رنگ طبیعی مو، رنگ چشم و پوست خود انتخاب کنید؛ رنگی که می بینید حاصل بازتاب نور، از روی رنگدانه های رنگ شده است



فلور سنت یا نور طبیعی آفتاب، متفاوت به نظر می رسد.

یک رنگ یکسان روی موهای مختلف، نمودهای متفاوتی دارد. رنگ موی طبیعی و مصنوعی زیر نور



اگر از خشکی، تیرگی و ریش ریش شدن ناخن‌های تان خسته‌اید، بخوانید

۶ لوسیون خانگی برای زیبایی ناخن‌ها

1

لوسیون مرطوب‌کننده پوست و ناخن

این لوسیون گیاهی خانگی تاثیر زیادی در نرم کردن پوست دست و مرطوب نگاه داشتن آن دارد. پیش از مانیکور کردن ناخن‌ها می‌توانید به مدت ۱۰ دقیقه دست‌های خود را در این لوسیون گیاهی قرار دهید و پس از آن راحت‌تر به فرم دادن به ناخن‌ها بپردازید. این لوسیون

گیاهان دارویی و تاثیرات مثبت آنها بر سلامت جسم به‌ویژه بحث زیبایی صورت گرفته و نتایج مطلوبی در این زمینه به دست آمده است.

بسیاری گیاهان دارویی موجود در طبیعت قابلیت زیادی برای تهیه انواع ماسک‌ها، لوسیون‌ها و کرم‌های طبیعی به منظور تغذیه و تقویت ناخن‌ها، پوست و مو دارند.

در این مطلب ساده‌ترین محصولات گیاهی را که مواد اولیه آن قابل دسترس برای تمامی افراد جامعه است را به شما معرفی می‌کنیم.

همه خانم‌ها دوست دارند دست‌هایی زیبا و ناخن‌هایی خوش فرم داشته باشند، به همین دلیل است که هر از گاهی به داروخانه‌ها یا فروشگاه‌های کالاهای بهداشتی سر می‌زنند تا با جدیدترین محصولات و فرآورده‌های بهداشتی ناخن و پوست آشنا شده و مناسب‌ترین آنها را انتخاب کنند.

محصولاتی که غالباً با مواد شیمیایی و توسط کارخانه‌های صنعتی تولید شده‌اند و اگر چه فواید زیادی دارند اما بدون عارضه نیز نیستند. خوشبختانه امروز با رشد علم و تکنولوژی تحقیقات وسیعی درباره

برای ویتامینه کردن استون و پیشگیری از خشکی ناخن‌ها عاشق گلیسرین به استون اضافه کنید.





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 سوره های سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



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

5

استون روایتامینه کنید

بسیاری از خانم ها برای پاک کردن لاک ناخن خود از استون استفاده می کنند. امروزه بسیاری از استون هایی که توسط کارخانه های صنعتی در بازار کالاهای بهداشتی عرضه می شود، اگر چه موجب از بین رفتن لاک و پاکسازی آن از روی ناخن می شود اما تاثيرات مخربی همچون خشکی ناخن ها، سفیدی و در مواردی پوسته شدن ناخن ها را به همراه دارند. برای پیشگیری از این عارضه پس از تهیه استون مورد نظر خود یک تا ۳ قاشق چای خوری گلیسرین به آن اضافه کنید تا از میزان عوارض جانبی آن کاسته شود.

6

محلول گیاهی از بین برنده نیکوتین سیگار از ناخن

بسیاری از زنان و مردانی که سیگار استعمال می کنند یا در معرض دود سیگار قرار دارند ممکن است دچار تیرگی ناخن ها به دلیل تماس بیش از حد با نیکوتین سیگار شوند. برای درمان این عارضه علاوه بر آن که توصیه می کنیم مصرف سیگار را ترک کنید می توانید از یک لوسیون گیاهی قدرتمند برای از بین بردن این تیرگی کمک بگیرید. موارد لازم:

یک قاشق غذاخوری گلیسرین، ۴ قاشق غذاخوری پراکسید هیدروژن و ۵ قاشق غذاخوری عصاره گل رز. طرز تهیه:

برای تهیه این لوسیون لازم است مواد ذکر شده را درون ظرفی ریخته و به خوبی آن ها را با یکدیگر ترکیب کنید. پس از ترکیب با کمک پنبه یا پد کتان این لوسیون را روی ناخن های دست ماساژ دهید. استفاده از این محلول ۲ تا ۳ بار در هفته توصیه می شود.



مواد لازم

۶ قاشق غذاخوری ساقه خشک شده گیاه دم اسب و روغن گل آفتابگردان به میزان لازم

طرز تهیه

برای تهیه این تونیک که تاثیر بسیار زیادی در شادابی و تقویت ناخن ها دارد کافی است ۶ قاشق غذاخوری ساقه خشک شده گیاه دم اسب را با ۲ تا ۳ فنجان آب مخلوط کرده و به مدت نیم ساعت روی حرارت ملایم قرار دهید. بهتر است این مخلوط را درون ظرف های استیل حرارت دهید. پس از آن که مخلوط به جوش آمد و نیم ساعت زمان مشخص شده سپری شد، اجازه دهید تا مخلوط به مدت نیم ساعت به مرور حرارت خود را از دست دهد. سپس آن را صاف کرده و در ظرفی در بسته نگهداری کنید. برای استفاده از این محلول لازم است آن را درون ظرفی گود ریخته و ناخن های خود را به مدت ۱۵ دقیقه در آن قرار دهید. پس از این کار و طی شدن مدت زمان ذکر شده، ناخن ها را درون روغن ولرم شده گل آفتابگردان قرار دهند. این شیوه تاثیر بسیار زیادی در درمان شکنندگی و سستی ناخن ها داشته و آن ها را مستحکم می کند. بنابراین استفاده از این تونیک هر ۲ روز یک بار به همراه روغن گل آفتابگردان به افرادی که دچار سستی و شکنندگی ناخن هستند، توصیه می شود.

3

شفافیت و درخشندگی ناخن با پرتقال

بسیاری از خانم ها به این نکته اشاره می کنند که پس از استفاده از لاک تا حد زیادی ناخن های شان تیره می شود و شفافیت و درخشندگی خود را از دست می دهد. حتی در مواردی دیده شده که افرادی استفاده بیش از حد از لاک را موجب تغییر رنگ ناخن ها می دانند. برای رفع این مشکل کافی است تا هر روز مقدار ۳ قاشق غذاخوری از عصاره یا جوشانده گل درخت پرتقال را با یک قاشق غذاخوری آب لیموی تازه مخلوط کرده و برای ماساژ دادن ناخن ها از آن استفاده کنید. پس از ۱۰ روز خواهید دید که این ترکیب تا چه حد ناخن های شما را شفاف، درخشان و سفید کرده است.

2

درمان شکنندگی ناخن با تونیک گیاهی

بسیاری از خانم ها به دلیل گرفتن رژیم های غذایی یا عدم مصرف مواد مغذی و مفید به اندازه کافی دچار سستی و شکنندگی ناخن ها می شوند. برای از بین بردن این مسئله علاوه بر اصلاح رژیم غذایی و دریافت مواد مغذی که در لبنیات، سبزیجات و میوه های تازه موجود است، می توان از تونیک و روغن گیاهی نیز برای تقویت و از بین بردن شکنندگی ناخن ها استفاده کرد. تهیه این تونیک بسیار ساده و راحت است و خانم ها می توانند به راحتی آن را در منزل تهیه کرده و از آن استفاده کنند.

4

محافظ روزانه ناخن ها با منشا گیاهی

استفاده از محافظ روزانه ناخن کمک زیادی به حفظ سلامت و نشاط ناخن ها کرده و مواد مغذی مورد نیاز آن ها را نیز تامین می کند. این محلول به دلیل خواص فوق العاده گیاهان موجود در آن یکی از بهترین محصولات گیاهی محسوب می شود که به صورت صنعتی نیز توسط کارخانه های تولید فرآورده های گیاهی در اختیار مردم قرار می گیرد. مواد لازم: ۱۰ قطره از اسانس یا عصاره صندل و ۵ قطره عصاره گیاه کندر.

طرز تهیه:

برای تهیه این محلول باید میزان ذکر شده از هر ۲ عصاره گیاهی را به خوبی با یکدیگر ترکیب کرده و با کمک قطره چکان، از این محلول روی ناخن ها بریزید و به آرامی ناخن ها را با کمک این ترکیب گیاهی ماساژ دهید. تکرار و مداومت در انجام این کار به صورت روزانه تاثیر فوق العاده ای در نشاط، سلامت، خوش رنگی و خوش فرمی ناخن ها خواهد داشت.



تغییر رنگ ناخن

در مواردی دیده شده که افرادی استفاده بیش از حد از لاک را موجب تغییر رنگ ناخن ها می دانند.

خشکی ناخن بعد از استفاده از استون

برای پیشگیری از این عارضه بهتر است پس از تهیه استون مورد نظر خود یک تا ۳ قاشق چای خوری گلیسرین به آن اضافه کنید

نکته هایی که شاید به کارتان آید



مژدگانی به مردم ایران!

در تابستان و زمستان امسال با یک محصول جدیدی آشنا می شوید که در ایران اسمش سوپ خنجوزل است که مواد بی نظیری در آن به کار برده شده و خاصیت ضد پیری دارد. نکته دیگری که باید در مورد مردم ایران به آن اشاره کنم این است که پايو می تواند جوابگوی تمام انتظارات مشتری باشد.

اگر تا امروز با محصولات پايو آشنا نبودید با ما همراه باشید

رازهای موفقیت و ماندگاری «پايو»

از زبان مدیر عامل همان شرکت می تواند بسیار جذاب باشد. شرکت ماهتاب کیش از شرکت های معتبر ایرانی است که سالیان سال است با برندهای معتبر خارجی همکاری می کند. این شرکت شرایطی را فراهم آورد تا بتوانیم با مدیر عامل محصولات پايو آقای Guillaume Widehem و مدیر عامل شرکت آقای محمدرضا بحیرایی گفت و گویی مستقیم داشته باشیم تا جواب سوالات خود را در این زمینه از وی بپرسیم.

امروزه خیلی از برندها پایه بازار محصولات آرایشی و بهداشتی گذاشته اند که برخی ها قدمت چندین ساله دارند و برخی ها تازه کار هستند. با این حال همه ما با برندهای معروف دنیا آشنا هستیم و می دانیم کدام برند چه محصولاتی را عرضه می کند. اما شاید برای تان جالب باشد که بدانید یک برند چطور به وجود آمده است و هدفش از ارائه محصولاتش چیست. به طور کلی شنیدن تاریخچه و مزیت های یک برند خارجی

سیاست این برند چیست؟

سیاست ساخت محصول بر سه پایه استوار است که عبارت است از: محصولات کارایی داشته باشد، دوم اینکه محصولات ایمن باشد و سومین گزینه اینکه مصرف کننده نهایت استفاده را از محصول ببرد. همچنین یکی دیگر از مزیت ها داشتن رایحه و بوی خوب محصولات است که این مزیت باعث می شود مصرف کننده هر بار بعد از مصرف حس خوبی را تجربه کند. به علاوه تمام محصولات نهایی شرکت پايو چندین بار مورد آزمایش و تست قرار گرفته اند تا از امنیت آن اطمینان خاطر پیدا کنند و برای فرد اثری زانباشند.

چرا ایران را برای عرضه محصولات انتخاب کرده اید؟

این برند در ۶۵ کشور در ۵ قاره جهان با ۷ هزار سایت به فروش می رسد. یکی از مراکز فروش ما کشور ایران است. بازار ایران برای ما یک بازار کلیدی به شمار می آید. به این دلیل که مردم ایران از سال ها پیش به زیبایی و سلامت پوست شان اهمیت بسزایی می دادند. همچنین خیلی از خانم های ایرانی به مسئله دیگری که برای شان اهمیت دارد این است که از برندهای معتبر استفاده کنند و به راحتی از محصولات فاقد پایه و اساس علمی استفاده نمی کنند، به همین دلیل برند پايو از سپتامبر ۲۰۱۴

که در این کشور عرضه شد طرفداران زیادی را به خود جذب کرد. در مجموع با توجه به آشنایی که در این مدت از ایرانیان به دست آوردم به این نتیجه رسیدم که ایرانی ها به دنبال محصولی هستند که در تولید آن از فناوری بالا استفاده شده و نتیجه خوبی داده باشد و همین طور کارایی مطلوبی داشته باشد. برای همین بهترین شریکی که می توانستیم در ایران داشته باشیم شرکت ماهتاب کیش است.

برند «پايو» از چه زمانی شکل گرفت؟

شرکت پايو در سال ۱۹۲۰ تأسیس شد. موسس برند پايو، دکتر نادیا پايو که دارای اصالت روسی است بعد از ازدواج با همسرش ابتدا به آرژانتین و سپس محل زندگی خود را به نیویورک منتقل کرد و در آنجا متوجه شد که خیلی از خانم ها به زیبایی و سلامت پوست شان اهمیت بسزایی می دهند، به همین دلیل تصمیم گرفت از علم و دانش پزشکی خود در زمینه صنعت زیبایی استفاده کند؛ چرا که مراکز زیبایی که در آن زمان فعالیت می کردند دارای تخصص درمانی نبودند. همچنین می توان به صراحت گفت که دکتر پايو در آن زمان اولین زنی بود که به زیبایی از جنبه پزشکی و علمی اهمیت می داد. همچنین وی در قرن ۲۰ جزو اولین پزشکان خانم بودند.

ایده ماساژ صورت چه زمانی

سراغ دکتر پايو آمد؟

دکتر پايو با یک بالربین مشهور روسی به نام آنا پاولووا هم مواجه شد و دید با توجه به شغلی که دارد بدنش سالم و جوان مانده است در صورتی که چهره اش با گذر زمان پیر شده بود. بعد از مدتی تصمیم گرفت علت این موضوع را جویا شود و بعد از تحقیقات انجام شده متوجه شد، جوان و سالم ماندن اندام خانم پاولووا به دلیل داشتن حرکات ورزشی منظم و اصولی است؛ اما صورتش چون تحت تاثیر ورزش قرار نمی گرفت به مرور زمان علائم پیری در آن نمایان شده بود، به همین دلیل پايو یک ماساژی با ۴۲ مرحله طراحی کرد که باعث می شد تمام اعضای صورت درگیر شوند. بعد از مدتی همراه این ماساژ محصولات تولیدی پايو هم روی پوست قرار می دادند که این کار باعث می شد جذب این مواد چند برابر شود. با این روش خانم ها در زمان نسبتاً کوتاهی می توانستند تاثیر مثبت و شگفت انگیز این کرم ها و محصولات را مشاهده کنند.

جایگاه برند پايو در کنار سایر

برندهای آرایشی - بهداشتی کجاست؟

ما سعی می کنیم سالانه ۲۰ نوع محصول جدید تولید کنیم. همچنین شاید برای تان جالب باشد که بدانید با توجه به وجود برندهای معتبر دیگر از جمله لانکوم، شانل، دیور و... پايو رتبه سوم را در این صنف یعنی محصولات آرایشی و بهداشتی دارد.

چرا برند پايو بین خانم های ایرانی تا این حد محبوبیت دارد؟

این کمپانی ۹۰ سال است که در حال نوآوری و تولید محصولات است. علاوه بر قدمتی که دارد از کیفیت خوبی هم برخوردار است که البته این کیفیت شامل بسته بندی و مواد تشکیل دهنده هم می شود. همچنین ما به همه نیازهای مخاطبان خود اهمیت می دهیم. غیر از بانوان، آقایان هم می توانند از مزیت های محصولات ویژه آقایان بهره مند شوند. پايو دارای محصولات بی شماری است از دسته ضد آفتاب، از رطوبت رسان گرفته تا ضد چروک و ضد پیری در این برند تولید می شود که همه این محصولات بر پایه علمی و پزشکی تهیه و تولید شده اند.



مدیر عامل شرکت پايو آقای Guillaume Widehem و مدیر عامل شرکت ماهتاب کیش آقای محمدرضا بحیرایی



مهناز کیقبادی - 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 را 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 عزیزی 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 ...



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



hairextension_mahnaz

www.hairmahnaz.com



۰۲۱-۲۲۰۲۲۲۷۹ - ۲۲۰۳۹۷۶۱

مشاوره مستقیم: ۰۹۱۲۳۴۹۰۸۶۱

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



چرا لیزر الکساندرایت بهتر از IPL است؟



دکتر محبوبه مرادی حقیقت
پزشک پوست و مو
نظام پزشکی: ۶۴۹۲۶
شماره مجوز: ۲۰۳۵

افراد فکر می کنند این روش ها قادر هستند صددرد موهای زائد را از بین ببرند. دومین مورد انجام دادن این روش با سیستم های مختلف است. در گذشته اغلب از روش های سنتی مثل بند، اپیلاسیون و... استفاده می شد که این روش ها فقط به صورت موقت، موهای زائد را از بین می بردند و البته هر کدام مشکلات خاص خودشان را دارند. در ادامه دکتر محبوبه مرادی حقیقت، پوست و مو در مورد روش های نوین کاهش موی زائد بیشتر توضیح می دهد.

امروزه از بین بردن موهای ناخواسته در تمام دنیا مورد توجه قرار می گیرد به طوری که شایع ترین علت مراجعه به کلینیک های پوست و مو لیزر موهای زائد است به خصوص که روش های نوین باعث شده اند این مشکلات تا حدودی پایان یابند. اما فراموش نکنید برای انجام این کار باید چند نکته را مدنظر داشت؛ اولین و مهم ترین نکته مشخص شدن انتظارات فرد مراجعه کننده است چرا که این روش ها برای کاهش موهای زائد مورد استفاده قرار می گیرند، در صورتی که به اشتباه بر خی

در مورد لیزر موهای زائد با الکساندرایت بیشتر توضیح دهید.

لیزر یکی از روش های ارجح است که البته قطعی نیست. به طور کلی دو سیستم وجود دارد؛ یکی سیستم IPL و دیگری لیزر است.

تفاوت این دو روش لیزر با IPL چیست؟

لیزر تک طول موج تقویت شده است و الکساندرایت لیزر واقعی است با یک طول موج ۷۵۰ نانومتر، در حالی که IPL طیفی از نور بوده و مجموعه ای از طول موج های مختلف است در نتیجه کاربری های مختلفی دارد و برای از بین بردن موهای زائد اختصاصی نیست. برای تخریب فولیکول مو نیاز به انرژی موثر داریم، حال برای به دست آوردن این مقدار موثر، در دستگاه IPL نیاز به بالا بردن انرژی داریم در نتیجه عوارض درمان بیشتر و تاثیر کمتر خواهد شد.



لیزرها به چند دسته تقسیم می شوند؟

لیزرها انواع مختلفی دارند؛ لیزر الکساندرایت، لیزر دایود لیزر ND:YAG تجربه ثابت کرده طول موج ۷۵۵ نانومتر که متعلق به دستگاه الکساندرایت است، موثرترین طول موج برای از بین بردن موهای زائد است.

لیزرهای دیگری مثل دایود و بقیه تاثیر گذاری خود را در این زمینه دارند و هر کدام با مزایا و معایبی همراه هستند. به طور مثال افرادی که پوست تیره دارند، بهتر است جلسات اول خود را با لیزر ND:YAG یا دایود شروع کنند، اما در مجموع لیزر الکساندرایت با طول موج ۷۵۵ نانومتر بیشترین تاثیر گذاری را نسبت به بقیه لیزرها دارد.

آیا همه برندهای دستگاه های لیزر الکساندرایت یک نتیجه را به همراه دارند؟

کارایی شان قابل مقایسه با کمپانی های نام برده نیست.

لیزر الکساندرایت ساخت کمپانی کندلا (Alex candela gentelase) از ایالات متحده یکی از انواع خوب لیزر برای رفع موهای زائد با جواب دهی بالاست.

این دستگاه سیستم خنک کننده منحصر به فرد بسیار عالی دارد که میزان آسیب پوستی تقریباً صفر است.

در جواب این سوال باید بگویم، خیر، زیرا غیر از لیزر وسایل دیگر هم در نوع برند متفاوت هستند. همه کمپانی ها قادر به ساختن دستگاه لیزر با کارایی و کیفیت بالا نیستند. ایالات متحده، آلمان و... جزء کشورهایی هستند که دستگاه لیزر را با بهترین تجهیزات و با بالاترین کیفیت تولید می کنند. در مقابل کشورهای دیگر مثل ایتالیا، کره و... هم قادر به ساخت دستگاه های لیزر بوده اند؛ اما

چند جلسه لیزر نیاز است تا موهای زائد کم شوند؟

فولیکول های مولگویی رشد دورهای دارند. اگر لیزر به موهایی که در فاز رشد هستند برخورد کند موثر خواهد بود. به طور متوسط در صورت یک ماه یک بار و در بدن ۴۵ روز تا ۲ ماه یکبار لیزر انجام می دهیم. لیزر در افراد مختلف تاثیرات متفاوتی دارد و در مورد تعداد جلسات آن نمی توانیم از قبل تصمیم بگیریم. معمولاً به طور متوسط ۴-۶ جلسه لازم است در برخی افراد کمتر و در برخی بیشتر. همچنین هر قدر موها زیر و تیره تر باشند و پوست سفیدتر، پاسخ دهی بهتر صورت می گیرد.

چرا توصیه می شود افرادی که لیزر می کنند، موهای شان را دیگر از ریشه نکنند و از تیغ برای اصلاح استفاده کنند؟

به این دلیل که لیزر باید روی ریشه مو یا همان فولیکول مو تاثیر بگذارد که این فولیکول در عمق پوست قرار دارد. اگر ما ریشه مو را از طریق روش های اصلاح از بین ببریم دیگر ریشه های وجود ندارد، به همین دلیل توصیه می شود از تیغ استفاده کنید؛ زیرا تیغ فقط موها را از ساقه از بین می برد نه از ریشه.

این نکات را جدی بگیرید:

۱- افرادی که اختلال هورمونی دارند بهتر است این اختلال را درمان کنند. سپس در کنار درمان از فواید لیزر بهره مند شوند.

۲- یک تا دو ماه قبل از انجام لیزر سولاریوم یا آفتاب نگیرند، زیرا ممکن است باعث ایجاد لک یا سوختگی روی پوست شوند.

۳- استفاده از لایه بردار حین درمان بالیزر ممنوع است. در صورت استفاده از قرص ایزوترتینوئید یا آکوتان یا راکوتان از مصرف آن حداقل ۶ ماه تا یک سال گذشته باشد.

۴- در انتخاب دستگاه و پزشک خود دقت کنند. هر قدر که پزشک متبحر و مجرب باشد، میزان ایجاد عوارض کمتر می شود.

۵- میزان توقع خود را از رفع موهای زائد اعلام کنند، هیچ دستگاهی ساخته نشده است که صددرد موها را از بین ببرد.

از کشیدن و فشار به موی سر چه از طریق به عقب شانه کردن و چه از طریق بستن با کش سر به مدت طولانی جلوگیری کنید چرا که به موها آسیب می‌زند، حتی استفاده از تل سر به خصوص از ناحیه شقیقه و پیشانی هم باید به حداقل برسد.



دکتر ناز یاقوبی
پزشک پوست و مو
ش.ن: ۵۸۲۰۴

برای داشتن موهای سالم و خوش حالت رعایت چند نکته لازم است!

بانا آگاهی از کاربرد شامپوها سلامت موهای تان را به خطر نیندازید!

محیطی که بیشترین تاثیر را در اکثر افراد سالم و طبیعی دارند چندین عامل هستند. اما نکته حائز اهمیت که باید به آن توجه زیادی داشت، استفاده از شامپوهای مناسب است. دکتر ناز یاقوبی، پزشک پوست و مو در ادامه در مورد اینکه چطور با کمک شامپوها از سلامت موهای مان محافظت کنیم، توضیح می‌دهد.

موهای ما در طول زندگی به دلیل عوامل متعدد درونی و محیطی تحت تاثیر قرار می‌گیرند و بسیاری از این عوامل به خصوص بیرونی (محیطی) آسیب‌های حتی ماندگار در آنها ایجاد می‌کند. اکثر ما با عوامل درونی از جمله تغذیه نامناسب، ژنتیک و سایر موارد آشنا هستیم. اما در مورد عوامل محیطی و آنچه باید بدانیم آگاه نیستیم. عوامل

× به طور کلی، روزانه برای محافظت از موهای مان باید چه نکاتی را رعایت کنیم؟

- هنگام شستن موها باید از ماساژ دادن و مالش بیش از اندازه آنها خودداری کرد.
- برای خشک کردن موها فقط کافی است حوله را روی سر قرار داده و به آرامی موها را ماساژ دهید. البته برخی افراد به اشتباه موها را با شدت زیاد ماساژ می‌دهند که این کار به موها آسیب جدی خواهد زد.
- فشارهای موضعی باید از قسمت ناحیه سر برداشته شود. این فشارها از طرق مختلف وارد سر می‌شود. به عنوان مثال خوابیدن به مدت طولانی در یک جهت یا فشارهایی که از طریق نحوه نشستن به موها وارد می‌شود.
- عمده موادی که برای نرم کردن، فر کردن، رنگ کردن و شستن موها مورد استفاده قرار می‌گیرد باید مورد تایید پزشک باشد.
- از گرمای موضعی مثل سشوار، اتو و سایر مواد حالت‌دهنده گرمایی مو باید به مدت طولانی اجتناب شود.

× برای انتخاب شامپوی مناسب چه نکاتی مهم است؟

- شامپوی مو صرفاً یک ماده تمیزکننده نیست، بلکه مزیت‌های دیگری هم برای مو به همراه دارد. اما سوالی که ممکن است ذهن هر فردی را به خود درگیر کند این است که براساس چه معیارهایی می‌توان شامپوی مناسب را خریداری کرد؟ فرد باید براساس چرب یا خشک بودن مو، نرم و نازک بودن و حتی رنگی بودن همچنین مشکلاتی از جمله موخوره، شوره، خارش و... شامپوی مناسب انتخاب کند.
- نکته دیگری که باید حین خریدن شامپوی مناسب به آن دقت کنید این است که فرآورده شامپو باید بی‌خطر باشد یعنی باعث سوزش چشم نشود و پوست سر را نیز دچار خارش یا سوزش و خشکی نکند. جنس مایع درون شامپو هم حائز اهمیت است که چه حالتی دارد؛ حالت کرمی دارد یا ژله‌ای یا لوسیونی؟! نکته دیگری که باید به
- آن اشاره کنیم این است که شامپوهایی که عطر زیادی دارند زیاد برای مو مناسب نیستند. همچنین مایع شامپو باید رقیق باشد طوری که به راحتی لایه‌ای موها بدون فشار به سر پخش شود. اگر موهای آسیب‌دیده دارید باید شامپویی را استفاده کنید که خنثی یا شامپویی با اسیدیته اسیدی سبک باشد. شامپو را باید زمانی به سر بزنید که کاملاً موها با آب خیس شده باشند.
- اگر شامپو با موی شما سازگاری نداشته باشد ممکن است به ساقه مو آسیب رسانده و آن را کدر یا خشک و بد حالت کند.
- به طور کلی توصیه می‌شود که ابتدا شامپو را در حجم کم خریداری کنید و بعد از اینکه مطمئن شدید با پوست و موی شما هماهنگی دارد، آن را با اطمینان خاطر در حجم زیاد بخرید.



شما می‌توانید برای دانستن اطلاعات بیشتر و انجام خدمات زیر به مطب دکتر ناز یاقوبی پوست، مو و زیبایی مراجعه کنید. خدماتی که در این مطب ارائه می‌شود:

- لیفت صورت و بدن بدون جراحی، بانج‌های لیفت
- رفع چین و چروک و طراحی ابرو توسط بوتاکس
- جوانسازی پوست صورت و بدن با روش میکرونیدلینگ
- رشد دوباره موها با مزو تراپی
- رفع معایب صورت با تزریق انواع فیلرها

چطور شامپو بزنیم؟

ابتدا موها را قبل از شست‌وشو شانه می‌زنیم تا گره‌های موجود باز شوند. البته این کار باید قبل از اینکه موها خیس شوند، انجام شود چرا که اکیدا توصیه می‌شود از شانه زدن موهای خیس خودداری کنید. سپس با آب ولرم موهای تان را خیس کنید. آب باید ولرم باشد چرا که آب داغ موجب شکنندگی موی تان خواهد شد. خیلی از افراد شامپو را مستقیماً روی سر شان می‌ریزند. در صورتی که توصیه می‌شود ابتدا شامپو را در کف دست‌ها بریزید و دست‌های خود را روی هم مالش دهید تا شامپو روی دست‌های تان پخش شود. درواقع کف شامپو باید روی دست شما تشکیل شود. با نوک انگشتان تان به آرامی شامپو را روی پوست سر و موهای تان ماساژ دهید.

آیا ویتامین‌ها و مواد تقویت‌کننده

در شامپو روی موها تاثیر دارد؟

این مواد آن قدر مدت کوتاهی روی مو باقی می‌مانند که عمده‌تأثیر یک از این مواد فرصت جذب پیدا نمی‌کنند، اما موادی که جهت درخشان‌تر و نرم کردن موها در شامپوها استفاده می‌شوند، باعث می‌شوند که بعد از استحمام موها راحت‌تر شانه شوند، اما در مورد ویتامینه کردن موها از این طریق باید بگویم که کار بی‌تأثیر است. اما باید بدانید که حالت اسیدی برای مو بسیار حالت خوبی است. شامپوهایی که حالت اسیدی‌شان زیاد است، کمک می‌کنند که ساقه‌های مو کمی سالم‌تر باشند. برای سالم نگه داشتن ساقه موهای تان می‌توانید یک قاشق غذاخوری سرکه را داخل یک لیوان پر آب بریزید و سپس شانه را داخل لیوان قرار دهید و موها را شانه بزنید. بهتر است هفته‌ای دوبار این کار را انجام دهید. این کار به موهای آسیب‌دیده کمک می‌کند.



کنید و هم جای جوش‌های قبلی را از بین ببرید. اگر یخ را روی جوشگاه‌ها بگذارید، منافذ پوست بسته شده و زودتر علائم بهبود را نشان می‌دهد.

۳. شرقی‌ها برای مقابله با اسکارهای آکنه یک سیب زمینی را نصف میکنند و آن را روی پوست صورت‌شان می‌مالند و از شر جای زخم‌ها خلاص می‌شوند.

۴. هیچ چیز به اندازه یک خنکی پیوسته و طبیعی نمی‌تواند به پوست حال تازه بدهد.

گرفتن آب خیار و استفاده از عصاره آن به عنوان تونر، نتایج شگفت‌انگیزی برای تان خواهد داشت.

۵. به جز خیار، ظاهر مالیدن چند تکه سیر روی صورت اثرات عجیب و خارق‌العاده در پی دارد. اما باید مراقب باشید اگر سیر

نسخه‌های گیاهی را امتحان کنید

بسیاری از جای زخم‌های سطحی روی صورت را می‌توانید بدون دردسر با درمان‌های خانگی و طبیعی بهبود بخشید که از جمله آنها میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. اگر تابه حال فکر می‌کردید که چوب صندل را فقط در ترکیب عطرهای خوشبو استفاده می‌کنند، حالا باید بدانید که این گیاه را می‌توانید برای رفع جای جوش هم به کار بگیرید. کافی است ورقه‌های نازک آن را در کمی گلاب و آب داغ بریزید و شب‌ها روی مناطقی از پوست که اسکار جوش است، بگذارید و تا صبح آن را روی صورت‌تان نگهدارید و بعد بشویید.

۲. جوش، به خصوص جوش سرسفید و عفونی معمولاً درد هم دارد به همین دلیل با استفاده از یخ هم می‌توانید درد را آرام

اگر تابه حال فکر می‌کردید که چوب صندل را فقط در ترکیب عطرهای خوشبو استفاده می‌کنند، حالا باید بدانید که این گیاه را می‌توانید برای رفع جای جوش هم به کار بگیرید. کافی است ورقه‌های نازک آن را در کمی گلاب و آب داغ بریزید و شب‌ها روی مناطقی از پوست که اسکار جوش است، بگذارید و تا صبح آن را روی صورت‌تان نگهدارید و بعد بشویید.

همیشه راهی برای خلاصی از شر جوش‌ها پیدا می‌شود

چاله‌های صورت را پر کنید!

برای خیلی‌ها این جوش‌ها نیستند که عذاب آور و اعصاب خردکن به نظر می‌رسند، بلکه جای جوش و فرورفتگی جای جوش و اسکار آکنه است که مسئله‌ساز است. جای جوش به دو شکل روی صورت باقی می‌ماند یکی به صورت چاله‌ای یا فرورفته که به دلیل آسیب بافت زیر پوستی ناحیه‌ای که آکنه بروز کرده اتفاق می‌افتد و دیگری جای زخم رنگ دار که اغلب به صورت قرمز یا قهوه‌ای است و بعد از برطرف شدن جوش حالت رنگی به خود می‌گیرد.

اغلب اوقات این جای جوش‌ها به دلیل دستکاری یا ترکاندن شان ایجاد می‌شوند اما گاهی اوقات خود آکنه آنقدر شدید و عمیق است که جای زخم باقی می‌گذارد. وقتی این زخم‌ها را بدون مداوا رها کنید شاید کمی بیش از یک سال طول بکشد تا بهبود حاصل شود و تازه، گاهی اوقات این مدت طولانی‌تر شده و به بخشی از صورت بدل می‌شود.

اما بهترین کار برای پاک کردن این زخم‌ها از صورت این است که خیلی زود به دادشان برسید و سریع درمان لازم را انجام دهید تا برای همیشه جلوی آینه خودتان را ملامت نکنید که چرا این زخم‌ها به صورت‌تان نقش بسته است.

100

یادتان باشد قرار نیست با اولین اقدام‌هایی که برای جای زخم‌تان انجام می‌دهید، بهبودی صد درصد حاصل شود

روش دیگری که در این سال‌ها حسابی طرفدار دارد، شیوه **ponch graft** است که در آن بخش کوچکی از پوست بافت نرم، مثلاً لاله گوش، برداشته می‌شود و به محلی که حالت



نکته هایی که شاید به کارتان آید

کاربرد لیزر

کاری که لیزر انجام می دهد این است که یک لایه سطحی از پوست را برمی دارد و آن را صاف می کند.

لایه برداری ابریژن چیست؟

روش ابریژن پوستی است که در آن لایه سطحی پوست با دستگاه های برنده یا شکاف دهنده بانوک الماس برداشته می شود.

که دارید. البته نکته مهم این است که نباید این قبیل داروها را سرخود تهیه کرد و حتماً نظر پزشک اولویت دارد. پزشک به احتمال زیاد از کرم های لایه بردار خفیف و قوی استفاده می کند تا بتواند جای جوش را کاهش دهد. طبیعی است اگر جای زخم عمیق تر باشد، لایه بردار قوی تری لازم است که حاوی رتینوئید است. یادتان باشد قرار نیست با اولین اقدام هایی که برای جای زخم تان انجام می دهید، بهبودی ۱۰۰ درصد حاصل شود. اما اگر مشاهده کردید که هیچ بهبودی وجود ندارد باید با پزشک تان مشورت کنید تا اگر لازم بود تجویز دیگری برای تان در نظر بگیرد تا زود بهبود کامل را پیدا کنید.

بعد از چند ساعت با مایعی که به دست می آید، صورت تان را بشویید.

۸. علاوه بر سیب زمینی می توانید کمی سیب را هم له کرده و روی صورت تان مانند ماسک بمالید. این کار پوست را تمیز کرده و به بهبود جای زخم کمک می کند.

لایه بردارها را دست کم نگیرید

علاوه بر موارد گفته شده، داروها و درمان های زیادی برای این نوع اسکارها در دسترس است و کرم ها و لکه بردارها بیشتر از بقیه مورد استفاده قرار می گیرند. بدون شک آنچه می خرید با در نظر گرفتن همه جوانب حتی وخامت و شدت آکنه ای است

یا مواد ترشح شده از آن زیاد روی پوست تان بماند به بافت پوست آسیب می زند.

۶. درست است که هوا گرم است اما این دلیل نمی شود هندی ها قرار دادن عصاره زردچوبه برای بهبود زخم های شان را نادیده بگیرند. برای تهیه و استفاده از عصاره زردچوبه با متخصص طب سنتی مشورت کنید.

۷. همانطور که گفته شد، گیاهان خنک به داد شما می رسند. آلوورا هم در همین دسته قرار دارد. به دو شکل می توانید از آلوورا استفاده کنید.

یکی اینکه آن را روی پوست بگذارید تا متوجه نرمی و لطافت آن باشد و دیگری اینکه آن را در یک لیوان خنک قرار داده و

آیا جراحی چاره کار است؟

شاید این اتفاق برای تان بیفتد که با وجود انواع و اقسام داروها هیچ بهبودی در وضعیت جوش و آکنه ایجاد نشود. در این صورت این احتمال وجود دارد که پزشک به شما توصیه کند از لیزر برای لایه برداری پوست تان استفاده کنید. کاری که لیزر انجام می دهد این است که یک لایه سطحی از پوست را برمی دارد و آن را صاف می کند. مزیت مهم این روش آن است که چند دقیقه بیشتر طول نمی کشد اما گاهی نیاز به درمان طولانی تر خواهد بود و پوست به زمان نیاز دارد تا سلامت کامل خود را بیابد. این روند درمانی بیش از چند دقیقه طول نمی کشد اما گاهی هم ممکن است نیاز به درمان یک هفته باشد. بعد از آنکه این درمان موقت انجام شد، پوست به زمان نیاز دارد تا روند سلامت خود را کامل کند.

میکرودرم ابریژن ما را کجا می برد؟

یکی از شیوه های درمان، لایه برداری شیمیایی از پوست است که باید زیر نظر متخصص پوست صورت گیرد. استفاده از میکرودرم ابریژن شاید وسوسه تان کند زودتر به داد این زخم ها برسید. این کار لایه برداری شیمیایی است که به صورت خفیف و سطحی لایه ای از پوست را می برد. علاوه بر این روش، روش ابریژن پوستی است که در آن لایه سطحی پوست با دستگاه های برنده یا شکاف دهنده بانوک الماس برداشته می شود و شما در مدت کوتاهی با جای جوش ها و زخم ها خدا حافظی می کنید.



تورفتگی پیدا کرده پیوند می شود. این روزها علاوه بر این روش، می توان به تجویز کلاژن اشاره کرد که پرشدن حفره های کوچک و برطرف شدن بدشکلی صورت را امکان پذیر می کند.

تورفتگی پیدا کرده پیوند می شود. این روزها علاوه بر این روش، می توان به تجویز کلاژن اشاره کرد که پرشدن حفره های کوچک و برطرف شدن بدشکلی صورت را امکان پذیر می کند.



پوست شما شب‌ها به چه مراقبت‌هایی احتیاج دارد؟

۸ فرمول طلایی برای پاکسازی پوست

بیشتر خانم‌ها عادت دارند در طول روز از مواد آرایشی استفاده کنند، آغشته شدن پوست به این مواد شیمیایی به علاوه قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا مراقبت شبانه پوست را ضروری می‌کند، چون هنگام شب سلول‌های پوست فرصت دارند خود را ترمیم و تعمیر کرده و آسیب‌های احتمالی را رفع کنند، بنابراین مراقبت‌های قبل از خواب در نشاط، سلامت، شادابی و جوانی پوست بسیار تاثیر دارد. توصیه می‌کنیم هر قدر که خسته و خواب‌آلود هستید، چند دقیقه وقت برای مراقبت از پوست خود صرف کنید و باور کنید با همین زمان اندک از بسیاری از مشکلات و ناراحتی‌های احتمالی پوست جلوگیری می‌شود. در این مطلب ما به شما می‌گوییم با کمک چه محصولاتی و چه شرایطی می‌توانید پوستی شاداب و سر حال داشته باشید. شاید باورتان نشود اما با همین روش‌های ساده می‌توانید علاوه بر آبرسانی به جوانسازی و شادابی پوست‌تان کمک کنید.

قبل از خواب صورت خود را بشوید

طبیعی است که ماندن چربی و مواد شیمیایی لوازم آرایشی روی پوست ضرر دارد و علاوه بر ایجاد آکنه و جوش، سبب باز شدن منافذ پوست و پیری و فرسودگی آن می‌شود، بنابراین یادتان باشد قبل از شستن و پاک کردن صورت به تخت‌خواب نروید. البته پیشنهاد می‌کنیم در اولین فرصتی که برای‌تان مقدور است این مواد و آلودگی‌های محیطی را از صورت خود پاک کنید و اجازه دهید پوست‌تان نفس بکشد. اما اگر در طول روز و بعد از مراجعه به خانه وقت این کار را نداشتید، حتماً قبل از خواب صورت خود را بشوید.

بهتر است پیش از شستن صورت، مواد آرایشی روی پوست خود را با کمک یک پاک‌کننده پاک کنید. سعی کنید از پاک‌کننده‌ای استفاده کنید که به راحتی و بدون آسیب پوست شما را از این مواد تمیز کند. برای پاک کردن صورت از پارچه یا پد کتان استفاده کنید و پس از آن با یک شوینده و پاک‌کننده ملایم صورت خود را بشوید.

پوست‌تان را برای ساخت کلاژن تحریک کنید

به خوبی می‌دانید که راز زیبایی و جوان ماندن پوست صورت در حفظ و تولید کلاژن آن نهفته است. در واقع علت اینکه پوست شل می‌شود،

چروک می‌افتد، لک می‌آورد و نمی‌تواند جای زخم را ترمیم کند این است که تولید کلاژن آن کاهش یافته است.

کاهش تولید کلاژن با افزایش سن ارتباط مستقیم دارد و اگر بتوانیم سطح تولید کلاژن را بالا ببریم، دیرتر دچار پیری پوست شده و جوان و زیبا می‌مانیم. ویتامین A بر تولید کلاژن بسیار تاثیر دارد، بنابراین می‌توانید با استفاده از محصولاتی که سرشار از این ویتامین هستند، مانع توقف یا کم شدن تولید کلاژن در پوست‌تان شوید. این ویتامین در کرم‌های رتینوئید به میزان فراوان وجود دارد و با استفاده از یک کرم شب رتینوئیدی می‌توانید سطح کلاژن پوست خود را حفظ کرده و از افتادگی، شلی، عمیق شدن خطوط و چروک صورت خود پیشگیری کنید. لازم است یادآوری کنیم کرم‌های رتینوئید تا حد زیادی لک‌های قهوه‌ای را هم کمرنگ می‌کنند. البته می‌توانید با مشورت پزشک از انواع دیگر ویتامین A هم استفاده کنید.

پوست شاداب‌تر با کرم شب

توصیه می‌کنیم قبل از خواب و پس از شستن صورت حتماً از کرم مخصوص شب استفاده کنید. هنگام خواب ماهیچه‌ها رها شده و استراحت می‌کنند بنابراین منافذ پوست باز تر می‌شود و کرم به راحتی در عمق پوست نفوذ کرده و به

ترمیم آسیب‌ها کمک می‌کند. کرم‌های شب به دلیل غلظت بیشتر و داشتن مواد مغذی و ویتامین‌های مفید، ضمن مرطوب نگه داشتن پوست و ترمیم آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد، به کلاژن‌سازی و تولید فیبرهای الاستین پوست هم کمک می‌کند.

استفاده از کرم شب کمک می‌کند پوستی شاداب‌تر داشته باشید و جوان به نظر برسید. لازم است بدانید که برخی کرم‌های شب رتینول و لایه‌بردار دارند و می‌توانند لکه‌های پوستی را کمرنگ یا برطرف کنند، اما اصولاً استفاده از این کرم‌ها بعد از ۳۰ سالگی توصیه می‌شود.

با حلقه‌های سیاه بچنگید

با بالا رفتن سن پوست نازک اطراف چشم، تحلیل رفته و نازک‌تر می‌شود، در نتیجه راحت‌تر چروک برداشته و دور چشم حلقه‌های سیاه رنگ به وجود می‌آید.

اگر می‌خواهید از این آسیب جلوگیری کرده و همیشه چشمانی درخشان و شاداب داشته باشید، سعی کنید به طور مرتب از کرم‌های دور چشم استفاده کنید.

این کرم‌ها در بازسازی پوست و رفع گودی و سیاهی اطراف چشم تاثیر زیادی دارند.

کرم‌های دور چشم خوب، کرم‌هایی هستند که حاوی ویتامین‌های A, C, E یا K باشند، چون

اگر عادت داشته

باشید همیشه

به یک سمت

بخوابید، می‌توانید

به وضوح تاثیر آن

را در صورت خود

پیدا کنید. خوابیدن

مداوم به یک سمت

سبب می‌شود

خطوط صورت در

آن ناحیه عمیق‌تر و

حتی بیشتر باشد.

پزشکان با توجه

به همین خطوط

می‌توانند فرم

خوابیدن شما را

تشخیص دهند

نکته هایی که شاید به کارتان آید

خمیر گل رز و لطافت پوست لب

استفاده از خمیر گل رز و شیر علاوه بر طراوت پوست لبها آن‌ها را خوش‌رنگ کرده و به رنگ صورتی در خواهد آورد.

ارتباط خطوط صورت و طرز خوابیدن

خوابیدن مداوم به یک سمت سبب می‌شود خطوط صورت در آن ناحیه عمیق‌تر و حتی بیشتر باشد.

رابطه فرم خوابیدن و پوست

اگر عادت داشته باشید همیشه به یک سمت بخوابید، می‌توانید به وضوح تاثیر آن را به صورت خطوط ببینید. پزشکان با توجه به همین خطوط می‌توانند فرم خوابیدن شما را تشخیص دهند. بهترین روش این است که سعی کنید به کمر یا به اصطلاح طاق باز بخوابید تا صورت شما تحت هیچ فشاری قرار نگیرد. اگر جزو آن دسته از افراد هستید که فقط به پهلو می‌خوابید و در وضعیت دیگر خواب‌تان نمی‌برد، سعی کنید خود را عادت دهید که به پهلو می‌خوابید. این کار در ابتدا سخت است و ممکن است در طول شب بی‌اختیار تغییر جهت دهید ولی همین که صورت شما کمتر در یک حالت ثابت بماند، کلی در پیشگیری و کنترل چروک صورت‌تان موثر است. هیچ‌وقت روی شکم یا به اصطلاح دمر نخوابید چون با فشردن شدن صورت به بالش، چین و چروک‌های بیشتری در چهره‌تان ایجاد می‌شود.

طراوت و زیبایی لب‌ها

طراوت، شادابی و خوش‌رنگی لب‌ها در زیبایی صورت نقش مهمی دارند، اما امروزه خانم‌ها به دلیل استفاده از مواد آرایشی شیمیایی، تماس با هوای خشک و آلوده، استفاده از مواد غذایی و خوراکی‌های ناسالم و... با معضل خشکی پوست لب‌ها و حتی گاهی ترک آن‌ها درگیر هستند. پیشنهاد می‌کنیم برای اینکه بتوانید سلامت و زیبایی لب‌های خود را دوباره به دست آورید، مراقبت شبانه از آن‌ها را فراموش نکنید. برای این کار فقط کافی است مقداری گلابر گل رز را در شیر خیس کرده و سپس آن‌ها را له کنید تا به شکل خمیر در آیند. هر شب قبل از خواب از این خمیر روی لب‌های خود بمالید تا بعد از چند شب میزان تاثیر آن را بر سلامت و طراوت لب‌های‌تان ببینید.

نازکی اطراف چشم
با بالارفتن سن

با بالارفتن سن پوست نازک اطراف چشم، تحلیل رفته و نازک‌تر می‌شود، در نتیجه راحت‌تر چروک برداشته و دور چشم حلقه‌های سیاه رنگ به وجود می‌آید. اگر می‌خواهید از این آسیب جلوگیری کرده و همیشه چشمانی درخشان و شاداب داشته باشید، سعی کنید به‌طور مرتب از کرم‌های دور چشم استفاده کنید. این کرم‌ها در بازسازی پوست و رفع گودی و سیاهی اطراف چشم تاثیر زیادی دارند. کرم‌های دور چشم خوب، کرم‌هایی هستند که حاوی ویتامین‌های A, C, E یا K باشند.

اشیا و انواع مواد شوینده به شدت در معرض آسیب است و به مراقبت ویژه احتیاج دارد اما از آنجا که در طول روز مدام درگیر کار هستیم امکان استفاده از کرم‌های قوی و تقویت‌کننده وجود ندارد؛ چون دست‌های چرب در تماس با وسایل کار و حتی موها و لباس‌ها، سبب لک شدن و چرب شدن آنها می‌شوند.

بنابراین شب‌ها زمان مناسبی برای استفاده از یک کرم چرب و سنگین مثل کرم‌های حاوی شی‌باتر است. قبل از خواب روی دست‌ها و کوتیکول‌ها (پوست پایین ناخن) را با کرم آغشته کرده و اجازه دهید تا صبح استراحت کنند.

این ویتامین‌ها به ترمیم پوست کمک کرده و گودی زیر چشم را از بین می‌برند. استفاده از سرم زیر چشم، کمی پوست را خشک می‌کند، بنابراین اگر از سرم استفاده می‌کنید، بعد از آن اطراف چشم خود را با کرم سبک زیر چشم مرطوب کنید تا رطوبت و آب پوست‌تان حفظ شود.

مراقبت از دست‌ها و پاها در شب راحت‌تر است

شب‌ها راحت‌تر می‌توان از پوست دست‌ها و پاها مراقبت کرد، چون در طول روز مدام دست و پا درگیر فعالیت و کار هستند.

مراقبت از پا: برای اینکه پوست پاهای‌تان نرم و لطیف باشد، چند بار در هفته شب‌ها که پاها در استراحت هستند، با استفاده از کرم و لوسیون آنها را مرطوب و چرب کنید. بهتر است از لوسیون‌هایی استفاده کنید که حاوی حداقل ۱۲ درصد اسید لاکتیک باشند. اسید لاکتیک پوست‌های خشک و ضخیم را از بین برده و پوست پاها را لطیف و نرم می‌کند. کرم‌های حاوی شی‌باتر یا گلیسرین هم برای نرم کردن پوست پا به‌ویژه پاشنه آن خیلی موثر است. بهتر است بعد از اینکه پاها را با این کرم‌ها چرب و آغشته کردید یک جوراب نخی پا کنید و اجازه دهید پای‌تان تا صبح در آن استراحت کند.

البته این کار برای مناطق مرطوب یا فصل‌های گرم سال توصیه نمی‌شود چون ممکن است دچار عفونت‌های قارچی شوید.

مراقبت از دست: پوست دست به دلیل تماس زیاد با



رژیم غذایی نامناسب، کم کاری تیروئید یا وراثت؛ کدام یک باعث ریزش مو می شود؟

چرا موهایم می ریزد؟

و گاهی پیش می آید که برای ریزش موهای یک علت مشخص یافت نمی شود. به عنوان نخستین کار، متخصصان پوست و مو توصیه می کنند، بیمار از نظر مشکلات تیروئیدی و هورمونی آزمایش شود. بسیار پیش می آید که وقتی علت اصلی ریزش موها کشف و درمان آغاز می شود، موهای ریخته شده دوباره بازمی گردند.

شاید اختلال تیروئیدی دارید

تیروئید غده ای پروانه ای شکل است که در جلوی گردن قرار دارد. هورمون هایی که این غده ترشح می کند تمام فرآیندهای موجود در بدن را تنظیم می کنند. اگر این غده میزان بسیار زیاد یا بسیار کمی هورمون تیروئید ترشح کند ممکن است در چرخه رویش موها اختلال به وجود بیاید اما کم کاری یا پرکاری تیروئید علائم دیگری به جز ریزش موها نیز دارد، علائمی چون افزایش یا کاهش وزن، حساسیت بیش از حد به گرما یا سرما یا تغییر در ضربان قلب و... اگر ریزش مو هر کدام از علت ها در شما وجود دارد حتما باید تست تیروئید بدهید.

اگر تار موهای تان نازک شده است

خانم هایی که سندرم تخمدان پلی کیستیک دارند معمولاً هورمون های شان چندان منظم نیست. بدن آن ها میزان بیشتری

علت چیست؟
علت ریزش مو در زنان هر چه باشد، کم شدن موها برای اکثر خانم ها یک کابوس است و می تواند اعتماد به نفس آن ها را پایین بیاورد اما همه ریزش موها یک علت ندارند و حتی همه به یک شکل نیستند. اگر بتوانید نوع ریزش موهای خود را تشخیص دهید تا حد زیادی هم از نگرانی در می آید و هم راه حل مناسب را پیدا می کنید.

موهای شما کم شده یا نازک؟

این روزها ریزش مو در بین خانم ها بسیار رایج شده است در واقع ۴۰ درصد از کسانی که در طول عمرشان ریزش موی موقتی یا دائم را تجربه می کنند، خانم ها هستند، البته مدل ریزش مو در افراد مختلف متفاوت است. بعضی موهای شان شروع به نازک شدن می کند و موها کم پشت به نظر می رسند، بعضی مرکز و جلوی سرشان به شدت خالی می شود و بعضی فرق سرشان به مرور خالی و خالی تر می شود. در خانم ها برعکس مردان کمتر پیش می آید که خط موها در پیشانی عقب برود.

اول علت را بیابید

۳۰ علت مختلف وجود دارد که باعث ریزش مو در خانم ها می شود

همه آدم ها دوست دارند، موهایی پر پشت و زیبا داشته باشند، ریزش مو کابوسی وحشتناک برای بسیاری از خانم ها است اما دردی بی درمان نیست و شما می توانید با دانستن علت ریزش موها، جانی دوباره به موهای خود بدهید و دوباره موهایی پر پشت داشته باشید، فقط کافی است علت اصلی ریزش موها را بشناسید. مصرف دارو، رژیم غذایی مشکلات تیروئیدی، وراثت و برخی بیماری های زنان همه و همه می توانند علل از دست رفتن موهای شما باشند که بهتر است تا دیر نشده و همه موهای خود را از دست نداده اید، دست به درمان شوید. باید قدم به قدم همه مراحل را چک کنید، گاهی لازم است با دادن آزمایش خون بدن خود را بررسی کنید تا درمان مناسب را بیابید. درمان ریزش مو زمان بر است و باید با صبر و حوصله موهای از دست رفته را درمان کنید. به پزشک خود اعتماد کرده و درمان ها را پیگیری کنید تا دوباره گیسو کمند شوید.

30

۳۰ علت مختلف وجود دارد که باعث ریزش مو در خانم ها می شود و گاهی پیش می آید که برای ریزش موها یک علت مشخص یافت نمی شود.

نکته هایی که شاید به کارتان آید

سیگار هم موها را کم می کند

شاید خیلی ها به راحتی باور نکنند که سیگار هم می تواند باعث ریزش موها شود اما به دلایلی سیگار می تواند موهای نازنین شما را کم کند. اگر بخواهیم فهرست وار بگوییم سیگار سر موها می آورد را عنوان کنیم باید بگوییم سیگار بر مویرگ های تغذیه کننده فولیکول مو اثر مخرب گذاشته و باعث ریزش موها می شود و مواد سمی آن به ماده ژنتیک فولیکول مو آسیب می رساند و آن را تخریب می کند. علاوه بر اینها سیگار باعث تعادل نداشتن آنزیمی موثر در بازسازی بافت مو شده و بر روند رشد مو اثر بدی به جا می گذارد و باعث تولید رادیکال های آزاد می شود که این رادیکال های آزاد در ایجاد التهاب ناحیه اطراف فولیکول مو موثرند. همچنین سیگار، فعالیت هورمونی را بر هم می زند و باعث کاهش تولید هورمون استروژن می شود.

اگر کم خونید مواظب موهای تان باشید

کم خونی یکی از علل اصلی ریزش موست. غذاهای غنی از آهن مثل جگر، انواع گوشت، غلات سبوس دار، سبزی های سبز برگی شکل مثل اسفناج، تخم مرغ، خرما و کشمش را زیاد مصرف کنید. البته در دوران بارداری نباید بیش از یک بار در هفته جگر مصرف کرد، زیرا جگر یکی از منابع غنی ویتامین A است که با مصرف بیش از حد آن در دوران بارداری، مادر دچار هایپرویتامینوز A (مسمومیت با ویتامین A) می شود و این مسمومیت باعث ایجاد اختلالات صورت، استخوان و مغز در نوزاد می شود.



موها را سفت نیندید

کلیپس های محکم نزدیک ریشه موها بادم آسیبی کردن محکم پوست سر را تحریک کرده و موجب ریزش موها می شوند.

پر پشت تر شدن مو در دوران بارداری

گاهی بعضی از خانم ها در دوران بارداری احساس

می کنند که موهای شان پُر تر به نظر می رسد. این احساس

تا حدی درست است و این پر پشت تر شدن موها به خاطر

بالا بودن هورمون هایی است که ریزش طبیعی موها را کم

می کند و موها را در فاز استراحت نگه می دارد



ماه بعد از این کاهش وزن متوجه ریزش موهای تان بشوید، البته خوشبختانه موهای ریخته شده دوباره با یک رژیم غذایی سالم رشد خواهند کرد. اگر رژیم غذایی شما میزان کمی پروتئین و ویتامین A باشد احتمال این که دچار ریزش مو شوید فراوان است.

موهای تان را سفت نیندید

خیلی اوقات از مادر بزرگ ها شنیده ایم که نباید موها را خیلی سفت بست یا کشید چون موها می ریزند. اگر تا به حال به این حرف ها توجه نمی کردید بهتر است تجدیدنظر کنید که چون این قضیه به لحاظ علمی کاملاً اثبات شده است، کلیپس های محکم و کوچک که نزدیک ریشه موها استفاده می شود یا دم آسیبی کردن محکم و... می توانند پوست سر را تحریک کرده و موجب ریزش موها شوند. البته این قضیه در مورد بیگودی های خیلی سفت نیز وجود دارد. به موهای تان اجازه دهید رها باشند و بتوانند به طور آزادانه حرکت کنند. حواس تان باشد که استفاده طولانی مدت از گل سرهای بسیار محکم می تواند به پوست سر آسیب برساند و موجب ریزش دائمی موها شود.

حرص نخورید

اگر به هر دلیل دچار استرس های فیزیکی یا روحی زیادی شدید ممکن است دچار یک ریزش موی شدید شوید تا حدی که ممکن است حتی نصف تا سه چهارم موهای خود را از دست بدهید. بیماری های شدید که شما را مدت ها درگیر کرده است یا جراحی های بزرگی که نیاز به بستری شدن دارند، فشارهای شدید عصبی و روحی و... همه می توانند موجب ریزش موها شوند.

مایونکسیدیل به چه کسانی توصیه می شود؟

یکی از داروهایی که توسط سازمان FDA آمریکا به عنوان داروی الگوی زنانه ریزش مو پذیرفته شده است، مایونکسیدیل است. این دارو می تواند ریزش موها را در بسیاری از زنان کم یا حتی متوقف کند و حتی می تواند موجب رشد یک چهارم موهای ریخته شده شود. البته باید این نکته را متذکر شویم، در صورتی که مصرف

ریزش مو

گاهی موها به صورت تکه تکه می ریزند که به این حالت کچلی موضعی می گویند.

از حد نرمال اندروژن تولید می کند و بالا رفتن این هورمون باعث می شود موهای زائد روی صورت و بدن افزایش یابد و موهای روی سر را نیز نازک شود. این سندرم تخمک گذاری را دچار مشکل کرده، ایجاد جوش و آکنه می کند، باعث افزایش وزن می شود و... اما گاهی تنها نشانه آشکار این سندرم نازک شدن موهاست.

اگر موهای تان تکه های یاسکه های ریخته است

گاهی موها به صورت تکه تکه می ریزند که به این حالت کچلی موضعی می گویند (الوپشیا آراتا) این ریزش جز سیستم ایمنی بدن شما که به اشتباه به فولیکول های سالم موها حمله می کند علتی ندارد، البته خوشبختانه در بیشتر موارد این مشکل دائمی نیست، این تکه های ریخته شده معمولاً بین ۶ ماه تا یک سال دوباره در می آید، البته در موارد خیلی نادر ممکن است تمام موهای سر و بدن بریزند.

کدام ریزش مو واگیردار است؟

گاهی عفونت های قارچی به پوست سرایت می کنند و این قارچ ها می توانند موجب به وجود آمدن نوع خاصی از ریزش، خارش و تکه های گرد کچلی بشوند. قسمت هایی که موها ریخته و کچل شده است قرمز و پوسته پوسته به نظر می رسد، خوشبختانه عفونت های قارچی در کف سر به راحتی با داروهای ضد قارچ درمان می شوند اما به راحتی و با هر تماس مستقیمی از فردی به فرد دیگر سرایت می کنند، به همین خاطر اگر یکی از اعضای خانواده دچار این مشکل شد باید حتماً بقیه افراد خانواده نیز معاینه شده و در صورت سرایت در همان مراحل ابتدایی درمان شوند.

در دوران بارداری موها پر پشت تر می شوند؟

گاهی بعضی از خانم ها در دوران بارداری احساس می کنند که موهای شان پُر تر به نظر می رسد. این احساس تا حدی درست است و این پر پشت تر شدن موها به خاطر بالا بودن هورمون هایی است که ریزش طبیعی موها را کم می کند و موها را در فاز استراحت نگه می دارد، البته این مرحله چندان طول نمی کشد و بعد از این که نوزاد به دنیا می آید، هورمون ها به حالت طبیعی باز می گردند و در نتیجه موها به سرعت شروع به ریزش می کنند. شاید زیاد شنیده باشید که بسیاری از خانم ها بعد از بارداری و زایمان دچار مشکل ریزش موی می شوند و یکی از دلایل این ریزش مو همین مورد است، گاهی این ریزش مو تا ۲ سال طول می کشد تا وضعیت موها به حالت طبیعی باز گردد.

کدام دارو ها ریزش موی آورند؟

یکی از عوارض جانبی قرص های ضد بارداری که به ندرت پیش می آید ریزش موست. در واقع این قرص ها باعث افزایش هورمون هایی می شوند که تخمک گذاری را متوقف می کنند و این هورمون ها موجب نازک شدن موها در بعضی از خانم ها می شوند به خصوص خانم هایی که در خانواده شان سابقه ریزش مو وجود دارد. گاهی هم ریزش موی زمانی آغاز می شود که شخص مصرف این قرص ها را متوقف می کند. داروهای دیگری هم هستند که می توانند باعث ریزش شوند از جمله داروهای فشار خون، داروهای رقیق کننده خون، داروهای قلبی، داروهای افسردگی و التهاب مفاصل و...

اگر قصد رژیم گرفتن دارید

گاهی پیش می آید به هر دلیلی تصمیم می گیرید که در زمانی کوتاه وزن زیادی کم کنید به همین خاطر یک رژیم سفت و سخت می گیرید اما اگر موهای تان را دوست دارید بهتر است دست نگه دارید. اگر بیش از ۷ کیلو گرم وزن کم کنید ممکن است ۳ تا ۶



دارو را قطع کنید تمام اثرات آن نیز از بین می‌رود. ماینوکسیدیل به خصوص برای خانم‌هایی بسیار مفید است که موهایشان به‌طور تکه‌تکه دچار ریزش شده است (آلوپشیا آرتا) و می‌تواند باعث رشد دوباره موهایشان شود. اگر شما دچار یک مشکل پزشکی جدی باشید یا سوء تغذیه داشته باشید بعد از این که از تحت کنترل در بیاید موهای ریخته شده تان باز خواهد گشت.

درمانی که هم برای آقایان است، هم خانم‌ها
به تازگی از لیزر کم‌توان در درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها، از جمله ریزش مو استفاده می‌شود. این روش جدید کاملاً بی‌خطر، بدون عوارض جانبی و غیرتهاجمی بوده و از طریق تاباندن نور لیزر با طول موج خاصی روی پوست سر توسط دستگاه مورد استفاده قرار می‌گیرد. در واقع این لیزرهای با انرژی پایین، در تحریک رشد موها موثرند و تا حد زیادی نازکی موها را از بین می‌برد. در بیشتر کلینیک‌های پوست و مو این نوع از لیزرها وجود دارند. البته ۲ تا ۴ هفته بعد از استفاده از لیزر نتیجه دیده می‌شود. این متد درمانی به تدریج سبب کنترل ریزش مو هم در آقایان و هم در خانم‌ها شده و نیز رشد مجدد موها، افزایش ضخامت و بهبود کیفیت موها را باعث می‌شود.

موهای کاشته شده نمی‌ریزند
شاید تا به حال زیاد شنیده باشید که یکی از اقوام یا

آشنایان موهایش را کاشته است و از ناراحتی خالی شدن موهایش رهایی یافته است. واکنش فولیکول (پیاز) موهای موجود در نقاط مختلف سر نسبت به عوامل آندروژنیک (هورمونی - ارثی) یکسان نیست و موهای موجود در نواحی جلو و وسط سر نسبت به عوامل فوق حساس بوده و دچار ریزش می‌شوند و اما موهای موجود در پشت و دور سر نسبت به این عوامل مقاومت بسیار بالایی دارند و تقریباً فاقد ریزش هستند. در روش پیوند موی طبیعی برای جایگزین کردن موهای از دست رفته از فولیکول موهای موجود در نواحی مقاوم به ریزش (پشت و دور سر) استفاده می‌شود. بنابراین فولیکول یا پیاز موی پیوند شده نه تنها یک موی کاملاً طبیعی است بلکه تقریباً تا پایان عمر باقی مانده و نسبت به ریزش مقاوم است.

نقش تغذیه در ریزش مو چه چیزهایی نخورید

هنگامی که تغذیه فولیکول مو به‌طور کامل باشد، موی سالم ایجاد می‌شود ولی هنگام تغذیه ناقص این بخش، سلول‌های این ناحیه دچار سوء تغذیه شده و به تدریج می‌میرند یا وظیفه خود را به درستی انجام نمی‌دهند. کاهش نمک مصرفی، حذف یا محدود کردن مصرف اسید چرب اشباع، شکلات، غذاهای سرخ‌کردنی و پرادویه و مصرف فراوان آب، سبزی و میوه تازه می‌تواند در جلوگیری از سفید شدن مو و ریزش آن، ابتلا به شوره سر و شکنندگی مو مفید باشد.

چه چیزهایی بخورید

غذایی که پروتئین کمی دارد ممکن است باعث نازک شدن مو یا تاخیر در رشد مو شود پس این حرف درست است که اگر غذای با پروتئین کافی بخورید در اغلب موارد پیامد آن بهبود رشد موست. کارشناسان تغذیه پیشنهاد می‌کنند استفاده از رژیم غذایی شامل جگر گاو، قرص‌های مخمر آبجو، گندم و روزانه ۲ قاشق سوپخوری از لسیترین دانه دانه شده، باعث افزایش رشد مو، استحکام و زیبایی موی می‌شود. منابع غذایی خوب دیگر شامل ماهی، تخم مرغ، انواع لوبیا و ماست است. پروتئین سیوس دار هم به تحریک رشد مو کمک می‌کند. یک مطالعه از نتایج سیوس در موبیان می‌کند، سیوس به تنهایی باعث تقویت مونی‌شود اما سبب رشد آن می‌شود.

هم‌خوراکی است، هم موضعی

سیلیس یکی دیگر از مواد مغذی مهم در حفظ سلامت پوست که ریزش مو را کاهش می‌دهد. به عنوان مثال، سیلیس اضافه شده به شامپو از طاسی سر جلوگیری می‌کند، رشد مو را افزایش می‌دهد و باعث درخشش و استحکام مو می‌شود، حتی بعضی گفته‌اند ریزش مو را متوقف می‌کند. استفاده از شامپوی حاوی سیلیس باعث رشد مجدد موهای ریخته شده می‌شود اما می‌توانید با خوردن منابع حاوی سیلیس این ماده مهم را به موها برسانید. منابع غذایی سیلیس شامل پوست سیب زمینی، فلفل سبز، فلفل قرمز، خیار، جوانه حبوبات مثل جوانه لوبیاست.

به تازگی از لیزر کم‌توان در درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها، از جمله ریزش مو استفاده می‌شود. این روش جدید کاملاً بی‌خطر، بدون عوارض جانبی و غیرتهاجمی بوده و از طریق تاباندن نور لیزر با طول موج خاصی روی پوست سر توسط دستگاه مورد استفاده قرار می‌گیرد

Kenvis Cosmetic



کرم پودر ضد آفتاب دو کاره Kenvis با SPF 30

- ۱۲ ساعت ماندگاری بدون ایجاد خطوط
- پر کردن خطوط ریز و قدرت پوشانندگی بالا برای ایجاد پوستی یکدست و صاف
- ضد آفتاب، دارای فیلترهای ضد آفتاب UVA و UVB با قدرت SPF 30
- مناسب برای انواع پوست
- حاوی ویتامین E جهت تغذیه و نرمی پوست



کرم پودر Kenvis Oil Free

- حاوی ویتامین E جهت تغذیه و نرمی پوست
- جلوگیری از پیر پوستی به دلیل دارا بودن ویتامین E
- رطوبت رسانی بالا و مناسب همه پوست ها
- پوشش یکدست و ابریشمی
- ماندگاری طولانی و ضد آفتاب



شرکت تولیدی فروغ آریا گستر
تولید کننده برتر محصولات آرایشی و بهداشتی
www.foroghariagostar.com
info@foroghariagostar.com



تهیه شده از بهترین مواد اولیه فرانسوی

- دارای تاییدیه از وزارت بهداشت و درمان ایران
- دارای گواهینامه ISO 9001-2008
- دارای گواهینامه GMP
- دارای گواهینامه از شرکت DQS آلمان

اخیرا دستگاهی عرضه شده که می توان بدون درد و بلافاصله دندان را بی حس کرد و میزان موفقیت آن صددرصد است



ترس از بهداشت نامناسب

بیمار می تواند از دندانپزشک یا پرسنل مطب بخواهد که چه تمهیداتی برای کنترل عفونت تدارک دیده است. این اقدامات شامل استفاده از لوازم یکبار مصرف از قبل استریل شده، پک کردن و استریل کردن لوازم دندانپزشکی در اتوکلاب های جدید کلاس B و C، رعایت بهداشت پرسنل، جدا بودن بخش استریلایسون از بخش درمان و دفع صحیح زباله ها از مسائل مهمی هستند که بیمارمان باید به آن توجه کنند.

ترس از محیط مطب

طراحی داخلی یک مطب دندانپزشکی و استفاده از رنگ های روشن و آرامش بخش که نشان دهنده تمیزی و سلیقه است در کاهش استرس بیمار در مطب نقش به سزایی دارد.

برخورد پرسنل درمانی

برخورد حرفه ای پرسنل درمانی و دندانپزشک و گوش دادن به حرف های بیمار به کاهش استرس بیمار کمک شایانی می کند. بعضی وقت ها می توان از داروهای ضد اضطراب و آرامش بخش خفیف قبل از شروع درمان فقط با تجویز پزشک استفاده کرد.



همه تکنیک های نوین «دندانپزشکی ضد درد» را یک جا تجربه کنید

دنیای مدرن دندانپزشکی بدون درد پیش روی شماست!



دکتر محمد یزدی زاده
جراح، دندانپزشک
نظام پزشکی: ۷۱۴۹۸

بسیاری از افراد با دلهره و ترس به مطب دندانپزشکی پامی گذارند. ترس از دندانپزشکی یکی از مهم ترین علت های مراجعه نکردن بیمارمان به مطب دندانپزشکی است که می تواند عواقب جبران ناپذیری داشته باشد. برای برخی افراد ترس از درد، تزریق آمپول و حتی گاهی صدای دریل دندانپزشک دلخراش و نگران کننده است. اما خبر خوب اینکه این روزها به لطف تکنیک های نوین دندانپزشکی می توانید بدون دلهره و نگرانی با دندانپزشک تان ملاقات کنید و از خدمات دندانپزشکی بدون درد بهره مند شوید. در این مقاله سعی داریم علت های اصلی ترس از دندانپزشکی و راه حل غلبه بر آنها را توضیح دهیم.

ترس از درد سوزن بی حسی

ترس از درد تزریق بی حسی که بسیاری از بیمارمان از آن شکایت دارند. این مسئله را تا حد زیادی می توان با روش هایی که توسط دندانپزشک اجرا می شود، کاهش داد. مثلاً استفاده از سوزن های مخصوص بسیار نازک و تیز که سطح آنها از آلیاژ خاصی ساخته شده که بسیار صاف است و سوزن بدون هیچ مقاومتی وارد بافت می شود و از درد می کاهد، دیگر نحوه عمل تزریق است که اگر به طور آرام و با حوصله انجام شود، درد حین تزریق ماده بی حسی نیز بسیار اندک و گاهی بدون درد خواهد بود. در ضمن می توان محل ورود سوزن را از قبل با اسپری یا ژل های بی حسی به طور کامل بی حس کرد. این نکته را نیز باید خاطر نشان کرد که با مراجعه سریع تر به دندانپزشک و در نتیجه پوسیدگی کمتر دندان می توان امکان وجود درد در حین انجام درمان را به حداقل رساند.

نگرانی بیمارمان از درد و صدای ناشی از دستگاه های چرخشی

این نگرانی را دندانپزشک می تواند با تکنیک صحیح محل تزریق، مقدار تزریق و نوع ماده بی حسی کاملاً برطرف کند. بسیاری از مردم از صدای ناشی از دستگاه های چرخشی دندانپزشکی

معرفی دستگاه Quick Sleeper

با پیشرفت تکنولوژی دستگاه هایی عرضه شده که می توان به کمک آنها دندان های پوسیده سطحی تا متوسط را بدون نیاز به بی حسی و بدون درد تراش داد و درمان کرد مانند دستگاه آکوکات که این دستگاه با استفاده از فشار آب، هوا و ذرات ساینده آلومینیوم اکساید دندان پوسیده را تراش می دهد. لیزرهای اربوم نیز چنین خاصیتی دارند. اخیراً دستگاهی عرضه شده که می توان بدون درد و بلافاصله دندان را بی حس کرد و میزان موفقیت آن صددرصد است. تزریق کاملاً بدون درد، مقدار کم بی حسی، بی حسی سریع و عدم بی حسی لب و زبان که باعث عدم گاز گرفتگی زبان و لب است، از مزایای استفاده از این دستگاه است. در ضمن حس بد گزگز کردگی هنگام از بین رفتن بی حسی در این روش وجود ندارد و بیمار می تواند بلافاصله بعد از خارج شدن از دندانپزشکی به فعالیت روزمره خود ادامه دهد. دستگاه Quick Sleeper که اخیراً وارد بازار شده تحول بزرگی در عرصه دندانپزشکی به نمایش گذاشته و نگرانی های زیادی را هم برای بیمارمان و هم دندانپزشکان در جراحی های ایمپلنت و درمان ریشه برطرف کرده است.



میکروپیگمنتیشن، درد و خونریزی کمتری دارد و ماندگار تر است، آسیب کمتری به پوست وارد می‌کند و با تکرار ترمیم چند سال یک‌بار رنگ آن به قرمزی یا سبزی نمی‌زند.



چرامیکروپیگمنتیشن یا هاشور ابرو باید تحت نظر پزشک انجام شود؟



دکتر محمدعلی تقی‌پور
متخصص جراحی (پلاستیک و ترمیمی)

انجام میکروپیگمنتیشن به سختی تلفظش نیست؛ روشی است مبتنی بر اصول علمی و پزشکی با استفاده از دستگاه‌های استاندارد و وسایل یکبار مصرف استریل که به کاربر (پیگمنتر) این امکان را می‌دهد که بنا به تقاضای مشتری، نسبت به ارائه یک آرایش دائمی ایمن اقدام کند. این کار فرآیند کاشت رنگدانه‌های زیست‌سازگار در عمق مشخصی از لایه پوست با حداقل آسیب به بافت پوستی است. این تکنیک علاوه بر کاربردهای زیبایی در حوزه پزشکی نیز کاربرد وسیعی دارد. برخلاف تاتو که برای نقاشی کردن روی بدن استفاده می‌شود، میکروپیگمنتیشن برای بازسازی طبیعی، متعادل‌سازی و جلوه بخشیدن به چهره استفاده می‌شود که در نتیجه زیبایی بیشتر چهره در طولانی مدت را به ارمغان می‌آورد. در ادامه دکتر محمدعلی تقی‌پور، متخصص جراحی (پلاستیک و ترمیمی) از همه بایدها و نبایدهای این روش برای شما صحبت می‌کند.

با کمک میکروپیگمنتیشن می‌توان
سفیدی بیش از حد لب‌ها و سیاهی دور لب
افراد را از بین برد

چرا باید هاشور ابرو تحت نظارت پزشک انجام شود؟

غیر استاندارد می‌توانند در عرض چند ماه به نواحی دیگر بدن مهاجرت کنند و در مواقعی منجر به بروز برخی از انواع سرطان شوند. همین‌طور ممکن است بعضی از این مواد موجود در رنگ‌های غیر استاندارد تجزیه شده و باعث بروز بدخیمی در آینده شوند.

از طرفی در رنگ‌های غیر استاندارد، انجام آرای که گاه در طول زندگی هر فردی پیش می‌آید، می‌تواند منجر به قرمزی، سوزش، تورم و سوختگی در محل هاشور شود. با توجه به موارد فوق پرواضح است که انجام هاشور در مراکز تحت نظارت پزشک، امری کاملاً ضروری است.

با افزایش تقاضا برای انجام میکروپیگمنتیشن، این خطر وجود دارد که در صورت انجام توسط افراد بدون مهارت و غیر آگاه به علم پزشکی، عوارض ناخواسته آن در سال‌های آینده بیشتر و بیشتر شود.

وقتی به روش انجام هاشور دقت کنیم متوجه می‌شویم که سوزن‌های بسیار ریزی زیر پوست وارد شده و مواد رنگی داخل پوست تزریق می‌شود. مسلماً این کار اگر توسط فردی آشنا با پوست و ناآشنا با مواد رنگی صورت گیرد، خطرات متعددی می‌تواند داشته باشد که به بعضی از آنها اشاره می‌شود:

۱- آشنایی با لایه‌های پوست و دانستن عمق هر کدام از این لایه‌ها باعث می‌شود که مواد رنگی درست در لایه دلخواه مان تزریق شود و نتیجه بهتری ایجاد شود و عوارض کار نیز به حداقل برسد. در مواردی این عدم آشنایی منجر به از بین رفتن پوست و برگشت مژه‌ها به داخل چشم نیز شده است.

۲- فرد انجام دهنده باید بداند چگونه وسایل کار را استریل کند تا موجب انتقال میکروب‌ها و ویروس‌ها از فردی به فرد دیگر نشود. در موارد زیادی که این کار توسط فرد ناآشنا به علم پزشکی صورت گرفته با از یک سوزن برای چند نفر استفاده شده است، فرد مبتلا به هیپاتیت B یا C یا ایدز شده است حتی در مواردی، عفونت قارچی، زگیل و کزاز نیز گزارش شده است.

۳- فرد انجام دهنده باید از ترکیب مواد به کار رفته در رنگ‌ها اطلاعات کافی داشته باشد. گاه برای کاهش هزینه‌ها از رنگ‌های ارزان‌تر استفاده می‌شود که منجر به حساسیت به مواد آن و ایجاد برجستگی و گوشت اضافه و حتی تاول در محل انجام هاشور در آینده می‌شود. همچنین رنگ‌های



در حوزه آرایش دائم برای موارد زیر می‌توان از این روش استفاده کرد:

- طراحی و قرینه‌سازی ابرو با تکنیک‌های مختلف به عنوان مثال هاشور ابرو، سایه ابرو
- خط چشم دائم پلک بالا یا خط مژه دائم پلک بالا، خط چشم پلک پایین، سایه چشم پلک بالا و پایین که در اصطلاح عموم به آن هاشور خط چشم یا هاشور مژه هم گفته می‌شود.
- میکروپیگمنتیشن رژلب و خط لب یا در اصطلاح هاشور رژلب جهت قرینه‌سازی لب یا حجیم‌سازی لب‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. گاهی از آن برای از بین بردن سفیدی بیش از حد لب‌ها هم استفاده می‌شود. با این روش می‌توان سیاهی دور لب‌های افراد را نیز از بین برد.

میکروپیگمنتیشن در حوزه آرایش چه تاثیری دارد؟

- در این موارد می‌توان از میکروپیگمنتیشن کمک گرفت:
- بهبود ظاهر پلک‌ها
- اضافه کردن یا جایگزین کردن ابروها
- بهبود خط لب
- خط چشم دائمی
- تقویت مژه برای مژه‌های کم پشت
- قرینه‌سازی ابروها
- لک‌های ماه گرفتگی
- ناهنجاری‌های مویرگی خوش خیم
- مخفی کردن قسمت‌های بی‌مو در بیماران دارای جای زخم روی فرق سر
- بازسازی هاله سینه
- آرایش چشم برای افرادی که به مواد آرایشی آلرژی دارند

چرا تاتوی سنتی دیگر طرفدار زیادی ندارد؟

این کار نسبت به تاتویی که به صورت سنتی انجام می‌شود، درد و خونریزی کمتری دارد و ماندگار تر است، آسیب کمتری به پوست وارد می‌کند و با تکرار ترمیم چند سال یک‌بار رنگ آن به قرمزی یا سبزی نمی‌زند.





فرمول‌هایی که به شما می‌گویند

چطور از پوست حساس‌تان مراقبت کنید

در دسرهای پوست حساس!

شاید خودتان هم ندانید که پوست حساسی دارید یا نه و خوب واقعیت این است که هیچ منبعی وجود ندارد که تعریف دقیقی از این نوع پوست ارائه دهد و برای اطمینان از تشخیص نوع پوست باید به متخصص مراجعه شود. اگر پزشک به شما بگوید که پوست حساسی دارید این را هم می‌گوید که بسیاری از محصولات که افراد برای پوست‌شان استفاده می‌کنند و هیچ مشکلی ندارند، برای شما مسئله‌ساز خواهد بود و ممکن است پوست‌تان واکنش بدی نشان دهد، فرقی هم نمی‌کند که این محصولات بهداشتی شامل ضد آفتاب و ضد چروک و مرطوب‌کننده باشند یا آرایشی. در هر حال مصرف آنها می‌تواند واکنش‌هایی مثل قرمزی و خشکی پوست، پوسته شدن، سوزش و حتی تاول به همراه داشته باشد. حتما می‌پرسید خوب چرا این اتفاق می‌افتد؟ ساده است! احتمالا شما به ماده‌ای خاص حساسیت دارید و سیستم ایمنی بدن‌تان نسبت به آن واکنش نشان می‌دهد. این امکان هم وجود دارد که پوست‌تان فقط تحریک شده باشد که فقط کمی خارش به همراه دارد و مسئله جدی به حساب نمی‌آید. اما وقتی پای حساسیت به میان بیاید علاوه بر خارش شاهد قرمزی و سوزش هم خواهید بود. این مسئله نباید باعث شود دیگر سراغ محصولات آرایشی بهداشتی نروید و نگران استفاده از آنها باشید. فقط کافی است با دقت محصول موردنظر‌تان را انتخاب کرده و با خیال راحت از آن استفاده کنید.

عطر و بو ممنوع!

خیلی از شما برای شستن دست‌های‌تان سراغ صابون می‌روید اما بهتر است حالا که تنوع محصولات زیاد است به جای صابون از مایع‌های دستشویی کف یا ساده استفاده کنید. خاصیت صابون این است که پوست را زبر و خشک می‌کند، در عوض مایع دستشویی از این کار جلوگیری می‌کند. نکته مهمی که باید به آن دقت داشته باشید این است که برخی از این صابون‌ها اسانس و عطری دارند که می‌تواند میزان حساسیت را بالاتر ببرد به خصوص اگر آن را به صورت‌تان بزنید، ممکن است تحریک‌کننده این ناحیه حساس از پوست شود. در حالی که مایع دستشویی این اسانس را ندارد و می‌توانید بدون نگرانی از آن استفاده کنید.

آیا به استفاده از صابون اصرار دارید؟

اگر از قدیم عادت به استفاده از صابون داشته‌اید و به هیچ عنوان حاضر نیستید این عادت را ترک کنید، بهتر است انواعی را انتخاب کنید که ضد حساسیت هستند و حتی الامکان رنگ و بو ندارند. می‌توانید از صابون‌های مرطوب‌کننده بی‌بو و بی‌رنگ و بدون مواد معطر اضافی استفاده کنید. پس به دنبال یک صابون مخصوص پوست‌های حساس بگردید.

اسید پوست‌تان را نابود می‌کند

یکی از موادی که در محصولات مختلف آرایشی، بهداشتی وجود دارد اسیدسالیسیک است که برای از بین بردن جوش و آکنه به کار می‌رود اما اگر پوست حساسی دارید باید محصولات انتخاب کنید که اسید نداشته باشند. صابون‌هایی که ضدباکتری هستند ممکن است آلرژی بیشتری در شما ایجاد کنند چون این نوع صابون را باید در مواقعی که عفونت در بدن‌تان وجود دارد استفاده کنید و مصرف روزانه آن مضر است.

با پوست‌تان مهربان باشید

اگر می‌خواهید پوستی نرم و لطیف داشته باشید نباید به هیچ عنوان از دستمال‌های زبر و لیف‌های از آن زبرتر استفاده کنید. اگر خوب بگردید در بازار به انواع لطیف و نرم آن آشنا شده و می‌توانید راحت تهیه کنید.

ضد آفتاب و مرطوب‌کننده حساس‌ها

خاصیت کرم‌های مرطوب‌کننده این است که پوست را از خشکی دور نگه دارند اما اگر پوست‌تان حساس است نباید از انواعی استفاده کنید که ترکیبات متعدد و نامعلوم داشته و عطر و بوی خاص دارند. یک پیشنهاد باید این باشد که کرم‌های مرطوب‌کننده و مایع پاک‌کننده را از یک برند بخريد تا تاثیر بهتری بر پوست‌تان

داشته باشند. استفاده از کرم‌های ضد آفتاب برای جلوگیری از اثرات اشعه ماوراءبنفش روی پوست استفاده می‌شود که گاهی تاثیر منفی بر پوست می‌گذارد.

انواع کرم‌های ضد آفتاب

برای خرید کرم ضد آفتاب به خاطر داشته باشید که این کرم‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند؛ ضد آفتاب‌های شیمیایی و فیزیکی. انواع شیمیایی کارشان این است که اشعه خورشید را جذب می‌کنند و نمی‌گذارند به پوست برسد اما ترکیباتی دارند که می‌توانند پوست را تحریک کنند.

انواع فیزیکی اما نور خورشید را بلوکه می‌کنند و اکسید روی یا دی‌اکسید تیتانیوم در آنها به کار رفته است که به همین دلیل کمترین تحریکات را در پوست ایجاد می‌کنند.

به نظر می‌رسد همین تقسیم‌بندی بتواند کار شما را برای انتخاب محصول موردنظر آسان کند، فقط کافی است بر چسب روی کرم را بخوانید و انواع فیزیکی را برای پوست حساس‌تان انتخاب کنید. هیچ کرم ضد آفتابی در بازار وجود ندارد که مخصوص پوست‌های حساس تهیه شده باشد اما بهترین راه استفاده از کرم‌های ضد آفتاب فیزیکی با SPF دست کم ۳۰ است. البته در صورتی که فردی دچار سرطان پوست باشد، نباید از

در محصولات
جوانسازی
پوست اسیدهای
هیدروکسی به
کاررفته که ممکن
است صورت‌تان را
پوسته‌پوسته کند
اما این احتمال
هم وجود دارد
که پوست‌تان را
نرم و لطیف کند.
تنها راه بی‌بردن
به این موضوع هم
امتحان کردن آن
است پیشنهاد
کلی این است
که برچسب روی
کرم‌ها را باهم
مقایسه کنید و
دنبال محصولی
با درصد کمتری
از این نوع اسید
بگردید

30

کرم
ضد آفتابی
در بازار
مخصوص
پوست‌های
حساس
وجود ندارد
اما بهتر است
از کرم‌های
ضد آفتاب
با SPF ۳۰
استفاده
کنید

کلینیک

شنوایی تان کم شده است

آیا استفاده از سمعک برای کم شنوایان ضروری است؟!

کم شنوایی یکی از شایع ترین اختلالات در دستگاه های حسی است که به صورت مادرزادی یا اکتسابی، در سنین مختلف بروز می کند. با توجه به اهمیت حس شنوایی جهت برقراری ارتباط، تکامل زبان و گفتار، تاثیر بر مهارت های شناختی مانند توجه، حافظه و افزایش کیفیت زندگی باید در صورت بروز اختلال شنوایی در هر سنی، در اسرع وقت برای درمان و توانبخشی آن اقدام کرد. در موارد آسیب به گیرنده های حساس شنوایی در حلقه گوش یا آسیب به عصب شنوایی، راهکار انتخابی در تمام دنیا استفاده از وسایل کمک شنیداری و سمعک های پیشرفته است.

از کلینیک های شهر سمعک بخواهید

مجموعه کلینیک های زنجیره ای
شهر سمعک، با همکاری شنوایی شناسان
برجسته کشور، خدمات ارزیابی شنوایی و
وزوز گوش، تجویز و تنظیم انواع سمعک
های موجود به ویژه سمعک بلتون را به
کاربران ارائه می دهد.

بلتون برندی آمریکایی است که با ارائه
بهترین گزینه ها جهت رفع مشکلات
کاربران سمعک، با بیش از ۷۵ سال تجربه،
بیشترین رضایتمندی کاربران سمعک
را کسب کرده و به تازگی جایزه برتر
رضایتمندی کاربران در آمریکا را در
سال ۲۰۱۶ به دست آورده است.



آیا سمعک در گوش، سوت می کشد؟

فیدبک یا صدای سوت سمعک به دلیل قالب گوش نامناسب یا نزدیک شدن دست، گوشی
تلفن، کلاه و ... به سمعک و نیز حین صحبت کردن یا غذا خوردن رخ می دهد و باعث شکایت
کاربران می شود، سمعک های بلتون با استفاده از سیستم فیدبک گیری پیشرفته و منحصر
به فرد، این مشکل را رفع کرده و احتمال رخداد فیدبک را از بین برده اند.

آیا آب یا گرد و غبار سمعک را خراب می کند؟

سمعک های بلتون با کاربرد پوشش مخصوص نانو در برابر آب، گرد و غبار، جرم گوش
و رطوبت مقاومند که باعث کاهش خرابی سمعک ها و افزایش طول عمر آنها می شود.

آیا امکان اتصال سمعک به تلفن همراه هوشمند وجود دارد؟

سمعک های بی سیم بلتون امکان ارتباط مستقیم با دستگاه های صوتی و تلفن های همراه
هوشمند را دارند. جهت ارزیابی شنوایی و وزوز گوش، مشاوره سمعک و کسب اطلاعات
بیشتر با شهر سمعک در ارتباط باشید:

مقاله بعدی در زمینه رابطه اختلالات حافظه با کم شنوایی را در شماره بعد
پیگیری کنید.

بلوار میرداماد: ۲۲۹۰۳۵۰۳

خیابان بهنام: ۴۴۰۲۲۵۲۷

خیابان دولت: ۲-۲۲۵۷۳۱۰۰

عشرت آباد: ۱۷ و ۷۷۶۵۰۰۷۱

فردیس کرج: ۰۲۶۳۶۵۰۶۹۳۳



@Beltone برای مشاوره های از راه دور

www.shahresamak.com

www.Beltone-iran.com



چنین SPF استفاده کند. اما فکر نکنید
که هر چه SPF بالاتر باشد، محافظت
بهتری از پوست تان صورت می گیرد چون
ترکیباتی با غلظت بالا در این نوع کرم ها
مورد استفاده قرار می گیرد که می تواند
موجب تحریک پوست شود.

کی گفته آرایش نکنید؟

درست است که وقتی اطرافیان تان پوست
حساس و قرمز صورت تان را می بینند به
شما توصیه می کنند به هیچ عنوان سراغ
لوازم آرایشی نروید اما خب طبیعی است
که شما فووقش بتوانید چند روز در این
مورد صبور باشید و بعد از چند روز دل تان

می خواهد دستی به سر و روی تان بزنید، در
این صورت هنگام خرید لوازمی را بخرید
که بر چسب ضد حساسیت در آن به کار
رفته باشد. اما فکر نکنید این بر چسب به
تنهایی ضامن سلامت پوست تان خواهد
بود حتی این احتمال وجود دارد که همه
مواد به کار رفته در این محصولات گیاهی
باشد اما از قضا شما به یکی از این گیاهان
حساسیت داشته باشید.

قبل از مصرف امتحان کنید

وقتی لوازم آرایشی جدید تهیه می کنید

رتینوئید را بی خیال شوید!

یکی از مواد اصلی در مبارزه با چین و
چروک صورت رتینوئیدها هستند که در
ویتامین A هم وجود دارند اما متأسفانه
بسیاری از پوست ها این ماده را نمی توانند
تحمل کنند و ممکن است به آن واکنش
نشان دهند، به همین دلیل بهتر است از
محصولاتی استفاده کنید که به جای این
ماده، رتین آلدئید دارند. وجود این ماده در
کرم های ضد چروک آن را برای استفاده
مناسب تر می کند.

دانشنامه انتخاب بهترین و موفق ترین برنزه کننده ها

با خیال راحت برنزه شوید

در این فصل که کسب و کار استخرهای روباز و دستگاههای سولاریوم حسابی سکه است، باید جز زیبایی به عوارض جانبی ساعت های طولانی در معرض آفتاب قرار گرفتن با اشعه های خطرناک سولار هم فکر کرد. عوارضی که در طولانی مدت به شکل مشکلات پوستی بروز کرده و مدت ها برای برگشتن به سلامت آن زمان لازم است، اما در کنار همه این روش های پردر دسر برنزه کردن، لوسیون، کرم و اتو برنزه هایی موقت پوست هم هستند که با وجود آنها دیگر نیازی به آفتاب گرفتن طولانی نیست و مثبت ترین نکته استفاده از آنها در امان ماندن از عوارض برنزه شدن های غیر اصولی است. در این مطلب از راهنمایی های کاربردی دکتر التفاتی حتما استفاده کنید.

شقایق جعفری



برنزه شدن باید به صورتی به پوست تان تحمیل شود که کمترین خطر را برای شما به همراه داشته باشد. به گفته متخصصان مراقبت از پوست در برابر آفتاب شرط عقل است به همین خاطر در همه روزها و فصل های سال حتی در روزهای ابری و سرد استفاده از ضد آفتاب برای همه نوع پوست از روشن ترین تا تیره ترین الزامی است. با این تفاوت که برای محافظت کامل از پوست های تیره نوع SPF های پایین آن و برای پوست های روشن SPF های بالا مناسب است. پس ضمن استفاده روزانه از ضد آفتاب باید هر دو ساعت یکبار آن را تمدید کرده و در شرایط جوی متفاوت مانند کوهستان یا ارتفاعات بالا حتی هر ۳۰ دقیقه استفاده از آن تکرار شود.

آفتاب در کنار مزایای بی شمار خود گاهی می تواند خطر ساز هم باشد با این حال توصیه ما این است که ضمن توجه به نکات ذکر شده، در فصول پاییز و زمستان که کمتر هوا آفتابی است حتما سعی کنیم به یک تعطیلات نزدیک در جنوب کشور که آب و هوای مناسب و گرمی دارد، برویم چون کمبود آفتاب حتما

نور آفتاب بین ساعات ۱۲ تا ۱۶ بیشترین آسیب را با رساندن اشعه های مضر به کروموزوم های سلولی پوست می رساند، در حالی که خیلی از ما با یک تصور اشتباه به این فکر می کنیم که اگر در همین موقع از روز بدون مراقبت های ویژه زیر نور آفتاب پوست مان تیره شود، رنگ پوستی زیباتر خواهیم داشت و حتی در بعضی مواقع سر حال تر و شاداب تر به نظر می رسیم، بی خبر از اینکه این شکل برنزه شدن، نشانه آسیب و سوختگی پوست است. صدمه ای خاموش و جدی که خود به مرور زمان باعث پیری زودرس، ایجاد لک در صورت و بدن و حتی در بسیاری از موارد بیماری های پوستی و سرطان می شود. با این توضیح که استفاده از محصولات تایید شده برای قرار گرفتن در برابر اشعه آفتاب این صدمه را به حداقل می رساند.

ضد آفتاب؛ شرط مراقبت از پوست

در این باور که آفتاب کمترین هزینه را در کنار لذت بخش بودن دارد، حق با شماست ولی همین

برنزه شدن به چه قیمتی است؟

همه ما در فصل تابستان بیشتر از فصول دیگر، به فکر برنزه کردن پوست خود هستیم، تصمیمی که به دلیل ساعات طولانی روز، درجه بالای دما و نبود آب و هوای مناسب در فصول دیگر به ذهن مان خطور می کند تا با روش های سریع، رنگی تازه به پوست مان بدهیم، اما برای این کار روش های زیادی از جمله گرفتن حمام آفتاب در استخرهای روباز، استفاده از دستگاه های سولاریوم و محصولات آرایشی و بهداشتی پیش روی ما هست که به عنوان برنزه کننده های موقت امتحان شان را پس داده اند. با این حال مهم ترین مسئله بررسی این نکته است که کدام گزینه مناسب پوست شماست و قرار نیست با زیباتر شدن آن سلامت شما به خطر بیفتد.

در روش اول، یعنی حمام آفتاب، باید بگوییم در اینکه آفتاب برای سلامت انسان ضروری است شکی نیست ولی آیا این روشی مناسب و سنجیده برای رنگ دادن به پوست است؟ آیا خوش رنگ شدن پوست ارزش آسیب رساندن به آن را دارد؟ شدت

12

شدت نور آفتاب بین ساعات ۱۲ تا ۱۶ بیشترین آسیب را با رساندن اشعه های مضر به کروموزوم های سلولی پوست می رساند



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 سوره های سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



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



آفتاب در کنار مزایای بی شمار خود گاهی می تواند خطر ساز هم باشد با این حال توصیه ما این است که ضمن توجه به نکات ذکر شده، در فصول پاییز و زمستان که کمتر هوا آفتابی است حتما سعی کنید به یک تعطیلات نزدیک در جنوب کشور که آب و هوای مناسب و گرمی دارد، بروید چون کمبود آفتاب حتما در روحیه تک تک ما تاثیر منفی می گذارد و وجود آن با در نظر گرفتن نکات گفته شده نشاط آور و ضامن سلامتی است



در روحیه تک تک ما تاثیر منفی می گذارد و وجود آن با در نظر گرفتن نکات بالا نشاط آور و ضامن سلامت است.

اوتوبرنزه های پر طرفدار

این روزها با تعدد بالای محصولات برنزه کننده به شکل کرم و اسپری های قوی استفاده از برنزه کننده های موقت بسیار کاربردی و بی خطر است. روشی که با کمک یکی از محصولات رنگ دلخواه خود را انتخاب و با چند بار مصرف به آرزوی تان به سالم ترین روش در کوتاه ترین زمان ممکن می رسید. به علاوه اینکه پوست را همزمان با تغییر رنگ، تغذیه کرده و با خواص طبیعی از سلول های زنده پوست محافظت می کند.

۳ روش برنزه شدن:

۱- با یک اوتوبرنزه موقت که به صورت اسپری روی پوست می نشیند و کمترین خطر را در کنار نتیجه بخش بودن دارد (رنگ پوست مصرف کننده به همان سرعت رنگ گرفتن، پاک می شود)
۲- با تابش آفتاب که طبیعی ترین روش برای تغییر رنگ پوست است (در ساعت های کوتاه و با رعایت نکاتی مانند استفاده از کرم های برنزه کننده مخصوص قرار گرفتن در برابر آفتاب)
۳- با استفاده از دستگاه های سولاریوم که بیشترین خطر را دارد چون در زمان بسیار کوتاهی اشعه های بسیار قوی آن پوست را آزار می دهند ولی در این روش سرعت برنزه شدن بسیار بالاست و قابلیت کنترل رنگ هم در آن وجود دارد. البته در برنزه کردن با سولاریوم شما می توانید شدت اشعه را کنترل کرده و مدت کمتری از آن استفاده کنید تا در نتیجه آسیب کمتری به پوست تان برسد.

برنزه شدن با سولاریوم

اشعه دستگاه های سولاریوم که در هر بار اصولا بین ۵ تا ۱۵ دقیقه استفاده می شوند تا ۳ برابر بیشتر به پوست صدمه وارد می کنند. در حالی که می توان این آسیب را کنترل و با تنظیم درجه اشعه آن نگران خطرات بعدی آن نبود. اما متاسفانه در کشور ما دستگاه های بسیاری هست که در بعضی موارد به وسیله اشخاص بدون تجربه برای ایجاد بازار کار استفاده می شوند و سودآوری مجالی برای فکر کردن به سلامت مصرف کنندگان به آنها نمی دهد، اما در مقابل عده ای با دانش حرفه ای در این زمینه با ارائه دستگاه های مدرن زمان پیشهادی را با در نظر گرفتن روشن یا تیره بودن پوست شما رعایت و تنظیم می کنند.

نکته مهم تری که قبل از رفتن داخل دستگاه باید بدانید آگاهی از photo type یک تا ۶ پوست است. اما این اصطلاح در پوست به چه معناست؟

استفاده راحت تر از اوتوبرنزه ها از یک دستکش یکبار مصرف جراحی کمک بگیرید و بعد محصول را به خود اسپری کنید. قبل از استفاده سولاریوم، جواهرات و زیور آلات خود را در بیاورید.

۲) هنگام برنزه شدن: قبل از وارد شدن به سولاریوم حتما به توصیه های ایمنی دستگاه دقت کنید و به هیچ عنوان با بدن مرطوب یا خیس وارد آن نشوید. در حمام آفتاب هم باید مرتب بدن را با لوسیون و روغن های مخصوص زیر آفتاب چرب کنید تا دچار آفتاب سوختگی نشوید و در مدت کوتاهی به رنگ دلخواه خود برسید. اما حین استفاده از اوتوبرنزه ها پیشنهاد می شود تا رسیدن به رنگ دلخواه اوتوبرنزه روی تمام بدن اسپری کرده و به صورت یکنواخت پخش کنید.

۳) بعد از برنزه شدن: بعد از حمام آفتاب یا خارج شدن از دستگاه سولاریوم از یک حوله تمیز برای خشک کردن بدن تان استفاده کنید و چند ساعتی دوش نگیرید. حتما از مرطوب کننده های مخصوص بعد از آفتاب برای رطوبت رسانی خشک و تثبیت شدن مواد برنزه کننده بدن مصرف کنید. همچنین تا چند ساعت بعد سراغ فعالیت های ورزشی که باعث تعریق می شود، نروید.

اشخاص با پوست بسیار روشن و موهای بور از جمله اروپایی های شمالی درجه رنگ یک تا دو را دارند، ما ایرانی ها اصولا ۳ تا ۴ هستیم و سیاهپوستان بیشترین درجه رنگ پوست ۵ تا ۶ را دارند که البته در استان های شمالی و جنوبی ایران می توان شماره یک تا ۲ و ۵ تا ۶ را هم دید، پس در استفاده از سولاریوم ضمن توجه به بهداشت محیط حتما باید نسبت به عدد درجه تیپ پوست خود مقدار زمان استفاده از دستگاه را زیاد یا کم کنیم.

۳ قدم تا برنزه شدن:

برای برنزه شدن و داشتن پوستی با رنگ زیبا با هر روشی (آفتاب، سولاریوم، اوتوبرنزه) ۳ مرحله وجود دارد:
۱) قبل از برنزه شدن: در هر سه روش پوست باید تمیز و بدون هیچ آرایشی باشد به علاوه اینکه پیشنهاد می شود یک یا دو روز قبل از این کار از یک لایه بردار استفاده کنید تا سلول های مرده از روی پوست برداشته شود. برای از بین بردن موهای زائد بدن در صورت نیاز موبر یا تیغ حتما استفاده شود.
از طرفی پوست حتما باید خشک باشد بنابراین از مرطوب کننده قبل از برنزه شدن استفاده نکنید. برای



چگونه خط چشم بکشید

چشمان ریز را درشت کنید

چشمان شما چه حالتی دارد؟ آیا می‌دانستید هر چشمی با مدل خاصی از خط چشم زیبا می‌شود و ممکن است با بعضی مدل‌ها حتی زیبایی طبیعی خود را از دست بدهد. آرایش چشم‌ها بسیار مشکل است به خصوص اگر بخواهید عیب‌ها را بپوشانید و زیبایی‌ها را چندین برابر کنید و در نهایت هم خیلی آرایش‌تان به نظر نیاید. اما کار نشد ندارد؛ هر چند ظرافت‌هایی دارد که شاید نتوان خیلی راحت آنها را یاد گرفت. سراغ یک کارشناس آرایشگری رفتیم تا از او بخواهیم به ما یاد بدهد چگونه می‌توان زیباترین و در عین حال طبیعی‌ترین چهره را داشت، اما قبل از اینکه دنبال این توصیه‌ها بروید بهتر است بدانید موقع کشیدن خط چشم، پلک بالا باید کاملاً خشک و بدون چربی باشد تا بهتر بتوان شکل دلخواه را در آورد.

اگر چشمان با فاصله دارید

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.

اگر چشمانی ریز دارید

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

اگر چشمانی گرد دارید

شما باید نیمه ابتدایی چشم را خطی بسیار باریک بکشید و بعد به مرور تا انتها آن را پهن کنید، در ضمن بهتر است گوشه خارجی چشم را بکشید تا چشم کشیده‌تر به نظر برسد و گردی آن پوشانده شود.

اگر چشمانی نزدیک به هم دارید

شما نباید خط چشم‌تان را از ابتدا بکشید. بهتر است از

خط چشم نیمه استفاده کنید و بیشتر روی انتهای چشم کار کنید یعنی از نصف پایانی یا یک سوم انتهایی خط چشم بکشید تا فاصله بین چشم‌ها بیشتر جلوه کند.

اگر چشمانی از حدقه بیرون زده دارید

پیشنهاد می‌کنیم پشت چشم را یک خط چشم پهن بکشید، در ضمن توصیه می‌کنیم سایه تیره نیز به عنوان مکمل استفاده کنید چون سایه تیره بیرون زدگی را می‌پوشاند. وقتی تیرگی‌های پشت چشم زیاد شود چشم فرو رفته‌تر جلوه می‌کند.

اگر چشمان گود رفته دارید

شما به هیچ عنوان نباید داخل چشم‌ها یا اطراف آنها را سیاه کنید چون چشم‌های تان 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.

اگر چشمانی درشت دارید

اول از همه اینکه خط چشم پهن کاملاً برای شما برازنده است. همچنین توصیه می‌کنیم داخل چشم را هم سیاه

کنید وقتی داخل چشم سیاه شود، چشم کوچک‌تر و گردتر جلوه می‌کند.

خط پلک را پیدا کنید

ابتدا خیلی عادی مقابل آینه به چشم‌های خود نگاه کنید تا بتوانید خط پلک خود را پیدا کنید (نقطه مشخص شده در شکل). این خط را به عنوان یک نقطه کوچک فرضی در نظر بگیرید و هر وقت قصد دارید خط چشم بکشید اول از همه حواس‌تان را جمع کنید که خط چشم شما نباید از این خط بالا بزند و در نهایت باید روی این خط باشد، اگر هنگام خط چشم کشیدن آن را رد کنید، خط چشم‌تان شکسته به نظر خواهد رسید. در کل تیره کردن، چشم را کوچک نشان می‌دهد و اگر چشمانی گرد و نزدیک به هم داشته باشید، چشمان سیاه چندان برازنده نیست. در حالت نرمال بین دو چشم باید به اندازه یک چشم فاصله باشد، کمتر از این میزان به عنوان چشم‌های نزدیک به هم شناخته می‌شود و بیشتر از این میزان را چشمان با فاصله می‌گویند. دور تا دور چشم‌ها کشیدن آنها را درشت‌تر می‌کند. کشیدن داخل چشم‌ها، باعث ریز و گرد به نظر رسیدن آنها می‌شود.

شما باید نیمه
ابتدایی چشم را
خطی بسیار باریک
بکشید و بعد به
مرور تا انتها آن را
پهن کنید، در ضمن
بهتر است گوشه
خارجی چشم را
بکشید تا چشم
کشیده‌تر به نظر
برسد و گردی آن
پوشانده شود

DEKA

The Code of Excellence

درمان بیماریهای تناسلی
در کمتر از ۵ دقیقه و بدون درد و بیهوشی

خانم ها :

بازگشت ساعت بیولوژیکی بدن خود را
از متخصصین زنان بخواهید.

Getting back your biological clock

MonaLisa Touch

درمان مشکلات زنانه خود را به مونالیزا تاج بسپارید.

بی اختیاری ادرار، شل شدگی و افتادگی مثانه، تیرگی اندام تناسلی و... جزو مشکلاتی هستند که ممکن است هر خانمی به آن مبتلا باشد. در گذشته برای درمان برخی از این مشکلات نیاز به صرف هزینه زیاد یا عمل جراحی بود. برای همین خیلی از بانوان از درمان این مشکلات سر باز می زدند و مدت زمان طولانی را با این مشکلات سپری می کردند. حتی برخی از این اختلال ها ممکن است روی روابط زناشویی تاثیرات منفی بگذارد و رابطه زوجین را به خطر بیندازد. با این حال مدتی است این قبیل مشکلات قابل درمان شده اند تا جایی که با صرف هزینه معقول و درمان بسیار راحت می توانند بعد از مدت کوتاهی به زندگی عادی خود بازگردند.



دکتر پرنده عسگری
متخصصی زنان و زایمان
ش ن : ۴۷۹۸۹

دستگاه چه خدماتی را ارائه می دهد؟

کاربردهای زیبایی مونالیزا تاج

- لابیالپلاستی
- تنگ کردن واژن
- کوچک کردن لابیال
- روشن کردن و بلیچینگ ناحیه تناسلی
- افزایش سفتی و قوام بافت واژن
- افزایش خونسازی در واژن جهت حس جنسی بهتر
- بهبود استریهای بعد از زایمان
- جوانسازی واژن

کاربردهای درمانی مونالیزا تاج

- درمان تکرر و بی اختیاری ادرار
- درمان عفونت های مکرر
- درمان سوزش و خشکی و خارش واژن
- درمان مقاربت دردناک
- درمان خروج هوا از واژن
- درمان شلی واژن در اثر زایمان طبیعی
- درمان آتروفی واژن
- درمان زگیل های تناسلی



تهران، میدان ونک، ملاصدر، خیابان پردیس، پلاک ۱۴، طبقه پنجم، واحد ۱۹ و ۲۰

تلفن: ۸۸۶۶۵۸۲۵ فکس: ۸۸۸۷۶۱۸۵

email: info@ami-co.net / marketing@ami-co.net

www.smilemonalisa.ir / www.smilemonalisa.com / www.monalisatouch.com



ARTIMAN MEDICAL INNOVATION LTD.

نوآوری پزشکی آرتیمان

www.artiman.co

(تاسیس ۱۳۸۴)



میز آرایش

آفتاب را اسپری کنید
اسپری کول برنز

هیچ چیز به اندازه یک اسپری خنک برای برنزه شدنی دلچسب در آفتاب داغ تابستان خوشایند نخواهد بود، به ویژه اگر با DNAهای محافظ و فیلترهای تقویت شده باعث برنزه شدن یکدست پوست شود و آلوده‌ها و شاه‌بلوط‌های موجود در ترکیبات آن حین تغییر رنگ به عنوان یک تسکین‌دهنده و مرطوب‌کننده روی پوست عمل کند. اسپری کول برنز گینو با دارا بودن ماده‌ای به نام هیدروکسی استن، با پروتئین‌های سطح پوست ترکیب شده و به سرعت بدون نیاز به تماس با آفتاب شما را به رنگ برنزه دلخواه‌تان می‌رساند.

همه برنزه‌کننده‌های خوشنام
بازار را بشناسیدزیر آفتاب
بدرخشید

اگر این تابستان تصمیم خود را برای تغییر رنگ پوست‌تان گرفته‌اید از بین گزینه‌های رفتن سراغ سولاریوم یا گرفتن حمام آفتاب روش بی‌ضررتر دیگری هم پیش روی شما هست. راهی که به عقیده متخصصان پوست به مراتب بهتر و بی‌ضررتر است و شما را در زمان کوتاه‌تری به رنگ پوست دلخواه‌تان می‌رساند. روغن، لوسیون، ژل و اسپری‌های اتوبرنزه که با سازگاری بالا بعد از چند بار مصرف، روی پوست شما خوش می‌درخشند و ضمن مرطوب کردن آن شرایط لازم برای تغذیه پوست را فراهم می‌کنند. پس در بین موثرترین اتوبرنزه‌های زیر چرخ بزنید و انتخاب هوشمندانه‌ای داشته باشید. شقایق جعفری

به سرعت رنگ عوض کنید
کرم اتوبرنزان

اگر در میان اتوبرنزه‌ها به دنبال محصولی چهار فصل و بادوام می‌گردید روی انتخاب این کرم برنزه‌کننده توقف کنید، چون این اتوبرنزه مرطوب‌کننده بدون نیاز به آفتاب یک ژل کرم سبک است که هر پوستی را از روشن تا تیره سریعاً برنزه می‌کند و DHA درون آن پوست را به صورت طبیعی تغییر می‌دهد، پس برای شما که طرفدار برنزه کردن در تمام فصول سال هستید این محصول در کنار مزایایی که دارد ساده‌ترین و بهترین راه حل است.

آفتاب با عطر پرتقال و وانیل
روغن برنزه با آفتاب نوکس

پیری و لک‌دار شدن پوست یکی از عوارض قرار گرفتن در برابر اشعه مستقیم آفتاب است. مشکلاتی که با استفاده از روغن نوکس برطرف شده و رنگ برنزه درخشانی به پوست‌تان می‌بخشد. این روغن با حفظ رطوبت و تغذیه پوست تیره شدن رنگ آن را تسریع و از پیری پوست در مواجهه با آفتاب جلوگیری می‌کند. از طرفی هیچ اثری از الکل و روغن‌های معدنی در این محصول نیست اما در عوض تا می‌توانید از رایحه پرتقال شیرین، تیار و وانیل لذت ببرید.

طلایی شوید
اسپری اتوبرنزه

این اسپری با خاصیت مرطوب‌کنندگی قوی رنگی یکدست و طبیعی به پوست بخشیده و به خوبی روی قسمت‌های مختلف بدن پخش می‌شود. اتوبرنزه اوریاژ صدر صد غیر حساسیت‌زا، فاقد الکل و بادوام است و به علت وجود دو ترکیب برنزه‌کننده منحصر به فرد تنها بعد از یک ساعت، پوستی صاف، درخشان و طلایی رنگ برای شما به ارمغان می‌آورد، پس پیشنهاد می‌شود تا رسیدن به رنگ دلخواه اتوبرنزه روی تمام بدن اسپری کرده و به صورت یکنواخت پخش کنید.

به پوست‌تان واکس بزنید
واکس برنزه‌کننده آرگان

اگر قرار است استفاده از اتوبرنزه‌ها را جایگزین حمام آفتاب یا سولاریوم‌های پرخطر کنید باید به دنبال محصولی بروید که طبیعی‌ترین رنگ را به پوست شما بدهد و در مواجهه کوتاه مدت با آفتاب بیشترین اثر را روی رنگ پوست شما ایجاد کند. واکس آرگان به تنهایی به برنزه شدن یکنواخت و بادوام پوست شما کمک ویژه‌ای می‌کند و در کنار نرم‌کننده و مغذی بودنش از ایجاد التهاب و تحریک پوست با ترکیب روغن آرگان جلوگیری می‌کند.



به پوست تان رنگ بدهید

کرم برنزه کننده با آفتاب

یکی از دلایلی که ما را تشویق به استفاده از کرم های برنزه کننده می کند سرعت بالای تغییر رنگ پوست در کوتاه ترین زمان با این محصولات است. درست مانند کرم برنزه کننده و مغذی استاردم که حتی در کمترین زمان در مواجهه با آفتاب باعث افزایش برنگی پوست شما به رنگ طبیعی طلائی می شود. از طرفی دیگر استفاده از این محصول با خاصیت رطوبت رسانی و تغذیه پوست در عین برنزه شدن از خشکی و کم آبی آن در برابر آفتاب هم پیشگیری می کند و رنگ آن روی بدن تان بادوام است.



برنزه را به صورت تان بزنید

برنزه کننده نوتری برنز

توصیه متخصصان این است که پوست صورت نباید به طور مستقیم در برابر آفتاب قرار بگیرد، بنابراین بهترین راه حل استفاده از محصولات اتوبرنز برای برنزه شدن صورت است. لور آل بین محصولات خود کرمی با خاصیت مرطوب کنندگی دارد که به تدریج پوست صورت تان را برنزه و براق و به طور یکنواخت پوست را پوشش می دهد و در نهایت رنگی یکدست و بدون خط ایجاد می کند. این کرم فاقد چربی است و رایحه ای دلپذیر را مهمان پوست شما می کند، پس تا رسیدن به رنگ دلخواه هر روز صبح آن را روی پوست کاملاً تمیز خود استفاده کنید.



هم برنزه، هم ویتامینه

روغن برنزه کننده آرگان

حتماً می دانید که خوابیدن طولانی مدت و بدون مراقبت زیر نور آفتاب پوست را قرمز و به اصطلاح آفتاب سوخته می کند، اما استفاده از روغن برنزه کننده میس ادن همه این نگرانی ها را برای برنزه شدن پوست شما برطرف کرده است. این محصول مغذی و آنتی اکسیدان است و به دلیل داشتن ترکیبات بی نظیری مانند روغن آرگان، عصاره ریشه هویج، روغن نارگیل و ویتامین از پوست در برابر التهاب، تحریک و خشکی جلوگیری می کند. پس برای داشتن پوستی یکنواخت و سالم به آن اعتماد کنید.



با خواص هویج برنزه شوید

اتوبرنز آون

اگر دنبال محصولی هستید که بدون نیاز به آفتاب هر نوع پوست حتی پوست های خشک را به تدریج به رنگ برنزه تغییر دهد همین جاست. اتوبرنز آون با ترکیباتی مانند آب آون، روغن هویج بدون پارابن بعد از ۴۸ تا ۷۲ ساعت استفاده روزانه از آن پوست صورت و بدن شما را برنزه می کند. رایحه دلپذیر و خاص این کرم مغذی در طول مصرف آن حس خوشایندی را به پوست شما القا کرده و اثر بخشی و دوام آن را چندین برابر خواهد کرد.



برنزه به شرط ویتامینه

اسپری اتوبرنز سان سنسی

بدترین اتفاقی که بعد از ساعت ها آفتاب گرفتن برای پوست می افتد خشکی و پیری زودرس آن است، پس برای احتیاط هم که شده محصولاتی با حرفه ای ترین فرمولاسیون را برای برنزه شدن انتخاب کنید. اسپری اتوبرنز پایو با فرمولی کاملاً اختصاصی طراحی شده برای نواحی حساس پوست و با خاصیت ضدپیری و ویتامین رسان انتخاب مناسبی برای این تغییر ظاهری است، پس برای ایجاد رنگ یکنواخت ابتدا کل بدن و سپس روی پوست صورت اسپری شود. شما می توانید به دوام این اتوبرنز در برابر شست و شو و تعریق اعتماد کنید.





سرمایه گذاری ما در کیش طی دو سال نخست بالغ بر ۸۱ میلیارد تومان است. سپس در مرحله دوم و در سال سوم، این سرمایه گذاری به مرز ۱۴۵ میلیارد تومان می‌رسد. البته ما در سال چهارم به دنبال سودآوری بالغ بر ۲۴۶ میلیارد تومانی هستیم.

باهمت متخصصان داخلی نخستین خودروی هیبریدی در کشور تولید می‌شود

در نخستین گردهمایی کارکنان شرکت آرتین گشت ایرانیان کیش (سهامی خاص) خودرو و موتورسیکلت برقی خبر داد و این طور بیان کرد که قرار است با همت امین ولی زاده، مدیر عامل این شرکت از حضور برند SV در جزیره کیش برای تولید متخصصان داخلی نخستین خودروی هیبریدی در کشور تولید شود.

احیای خدمات پس از فروش خودروهای خارجی در کشور

ولی زاده گفت: خوشبختانه امروزه دفتر ما نیز در دوبی شرایط استفاده از کدینگ‌ها را دارد و در ۵ برند تویوتا هیوندای کیا، بنز و BMW فعالیت دارد. وی افزود: طی جلساتی که ما با مدیران محترم وزارت صنعت و معدن داشتیم، تصمیم گرفتیم که در ایران خدمات پس از فروش خودروهای وارداتی را عهده دار شویم و کاری را که ۱۷ سال در ایران مرده بود، زنده کنیم.

مدیر عامل شرکت آرتین گشت ایرانیان کیش از شروع فعالیت این کمپانی در راستای تولید در کیش خبر داد و گفت: در راستای این اقدام ما برای بسته بندی قطعات نیاز به فضاهای صنعتی و تجاری داشتیم، اما در تهران این فضا برای ما فراهم نبود. در حالی که بالغ بر ۱۶ هزار متر فضا جهت بخش‌های مسکونی، نمایشگاهی و صنعتی در اختیار شرکت آرتین گشت ایرانیان کیش قرار گرفت. وی با انتقاد از عدم تلاش در جهت تولید داخلی گفت: وقتی سراغ برخی خودروسازان ایرانی می‌رویم و می‌گوییم که چرا مثلاً فلان قطعه خودرو را تولید نمی‌کنید، پاسخی غیر منطقی می‌یابیم. این افراد می‌گویند که تولید در کشور به صرفه نیست و محصولات را در کشور چین تولید و سپس وارد کشور می‌کنند و به نام کالای ایرانی به مصرف کننده می‌فروشند. متأسفانه یک سری برندها این گونه هستند، اما ما چنین چیزی را دنبال نمی‌کنیم. سیاست ما در تولید داخلی اجرای صفر تا صد است. گام نخست فعالیت ما در کشور، واردات، تأمین قطعات و ارائه خدمات پس از فروش و گام دوم تولید صفر تا صد خودروها و موتورسیکلت‌های الکترونیکی است.

موتورسیکلت‌ها را تولید کنیم، اما تقریباً ۶۰ درصد تولید در کیش رخ می‌دهد و برای راه اندازی خط تولیدهای بعدی و ۴۰ درصد باقی‌مانده، فعالیت خواهیم کرد. وی تأکید کرد: ما به دنبال دور زدن هیچ برند خارجی نیستیم و قصد نداریم یک موتورسیکلت خارجی را بخریم و آنالیز کنیم و شبیه آن را بسازیم بلکه تمام کالاهای برند ما تحت لیسانس کمپانی‌هایی است که ما نمایندگی آنها را داریم، لذا خط تولید ما توسط ۵ نفر از مهندسان آن کشور کنترل کیفیت می‌شود و شرکت مادر ناظر ما خواهد بود.

رونمایی از نخستین

خودروی هیدروژنی تولید داخلی

مدیر عامل شرکت آرتین گشت ایرانیان کیش از تولید خودروی هیدروژنی در کشور خبر داد و اظهار کرد: با توجه به مکاتباتی که در راستای خودروهای هیبریدی داشتیم، در نیمه دوم سال ۲۰۱۷ نخستین خودروی هیدروژنی تولید ایران را با رویکرد لاکچری به بازار جهانی معرفی خواهیم کرد و در کنار این کار بازار جهانی باید بداند که متخصصان ایرانی توانایی این را دارند که خیلی از تکنولوژی‌هایی که آنها به عنوان یک کشور مادر مدعی هستند بتوانند در ایران ارائه کنند. ولی زاده افزود: بحث ما کپی نیست بلکه ما خودرویی را وارد بازار جهانی خواهیم کرد که با برند SV (با شعار تجاری سرعت در رگ‌ها جاری است) تولید شده باشد و وارد بازار جهانی شود. بهمن ماه امسال در نمایشگاه تهران اتاق این خودرو رونمایی خواهد شد. این اتاق برگرفته از سه خودروی لاکچری جهانی است که در حال ساخت می‌باشد.

سرمایه گذاری ۸۱ میلیارد تومانی

تولید در کیش

سرمایه گذاری مادر کیش طی دو سال نخست بالغ بر ۸۱ میلیارد تومان است. سپس در مرحله دوم و در سال سوم این سرمایه گذاری به مرز ۱۴۵ میلیارد تومان می‌رسد. البته ما در سال چهارم به دنبال سودآوری بالغ بر ۲۴۶ میلیارد تومانی هستیم. مدیر عامل شرکت آرتین گشت ایرانیان کیش از فعالیت چندین نخه در این شرکت خبر داد و گفت: ما ۷۴ نفر از مهندسان خبره کشور، که جزو مخترعان بنام کشور هستند را به همکاری دعوت کردیم. پیرو این اقدام کمیسیون‌های تخصصی مختلفی در بخش‌های تولید، مهندسی، بازرگانی، خدمات پس از فروش و آموزش نحوه استفاده سالم از کالا تشکیل شد.

تولید روزانه ۷۹ دستگاه خودرو

و موتورسیکلت در کیش

وی درباره روند تولید توضیح داد: ما در جزیره کیش فاز نخست سرمایه گذاری را آغاز کرده ایم. در همین راستا نیز زمین‌هایی که باید توسط سازمان منطقه آزاد کیش در اختیار ما قرار گیرد، ارائه شد و مهندسان ما کار را آغاز کرده‌اند. پروژه مهندسی ما ۱۱ ماه طول می‌کشد، اما پس از آن پروژه در اختیار معاونت بازرگانی قرار می‌گیرد و بحث تأمین و راه اندازی خط تولید بالغ بر ۵ ماه در دست اجرا قرار خواهد گرفت. بعد از آن ان شاء الله روزانه ۷۹ دستگاه تولید خواهیم داشت. ولی زاده درباره روند شروع تولید در کیش گفت: در مرحله نخست نمی‌توانیم همه قطعات خودروها و

ایده نو و اجرای متفاوت شعار برند SV

مدیر عامل شرکت آرتین گشت ایرانیان کیش گفت: ما در سال ۹۴ با برند نوپایی به نام AGK فعالیت خود را آغاز کردیم. اما افتخار ما همیشه معرفی خودروهای درجه یک به بازار هدف بوده و همیشه رضایتمندی مشتریان را هدف اصلی خود قرار داده ایم. آقای ولی زاده افزود: ما در سال ۹۴ با خودروهای تویوتا به صورت جدی فعالیت خود را آغاز کردیم و وارد بحث نوسازی حمل و نقل درون شهری و برون شهری شدیم. طی این فعالیت‌ها، توانستیم ۳۵ درصد این ناوگان را نوسازی کنیم. در کنار این کار با سازمان‌ها و نهادهای مختلفی به صورت تسهیلات و لیزینگ، همکاری‌های مختلفی داشتیم و توانستیم جامعه هدف مشتریان خود را جذب کنیم.

ولی زاده با اشاره به اهمیت توجه به خواسته مشتری تصریح کرد: شعار تجاری AGK همواره این بوده که به دنبال فکر نو و ایده تجاری خوب است و به دنبال کلیشه نیست. ما بیشتر به دنبال نوآوری و قواعد تجارت بین‌المللی بودیم، لذا خودروهایی که برند AGK وارد کشور کرد همه دارای گارانتی و خدمات پس از فروش بین‌المللی بودند. وی از فعالیت این شرکت در واردات خودروهای هیبریدی و موتورسیکلت خبر داد و گفت: طی جلسه‌ای که با دوستان هیأت مدیره شرکت داشتیم تصمیم گرفتیم که در بحث بومی‌سازی خودروهای هیبریدی و موتورسیکلت‌های الکترونیکی اقدام کنیم.

مدیر عامل شرکت آرتین گشت ایرانیان کیش تصریح کرد: یکی از حوزه‌های کاری ما خودروهای سواری، لاکچری و موتورسیکلت است که شاید به خودروهای باربری نیز برسد. قاعده شعار شرکت ما این است که خریداران بتوانند هیجانی که کمپانی پیش‌بینی کرده است را با خیال راحت تجربه کنند.

شرکت آرتین گشت ایرانیان کیش

فروش کلیه خودروهای خارجی

شرایط ویژه برای خانم ها

تخفیف نقدی تا سقف ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
شانس شرکت در قرعه کشی جشنواره تابستانی کیش
اعزام خودرو از درب منزل به سرویس ادواری رایگان به مدت یکسال
تعهد خدمات پس از فروش و تامین قطعات به مدت ۵ سال
بیمه یکساله شخص ثالث و بیمه بدنه رایگان
امکان ارتقاء خودرو در طول دوره اقساط

شرایط ویژه برای پزشکان

تخفیف نقدی تا سقف ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
تنفس پرداخت اقساط ۲ ماه پس از تحویل خودرو
ارائه خدمات ادواری (مصرفی) رایگان به مدت یکسال
تعهد خدمات پس از فروش و تامین قطعات به مدت ۵ سال
بیمه یکساله شخص ثالث و بیمه بدنه رایگان

خودروهای خارجی: ۲۰٪ پیش پرداخت + ۸۰٪ تسهیلات

اقساط ۶۰ ماهه، سند به نام و آزاد

telegram.me/agkcar

www.agk-co.com

۸۸ ۴۳ ۲۹ ۰۵ - ۸۸ ۴۷ ۶۹ ۷۸

۸۸ ۴۷ ۶۹ ۷۷ - ۰۹۳۴ ۷۶۸ ۲۷۱۸





برترین خدمات رنگ مو و مراقبت حرفه ای مو را از سالن زیبایی خود بخواهید!!

سالن های تهران

سالن های شهرستان ها

پدیده	۸۸۳۶۳۰۶۲	آپامه (کرج)	۰۲۶۳-۳۵۳۷۰۸۱
ترگل	۸۸۳۶۰۰۹۸	عروس سرا (اهواز)	۰۶۱۳-۳۳۸۶۱۸۱
شایسته نو	۲۶۱۱۱۳۴	کوئین (شیراز)	۰۷۱۳-۲۲۹۲۷۷۰
مریم رئوف	۲۲۰۳۸۹۷۱-۲۲۰۴۴۴۰۷	گوانجی (شیراز)	۰۷۱۳-۶۵۴۰۸۷۸
		ماریتا (اصفهان)	۰۳۱۳-۶۲۴۰۹۴۴
		نادره شیرانی (اصفهان)	۰۳۱۳-۲۶۴۲۲۰۶
اما	۸۸۳۰۸۳۱۰	نازلی (اردبیل)	۰۴۵۳-۳۷۱۳۲۷۶
دچ	۲۲۷۱۲۴۸۱		
رویال صدف	۸۸۳۷۱۴۱۴	بتی (یزد)	۰۳۵۳-۸۲۶۴۳۶۶
ژون	۲۲۰۷۳۱۸۱	تیکا (اهواز)	۰۶۱۳-۳۳۳۳۱۲۳
سی ال	۲۲۲۳۶۹۶۷- ۲۲۳۹۸۸۴۷	تولپ (شیراز)	۰۷۱۳-۲۲۷۴۹۵۶
شیمیر	۲۲۶۶۲۱۱۷- ۲۲۶۶۲۱۱۹	زلف (شیراز)	۰۷۱۳-۶۴۶۱۶۱۶
غزاله	۲۲۲۰۸۳۰۸- ۲۲۲۱۵۴۵۰	فریور (کرج)	۰۲۶۳-۲۲۴۹۴۸۶
گلستان	۲۲۲۰۷۳۸۳	یاسمین (تبریز)	۰۴۱۳-۳۳۱۹۶۸۶
لئو	۸۸۸۷۰۷۴۱		
مرکز زیبایی آفرینا	۲۲۶۶۰۰۷۳		
مینوش	۲۲۰۴۹۲۶۸		
نفیس	۲۶۴۰۶۶۱۸		
نگین اقدسیه	۲۲۲۹۵۰۶۰		



L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS



برند منتخب هنرمندان عرصه آرایشگری در دنیا
هم اکنون در نزدیکی شما!



مرکز تجاری قائم ، طبقه پنجم ، واحد ۲۱/۲۳
تلفن : ۲۲۷۱ ۲۱ ۸۶



شست و شوی موها یک بار در هفته، با یک شامپو بچه ملایم بسیار مفید تر است. همچنین بهتر است پس از شست و شوی نرم کننده استفاده کنید تا موها نرم و قابل انعطاف شوند، در نهایت بعد از شستن برای اینکه موها در هم گره نخورند باید شانه کردن آنها با دقت انجام شود تا موها نشکنند.

۱۰+۱ نسخه طلایی برای شما که از موهای مجعد خود کلافه اید

باموهای فر آشتی کنید

Curly hair

شب حمام بروید، موهایتان را آنگونه که دوست دارید با محصولات مخصوص موهای فر حالت دهید و صبح فقط کمی به آنها آب بپاشید تا مواد حالت دهنده دوباره فعال شوند و موها حالت خود را باز یابند.

باوزها بچنگید

سریع ترین راهی که بتوانید از شر وزها خلاص شوید، استفاده از سشوار است اما اگر بخواهید این وزها را از بین ببرید بعد از حمام باید اول موها را با حوله تا حد ممکن خشک کرده و کمی صبر کنید که موها تا حدی با هوا خشک شوند وقتی بیشتر موها خشک شده بودند قسمت های کوچکی از موهای روی سر را دور یک برس بزرگ گرد بپیچید و با حرارت بالا موها را سشوار کنید، بهتر است نازل سر سشوار بگذارید تا حرارت به

یکی از کارهایی که آرایشگرهای معروف انجام می دهند این است که یک چهارم فنجان کاندیشنر (نرم کننده) را در ۱/۵ فنجان آب حل کرده و سپس به موهای خشک اسپری می کنند تا مرطوب شود و سپس به آنها حالت فر می دهند

روغنی که به خوبی در موها نفوذ می کند خشکی موهای فر را با روغن جوجوبا هم می توان تا حدی درمان کرد. این نوع روغن در بسیاری از شامپوها وجود دارد و علاوه بر این می توانید به صورت خالص نیز آن را تهیه کنید و مصرف کنید. در حقیقت روغن جوجوبا می تواند به خوبی در ساقه موها نفوذ و آب آنها را تامین کند. تنها کافی است پوست کف سر و خود موها را با این روغن ماساژ دهید، البته پیشنهاد می کنیم فر موها را نیز با همین روغن حالت دهید تا ببینید چگونه موهایتان بهتر از همیشه حالت می گیرد.

چگونه صبح ها موها را حالت دهید

یکی از مشکلات موهای فر این است که همیشه بعد از حمام زیباست ولی بعد یک شب خوابیدن حالت خود را از دست می دهد و ژولیده و درهم ریخته به نظر می رسد، شما می توانید

موهای فر فری در دسرهای خاص خودش را دارد، برخی مو فری ها عاشق موهای خود هستند و از هر راهی که شده موهای خود را رام می کنند و از حالت موهای خود لذت می برند، اما در مقابل بعضی ها همچنان از موهای خود شاک می کنند. آنها نمی دانند با این موهای سرکش که دیر حالت می گیرند چه کنند؟ این افراد معمولاً کوتاهی را تجربه می کنند اما باز هم از ظاهر یکنواخت خود خسته اند. باید بدانید که موهای فر زبان خودشان را دارند و با یاد گرفتن مهارت هایی به راحتی می توانید از موهای خود لذت ببرید. بنابراین باید این تکنیک ها را یاد بگیرید و با به کار بستن آنها موهای خود را بیاراید.

25

یادتان باشد همیشه از فاصله ۲۵ سانتی متری تافت را به موهایتان اسپری کنید.

زیبایی تا به نهایت...


تسنیم
پوست و مو
دکتر منوچهر کریمی

- لیزر موهای زائد: دو دستگاه الکس CANDELLA و دایود ASCLEPION
- لیزر زیبایی زنان: با دستگاه مونالیزا تاج DEKA
- جوانسازی با دستگاه RF
- لاغری با دستگاههای SHOCKWAVE, CAVITATION, LPG
- تزریق ژل و بوتاکس / کاشت مو و ابرو

پاسداران، بوستان ۲، نبش بن بست مریم، پلاک ۲، طبقه ۵

09120146514 - 22 76 45 88 مدیریت سرکار خانم هدایتی

tasnim_clinic tasnim_clinic www.tasnimclinic.com

گیسو کمند

طور مستقیم به موها بخورد و وز آنها را از بین ببرد. اگر بعد از این کار همچنان وز موها از بین نرفته بود، مقداری از یک سرم ضد وز که حاوی سیلیکون باشد را کف دست‌ها بریزید و آن را به موهای رویی که بیشترین وز را دارند بمالید و سپس موها را اتو کنید تا کاملاً وزها از بین بروند.

ماده فرسازید

آرایشگرها برای اینکه بتوانند فرهای زیبایی روی سر ایجاد کنند، گاهی از مواد شیمیایی استفاده می‌کنند. مثلاً یکی از کارهایی که آرایشگرهای معروف انجام می‌دهند این است که یک چهارم فنجان کانیشتر (نرم کننده) را در ۱/۵ فنجان آب حل کرده و به موها اسپری می‌کنند. البته باید این مخلوط را خوب تکان داد تا کاملاً مخلوط شود و سپس به موهای خشک اسپری کرد تا مرطوب شود و سپس به آنها حالت فر داد. این کار

نه تنها موها را نرم می‌کند بلکه آنها را براق نیز می‌کند. اگر وقت دارید بعد از این کار کمی موها را با سشوار خشک کنید و با یک فر کننده مخروطی شکل به آنها بهتر حالت دهید، اگر هم وقت ندارید اجازه دهید موها با جریان هوا خشک شوند و خودشان حالت بگیرند.

قبل از خواب موها را حالت دهید

برای اینکه بتوانید صبح خیلی زود حاضر شوید، می‌توانید موها را از شب قبل حالت دهید؛ شب قبل از خواب به حمام بروید و بعد موهای تر را به صورت فرهای تخت روی سرتان سنجاق کنید. برای جلوگیری از وارفتگی یک روسری ابریشمی نیز سرتان کنید. موهای وز تر را می‌توانید به هم بتابید تا بافت فرشان باز شود و صبح فقط یک ربع یا کمتر وقت لازم خواهید داشت تا موهایتان را باز کنید و راهی شوید.

معجزه اسپری آب

همیشه روی میز آرایش‌تان یک اسپری آب بگذارید، آرایشگرها برای اینکه اثر مواد حالت‌دهنده مو را بیشتر کنند، معمولاً روی موها آب اسپری می‌کنند، همچنین وقتی تمام موها را با آب مرطوب کنید دیگر کمتر روی موها احساس ناراحتی می‌کنید، اسپری کردن مقدار کمی آب روی موها حالت‌دهی آنها را خیلی راحت‌تر می‌کند. البته می‌توانید دور موها را با یک حوله مرطوب پیوشانید تا همان اثر را داشته باشد.

اگر...
نیم ساعت وقت دارید:

وصل کردن یک پخش کننده باد به سر سشوار سریع‌ترین و بهترین راه خشک کردن موهای فر است. از هوای داغ برای خشک کردن پرهیز کنید، وگرنه موهایتان مثل یال شیر پف خواهد کرد و برای تان چیزی به جز یک خرم من مو باقی نخواهد ماند، توصیه می‌کنیم موهایتان را وارونه تاب بدهید و از پخش کننده برای خشک کردن، حالت دادن به فر موها و حجم دادن بدون وز استفاده کنید.



چگونه موهای فر را بشویید

موهای فر دار و خشن روغن اضافی ندارند و شست‌وشوی بیش از حد آنها باعث از دست دادن چربی طبیعی پوست سر می‌شود و موها را خشک، شکننده و وز می‌کند. شست‌وشوی موها یک بار در هفته، با یک شامپو بچه ملایم بسیار مفیدتر است. همچنین بهتر است پس از شست‌وشو از نرم کننده استفاده کنید تا موها نرم و قابل انعطاف شوند، در نهایت بعد از شستن برای اینکه موها در هم گره نخوردن باید شانه کردن آنها با دقت انجام شود تا موها نشکنند. برای شانه کردن موها بهتر است از شانه دانه درشت یا برس‌های نرم استفاده کنید. هرگز موهای فر کاملاً خشک را شانه نکنید و قبل از شانه زدن مقداری کرم مرطوب کننده یا روغنی مثل روغن زیتون برای جلوگیری از گره خوردن به موها بزنید.



راهی برای تقویت موهای فر

موهای فر نسبت به دیگر انواع موها بسیار ضعیف‌تر هستند، بنابراین نیاز به مراقبت بیشتری هم دارند، مخلوط شیر و عسل می‌تواند به خوبی موها و پوست کف سر را تغذیه کند، در واقع مواد مغذی درون شیر و عسل روی بافت موها و صاف شدن آنها تاثیر فوق العاده‌ای دارد. کافی است یک فنجان شیر را با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید بعد چند توت‌فرنگی له شده را به آنها اضافه کنید و سپس این مخلوط را به موهایتان بمالید، اجازه دهید این مخلوط حدود ۲ ساعت روی موها باقی بماند و سپس موها را شامپو کنید، می‌بینید که چگونه موهایتان صاف و نرم و ابریشمی می‌شود. می‌توانید از این نسخه هفته‌ای یکی دو بار استفاده کنید و بعد از حدود یک ماه تاثیر آن را در ساقه موهایتان ببینید.



راه درخشان کردن موها

برای درخشندگی کردن فر موها مرطوب کردن آنها با کرم‌های آبرسان بسیار موثر است، همچنین می‌توانید پوست کف سر و موها را با مقدار نسبتاً زیادی از یک نوع روغن تصفیه شده مثل روغن کنجد یا زردآلو ماساژ دهید. بهتر است بعد از اینکه به موها روغن زدید، آنها را با یک حوله گرم پیوشانید و اجازه دهید حدود یک ساعت روغن روی موها باقی بماند. بعد حوله را از دور سر بردارید. در این مرحله استفاده از گل سرشور می‌تواند بسیار موثر باشد، کافی است مقداری از آن را به حالت خمیر درآورید و به موها بمالید و بعد از چند دقیقه موها را با آب ولرم و شامپو بشویید، بعد موها را کمی با حوله خشک کنید و در آخر مقدار خیلی کمی از همان روغن قبلی را روی موهای مرطوب‌تان بمالید و اجازه دهید موها به هوا و به‌طور طبیعی خشک شوند.

چطور موهای فر یا موج‌دار را صاف کنیم

مرحله اول: ابتدا سرم صاف کننده و ضد وز و فرم‌دهنده را داخل دست ریخته از ریشه تا ساق مو بزنید تا موهایتان نرم و انعطاف پذیر شود.
مرحله دوم: سشوار را در درجه گرم روشن کرده و در قسمت جلوی سر بگیرید و از برس گردی که داخل آن سوراخ وجود دارد استفاده کنید تا حرارت سشوار به همه قسمت‌های مو برسد. سشوار را مستقیماً روی برس گرد، ابتدا از بالا و سپس به پایین نشانه بگیرید.
مرحله سوم: بعد از سشوار (وقتی هنوز موها گرم هستند)، پایین هر قسمت مو را داخل بیگودی بگذارید. باین کار همان طور که مشغول سشوار کردن مو هستید، از اینکه موها با باد سشوار پراکنده و نامرتب شود جلوگیری می‌شود و در ضمن موها را خوش‌فرم نشان می‌دهد.
مرحله چهارم: وقتی موها کاملاً خشک شد بیگودی‌ها را خارج کنید. سپس با ۲۵ سانتی متر فاصله اسپری تافت مو را بزنید تا در جای خود ثابت و در کل روز بدون فرشستگی و صاف باقی بماند.



دکتر ابراهیم نصیری

استاد دانشگاه و متخصص ترمیم مو

دکتر ابراهیم نصیری با سابقه بیش از سی و پنج سال تدریس در دانشگاه های شهید بهشتی و آزاد اسلامی و تجربیات فراوان و آکادمیک خود، صرفاً به خاطر مبارزه با افسردگی و عدم اعتماد به نفس دانشجویان دختر و پسر به تحقیق و مطالعه بسیاری در داخل و خارج از کشور پرداخت تا راه حل رفع ریزش و طاسی دانشجویانش را در روش پروتز ترمیم موی به دست آورد.



Mousan

شماره مجوز : ۴۲۹۳۰۲۲۹۵

انسیتو زیبایی و ترمیم موی موشان
زیر نظر آقای دکتر ابراهیم نصیری
استاد دانشگاه و متخصص زیبایی و ترمیم مو

تماس از ۹ الی ۱۸
۰۹۱۲ ۱۱۸ ۱۳ ۴۲
۰۹۱۲ ۵۰۳ ۴۳ ۸۳
۰۲۱ - ۸۸ ۶۶ ۴۵ ۷۱
۰۲۱ - ۸۸ ۷۹ ۷۰ ۷۷
۰۲۱ - ۸۸ ۷۹ ۹۳ ۰۵

میدان آرژانتین، خیابان زاگرس، ساختمان
شرق، پلاک ۹، طبقه ۴، واحد ۴۰۴
مشاوره رایگان با تعیین وقت قبلی

www.mousan.ir

MOUSAN.IR
@MOUSAN_IR

در موشان غیر ممکن وجود ندارد
Impossible is Nothing

ترمیم چیست ؟

جایگزین کردن موهای طبیعی به جای موهای از دست رفته را ترمیم مو می گویند .
این روش توانایی پر کردن صفر تا صد موهای ریخته شده را توسط انسیتوی موشان دارد
راه های جلوگیری از ریزش و کم پشتی مو :

الف : راه های طبی فیزیولوژیک مانند آزمایش های کم خونی ، ترشحات غدد ، هورمونی
که با مراجعه به پزشک متخصص داخلی می توان از آن جلوگیری کرد
ب : جراحی به روش های مختلف **ج :** استفاده از پروتز های مو

بیچاره ژنتیک !!!

هر عیب و ایرادی که داریم گردنش می اندازیم

علل ریزش

الف : Telogen effluvium: یک نوع ریزش مو است که جای زخم و التهابی روی پوست باقی نمی ماند .

۱- استرس زیاد ۲- جراحی های بزرگ ۳- بارداری ۴- کاهش وزن شدید ۵- عوارض جانبی بعضی داروهای ضد افسردگی

ب : ریزش های ژنتیکی (ارثی)

ج : کم کاری غدد تیروئید و بعضی از دارو های افسردگی **د :** لوپوس (یک نوع بیمار خود ایمنی) زخم پوستی
ه : کمبود آهن و کیست تخمدان ، استفاده بیش از حد از ششوار ، ژل ، اتو ، کراتینه و ...

بزرگترین مشکل شما کم مونی است ؟

با موشان با آن مواجه شوید و از آن عبور کنید

انسیتو زیبایی ترمیم موی موشان با آخرین روش های تشخیص و بررسی علل ریزش مو ، میزان ریزش و سایر شرایط ضروری برای داشتن یک چهره طبیعی شما را یاری خواهد کرد که بهترین تصمیم را بگیرید . موشان از جدیدترین روش های ترمیم موی روز دنیا با مشارکت کمپانی های بزرگ نظیر Hair Direct و New Image جوانی را به شما هدیه می کند

هم آقایان و هم بانوان به راحتی می توانند از این روش استفاده کنند



تضمین موشان : داشتن موهای زیبای صد در صد طبیعی که قابلیت شنا کردن ورزش کردن ، برس زدن و تمام حالت های موی معمولی فرد را ایجاد خواهد کرد

مهندس پوریا نصیری
مشاور و تکنسین موی



کم مویی ! شاید این مشکل شما هم باشد ...

انسیتو زیبایی و ترمیم موی موشان با مشارکت کمپانی های Hair Direct و New Image ، تنها موسسه ای است که مدیریت آن زیر نظر آقای دکتر ابراهیم نصیری اداره می شود ، انسیتو موشان به دلیل تعهدی که نسبت به شخصیت افراد دارد، کادر خود را از افراد دانشگاهی که دارای بورس تخصصی می باشند و در این زمینه حداقل ۱۰ سال سابقه دارند انتخاب کرده است و همچنین چون بهداشت و سلامتی ، مهمترین عوامل تداوم حیات انسان است ، این موسسه کلیه لوازم و کالاهای تخصصی خود را از کمپانی های مذکور که مورد تایید FDA آمریکا می باشد ، تهیه می نماید .



مراقب گرم‌زدگی کودک تان باشید!

کودک ۲ ساله‌ام دچار گرم‌زدگی شده، چه کار کنم؟

دکتر سحر دانشور

متخصص اطفال



اولین اقدام برای درمان گرم‌زدگی کودکان نگهداری کودک در سایه است همچنین لباس او را در بیاورید. از مایعات استفاده کرده و کودک را در آب یخ نبرید. از مایعات خنک مثل آب و آبمیوه استفاده کنید و به هیچ عنوان به او آب یخ ندهید. اگر کودک کاهش سطح هوشیاری پیدا کرد به مراکز درمانی کودکان مراجعه کنید.

کودکان موزیسین به این دلایل باهوش ترند!

آیا کلاس‌های موسیقی باعث افزایش هوش کودکان می‌شود؟

دکتر زهرا امیرآشنانی

مدیر مسئول موسسه پرورش ذهن فرزام



این موضوع توسط شلنبرگ و پژوهشگران دیگر از جمله شلاگ در سال ۲۰۰۵ مورد توجه قرار گرفت. کلاس‌های موسیقی منجر به افزایش هوش می‌شود احتمالاً برای اینکه به بچه‌ها می‌آموزد:

- در دوره‌های زمانی طولانی توجه خود را روی یک موضوع متمرکز کنند.
 - علائم موسیقی را رمزگشایی کنند.
 - علائم موسیقی را به نمونه‌های دقیق عملیاتی تبدیل کنند.
 - انواع صدا را در هر زمان تشخیص دهند.
 - نقش قطعات صدا را در شکل‌گیری موسیقی یاد می‌گیرند.
 - قطعات بلند موسیقی را به یاد می‌سپارند.
 - نسبت‌ها و بخش‌های موسیقی (برای مثال نت ۱/۴ نصف نت ۱/۲) را می‌فهمند.
 - با اجرای یک مجموعه موسیقی بداهه‌سرایی می‌کنند.
- همه این توصیفات این ایده مشترک را ایجاد می‌کند که کلاس‌های موسیقی می‌تواند باعث افزایش هوش شود.

آدرس: بزرگراه رسالت، بین اتوبان صیاد شیرازی و استاد حسن بنا جنوبی، پلاک ۱۱۵۲ واحد ۳، پرورش ذهن فرزام

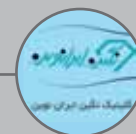


تلفن: ۰۲۱۲۲۳۰۲۰۹۵

لاغری مطمئن و بی خطر توسط تکنیک body jet

لطفاً در مورد روش بادی جت برای درمان چاقی توضیح دهید.

کلینیک نگین ایران نوین



با کمک body jet، نیروی ملایم و قابل کنترل water jet برای خارج کردن سلول‌های چربی به همراه کاهش خطر تروما به بافت‌های مجاور به کار می‌رود. فشار خوب water jet برای ساختارهای گوناگون بافت همبند تنظیم شده است به طوری که سلول‌های هدف‌گیری شده چربی می‌توانند از بافت جدا و به سرعت حمل شوند. همچنین با روش body jet، مقادیر کم محلول بی‌هوشی تأثیری جزئی روی بافت دارند. این روش حداقل آسیب را به سلول‌های چربی برداشته شده می‌رساند. همچنین سلول‌های چربی تا حد زیادی دست نخورده، سالم و زنده (حدود ۹۰٪) باقی خواهند ماند و این امر باعث بقای بیشتر سلول‌های چربی پیوندی (بالای ۸۷٪) خواهد شد. باید توجه داشت که تنها سلول‌های چربی سالم می‌توانند زنده و باقی بمانند و سلول‌های آسیب دیده خیلی سریع توسط بدن جذب خواهند شد.

آدرس: تهران، شهرک غرب، بلوار دریا، ابتدای خیابان ۲۱ متری گلها، کوچه عسگری، پلاک ۲، کلینیک نگین ایران نوین



تلفن: ۰۲۱۸۸۵۶۷۶۹۶

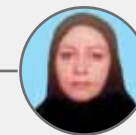


راه‌های انتقال میکروب معده را بشناسید

آیا میکروب معده یا هلیکوباکتر پیلوری از طریق دست دادن یا بوسیدن انتقال پیدا می‌کند؟

دکتر کاترین سپهری

پزشک عمومی



خیر، بوسیدن یا دست دادن جزء راه‌های انتقال میکروب معده نیست. تنها راه انتقال میکروب معده شیرهای گوارشی است یعنی هم‌غذا شدن با فرد آلوده یا انتقال میکروب توسط مگس است. مثلاً اگر مگس روی غذای فرد آلوده به میکروب معده بنشیند و بعد روی غذای دیگران باعث انتقال میکروب معده به دیگران می‌شود. طول درمان میکروب معده ۱۴ روزه و بیمار با ترکیبی از ۴ دارو درمان می‌شود.



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...

حذف این وعده غذایی شما را چاق می کند!

آیا حذف وعده صبحانه به کاهش وزن کمک می کند؟

احسانه طاهری

کارشناسی ارشد تغذیه



مطالعات نشان داده که حذف هر یک از وعده های غذایی به خصوص وعده صبحانه باعث کاهش وزن نمی شود بلکه منجر به افزایش وزن خواهد شد. در مطالعه روی جمعیت زنان مشاهده شده خانم هایی که عادت به خوردن وعده صبحانه نداشتند یا در رژیم غذایی خود صبحانه را حذف کرده بودند در کاهش وزن ناموفق بودند. علت این است که هنگام صبح بدن باتوجه به انرژی که در طول شب و بعد از خوردن آخرین وعده غذایی صرف می کند نیاز به تامین مجدد انرژی دارد و کسانی که وعده صبحانه را حذف می کنند در طول روز برای تامین این انرژی مجبور به ریزه خواری شده یا در وعده ناهار بیش از مقدار معمول مصرف می کنند، بنابراین توصیه می شود هیچ یک از وعده های غذایی حذف نشود و کسانی که می خواهند وزن خود را کاهش دهند در وعده صبحانه سعی کنند از نان های سبوس دار و لبنیات کم چرب استفاده کنند.



شما هم برای کاهش وزن انگیزه ندارید؟

اضافه وزن زیادی دارم، اقدام های متوالی برای رژیم انجام دادم ولی با شکست های پی در پی مواجه شدم و الان بی انگیزه و دلسرد شدم، لطفا کمک کنید؟

فاطمه بهی

فوق لیسانس روانشناسی بالینی



لازمه موفقیت شما در مدیریت وزن، پذیرش وجود مشکل بدون احساسات منفی همچون احساس شکست گناه و شرمندگی است. بعد از مرحله پذیرش وجود تعهد به تغییر، لازمه موفقیت، در حل مشکل پذیرفته شده است. نشانه تعهد آمادگی برای هزینه کردن جدی مادی و معنوی در مسیر بهبود است.

نکات کلیدی:

- ۱- اهداف خود را از کاهش وزن ثبت کنید (حداقل ۵ مورد)
- ۲- راه کاهش وزن فقط رژیم نیست، باید نحوه عملکرد مغز شما تغییر کند.
- ۳- آغاز گرهای محیطی و احساسی خود را بشناسید (هر گونه محرک محیطی و احساسی که نیاز به خوردن را در شما ایجاد می کنند)
- ۴- ولع مغز به خوردن و نه صرفاً گرسنگی یکی از عوامل اضافه وزن است.
- ۵- مهندسی محیط و روابطی که عامل پر خوری می شود یکی از مهم ترین شیوه های کاهش وزن است.
- ۶- شناسایی خوردن های نا آگاهانه و اتوماتیک
- ۷- خوردن همراه با احساس گناه و ناراحتی یکی از عوامل جدی چاق شدن است.
- ۸- روش های جدیدی برای لذت بردن به زندگی اضافه کنید.
- ۹- کاهش وزن پایدار و سلامت در طول زمان و با صبر و پشتکار به دست می آید.
- ۱۰- در مسیر بهبود لغزش یک نشانه هست که نشان می دهد بهانه های گذشته هنوز در ذهن باقی مانده و ریشه کن نشده است.

اگر سینوزیت دارید و می خواهید بینی تان را عمل کنید، بخوانید

آیا با وجود سینوزیت می توان همزمان جراحی زیبایی بینی انجام داد؟

دکتر عباسعلی فهزادی

متخصص گوش و حلق و بینی و جراحی پلاستیک صورت



در پاسخ به این سوال باید بگویم که اگر بیماری سینوزیت حاد باشد، بهتر است جراحی انجام نشود و اگر بیماری مزمن باشد، باید با هم بررسی شود که چه نوع بیماری مزمنی است. به عنوان مثال اگر از نوعی باشد که مدام نیاز به آندوسکوپی سینوس داشته باشد، ترجیح بر این است تا زمانی که بیماری کنترل نشده است، عمل زیبایی انجام نشود. به طور کلی باید بررسی های لازم قبل از عمل صورت گیرد و بیمار را از این بابت توجیه کرد چرا که برخی بیماران این علائم را با مشکلات بعد از بینی اشتباه می گیرند.

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان ونک، کوچه والی نژاد، پلاک ۵۴، ساختمان سینا، طبقه ۲، واحد ۲۰

تلفن: ۰۲۱۸۸۸۸۶۰۲۶





وزوز گوش چطور درمان می‌شود؟

سه روز است گوش چپم صدای زنگ می‌دهد و شب‌ها نمی‌توانم بخوابم. دکتر گفت قدرت شنوایی‌ام خوب است و مشکلی ندارم ولی صدای وزوز داخل گوشم کلافه‌ام کرده، چطور برطرف می‌شود؟ امکان دارد از اثرات عفونت گلویم باشد؟

دکتر محمد مهدی طرزی

جراح پلاستیک، گوش و حلق و بینی



اگر داروهای تجویز شده را کاملاً مصرف کرده‌اید و پس از گذشت دو هفته مشکل شما رفع نشد، حتماً به پزشک گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

آدرس: بلوار آفریقا (چردن) بالاتر از پل میرداماد، نبش کوی آناهیتا، ساختمان پزشکان آناهیتا، طبقه چهارم داروخانه آلفا، واحد ۱۵



تلفن: ۰۹۱۲۳۳۵۲۷۳۰ - ۰۹۱۲۷۱۱۲۱۷۳



اگر بیماری قلبی دارید گرمای هوا را جدی بگیرید

آیا افزایش دمای هوا می‌تواند باعث تشدید ناراحتی‌های قلبی شود؟

دکتر علی قاسمی

پزشک عمومی و دستیار قلب و عروق



گرمای هوا می‌تواند باعث تشدید ضایعات عروق کرونر شده و منجر به سکته قلبی در فرد شود؛ معمولاً در هوای سرد مقاومت عروق کرونر بالا می‌رود و قلب باید با نیروی بیشتری انقباض یابد، اما در گرمای مقاومت محیطی به علت تبدلات حرارتی کم شده و عروق سطحی گشاد می‌شود، در نتیجه حجم خون برگشتی به قلب زیاد و کار قلب زیاده‌تر خواهد شد که حالت تنگی نفس و تپش کاردی را در فرد ایجاد می‌کند. هوای گرم باعث عصبانیت و پرخاشگری فرد می‌شود که این حالت عصبی خود عامل تشدید کار قلب و تپش آن خواهد شد و اگر عروق کرونر قلب، تنگ شده باشد احتمال ابتلا به سکته قلبی بالا می‌رود. به افرادی که در تابستان قصد رفتن به استخر و سونا دارند، توصیه می‌شود پس از خارج شدن از اتاقک سونا بلافاصله به حوضچه آب سرد نروند زیرا در این حالت قلب ناگهان اسپاسم شده و فشار شدیدی به آن وارد می‌شود و این عمل برای افراد بالای ۶۰ سال یا افرادی که سابقه سکته قلبی دارند، بسیار خطرناک است و باعث مرگ ناگهانی آنان می‌شود.



برای درمان جای زخم عجله نکنید

تقریباً یک سال پیش به خاطر جای تبخالی که از بچگی روی گونه‌ام مانده بود، ۶ جلسه لیزر CO₂ رفتم که تبدیل به اسکار شده، این قسمت از گونه‌ام رنگش سفیدتر از بقیه صورت است و دور محل اسکار هاله‌ای از لک افتاده، آیا درمانی وجود دارد؟

دکتر محمد حسین کره‌ئی

پزشک پوست و مو



برای اقدامات درمانی اسکار خیلی زود است. باید به آن زمان دهید. این موارد جزء عوارض درمان با لیزرهای ایلیمیتو است. به مرکزی که انجام دادید، مراجعه کنید حتماً برای رفع این عارضه اقدام مناسبی انجام می‌دهند. مشکل بزرگ لیزرهای ایلیمیتو یا لایبردار احتمال ایجاد اسکار و گوشت اضافه یا کلویید هست و شما متأسفانه دچار این عارضه شده‌اید. احتمالاً تیپ پوستی ۳ باشید یعنی گندمی. برای درمان اسکار راه‌های مختلفی هست که بنابر محل، نوع و وسعت ضایعه تعیین می‌شود و تا از نزدیک معاینه نشوید، قابل تشخیص نیست. ولی توصیه می‌کنم به مرکزی که انجام دادید، مراجعه کنید، حتماً برای رفع این عارضه اقدام انجام می‌دهند.

آدرس: پاسداران، میدان هروی، ساقدوش، نبش بوستان ۷، پلاک ۷، واحد ۷

تلفن: ۰۲۱۲۳۳۱۱۵۴۶





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...

مادران شیرده هم می توانند جراحی پروتز سینه انجام دهند آیا جراحی پروتز سینه با شیردهی تداخلی دارد؟

دکتر فرامرز صفائی

بورد تخصصی جراحی عمومی (پلاستیک-ترمیمی)



خیر، بسیاری از زنانی که تحت عمل جراحی پروتز قرار می گیرند، مشکلی در شیردهی ندارند و هیچ گونه خطری برای مادران مشاهده نشده است. در مطالعاتی که میزان سیلیکون در شیر انسان اندازه گیری 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 نمی کند.

آدرس: بلوار آفریقا، پایین تر از چهارراه جهان کودک، خیابان سپهر، پلاک ۲۲، طبقه سوم، واحد ۹،
دکتر فرامرز صفائی، پزشک زیبایی
تلفن: ۰۲۱۸۸۲۰۳۳۹۴



انجام این کارها بعد از جراحی لیپولیز ضروری است

مراقبت های پس از لیپز لیپولیز چگونه است؟

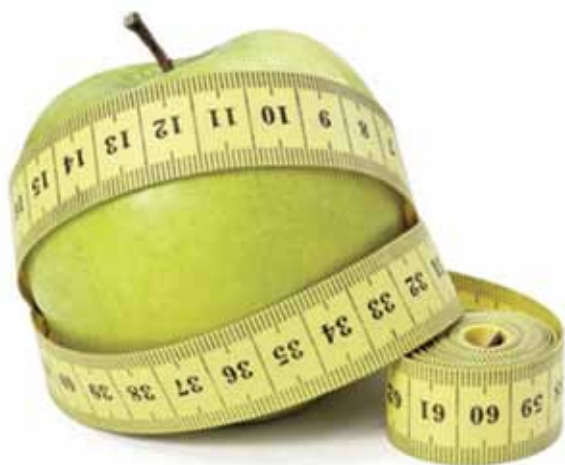
دکتر شاهین بهجو

متخصص جراحی (پلاستیک و ترمیمی)



مدت چند ساعت تا حداکثر یک شب بستری در کلینیک نیاز است. فرد بلافاصله راه می رود و مایعات می خورد ولی باید مدتی در کلینیک تحت نظر باشد و مایعات کافی دریافت کند. پوشیدن گن ضروری بوده و خروج خونابه از محل سوراخ طبیعی است که یک یا دو روز طول می کشد بروز تورم، کبودی و خروج خونابه کاملاً طبیعی است.

آدرس: سعادت آباد، بین سرو و بوستان، شماره ۱۰۴ مجتمع نگار، طبقه ۴، واحد ۷۹
۰۲۱۲۲۱۴۷۲۱۶ - ۰۲۱۲۲۱۴۷۲۱۷



این عوارض بعد از جراحی بینی طبیعی است

قصد انجام عمل بینی دارم اما از عوارض بعد از آن خیلی می ترسم. لطفاً کمی درباره عوارض بعد از عمل بینی توضیح دهید.

دکتر مجید نداف کرمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی



اقداماتی که حین جراحی زیبایی بینی انجام می شود در هر فردی متفاوت است و بستگی به بینی فرد همچنین قسمت های دیگر صورت مانند گونه ها و چانه دارد. عوارض عمل جراحی زیبایی بینی نادر است. ممکن است کبودی و ورم پس از عمل وجود داشته باشد که موقتی است و پس از چند روز برطرف می شود. احساس گرفتگی بینی پس از عمل طبیعی است و علت آن ورم پس از عمل است ولی در صورت تداوم نشانه عوارض پس از عمل است. در صورت تکنیک صحیح میزان این عوارض کاهش می یابد.

آدرس: سعادت آباد، بالاتر از میدان کاج، خیابان نهم شرقی، پلاک یک، طبقه دوم، واحد ۱۰



تلفن: ۰۲۱۲۲۱۳۴۹۹۷

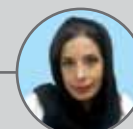


درمان ریزش مو در افراد سیگاری

درمان طاسی با استفاده از سلول های بنیادی در چه مرحله ای است؟ دوسال سیگار می کشیدم و موهایم بسیار زیاد می ریزند، آیا راه حلی برای درمان وجود دارد؟

دکتر فاطمه بامداد

پزشک پوست، مو و زیبایی



درمان طاسی در حال حاضر فقط کاشت مو است. با توجه به سن ۲۱ سال کاشت مو مناسب شما نیست و حتماً ریزش موهایتان قابل درمان است.

آدرس: بلوار آفریقا - نرسیده به چهارراه جهان کودک - خیابان صانعی - ساختمان نور - طبقه ۳ - واحد ۱۱



تلفن: ۰۲۱۸۸۸۷۱۷۳۵

۷ سالگی، بهترین زمان برای ارتودنسی

دندانپزشکان چه سنی را برای شروع درمان ارتودنسی توصیه می کنند؟

دکتر فاضل فیروزی

متخصص ارتودنسی



هر چند متخصص ارتودنسی قادر است وضعیت دندان ها و فرم لبخند را در هر سنی بهتر کند لیکن در دوره ای از زندگی این کار راحت تر انجام می شود، شروع درمان در ۷ سالگی نتیجه را با حداقل زمان و هزینه را در بر دارد. پیشنهاد انجمن ارتودنسی آمریکا این است که اولین ارزیابی ارتودنسی باید با مشاهده اولین مشکل ارتودنسی صورت گیرد که این معاینه نباید دیرتر از ۷ سالگی انجام شود. ممکن است شروع درمان ارتودنسی ضروری نباشد اما معاینه دقیق در تعیین بهترین زمان شروع درمان کمک می کند.

آدرس: سعادت آباد، بلوار دریا، بین فرحزادی و پاکنژاد، روبه روی بانک ملی پلاک ۲۳۲ واحد ۳



تلفن: ۰۲۱۸۸۰۹۷۵۰۲

به جای تاتو ابرو بکارید

لطفا کمی در مورد کاشت ابرو توضیح دهید.



کلینیک تخصصی پوست و مو ایرانیان

کاشت و پیوند ابرو دقیقا شبیه کاشت مو است یعنی برای کاشت ابرو از بافت های پشت سر برداشته می شود. به لحاظ اینکه بافت های برداشته شده باید به صورت گرافت های یکی (فولیکول های تک مویی) کاشته شوند بهتر است کاشت ابرو به صورت جراحی انجام شود (در صورتی که این عمل به صورت غیر جراحی انجام شود لازم است بافت ها بعد از برداشت حتما زیر میکروسکوپ منتقل شده و به گرافت های یک تبدیل شوند). در کاشت ابرو دقت و ظرافت حرف اول و آخر را می زند. به لحاظ دقت بالای این کار نسبت به کاشت موی سر طبیعتا انجام این عمل سنگین تر خواهد بود. در مورد خانم ها کسانی که دارای تاتو هستند و مایلند روی همان خط تاتو کار انجام بگیرد هیچ مشکلی وجود نخواهد داشت اما اگر کسانی تاتو انجام داده اند و حالا تمایل دارند خط ابروی جدیدی داشته باشند، ابتدا باید توسط لیزر خط تاتوی قبلی پاک شود سپس اقدام به انجام کاشت ابرو کنند. زمان عمل معمولا بین ۵ تا ۶ ساعت است و مثل کاشت مو کار با روش بی حسی موضعی انجام می گیرد.

آدرس: خیابان آصف، میدان شهید اعجازی، روبه روی سفارت یمن، ساختمان آصف، طبقه سوم، واحد هفت



تلفن: ۰۲۱۲۲۱۷۶۰۱۳-۲۰

اگر چاقی درجه ۳ دارید، می توانید بای پس معده انجام دهید

چه کسانی مجاز هستند عمل بای پس معده انجام دهند؟

دکتر هاشم موذن زاده

متخصص جراحی عمومی



این روش در بیماران با BMI بالای ۴۰ که رده چاقی درجه ۳ یا مفرط هستند، آخرین و قطعی ترین روش درمانی محسوب می شود. این دسته از بیماران بارها رژیم های غذایی مختلف را تجربه کرده ولی متأسفانه قادر به کاهش وزن در حد وزن ایده آل خود نشده و پس از پایان دوره رژیم درمانی به وزنی به مراتب بیشتر از وزن اولیه خود بازگشته اند.

آدرس: خیابان توانیر - میدان توانیر - مجتمع طلا، طبقه ۴ واحد ۳۸
تلفن: ۰۲۱۸۸۶۷۳۱۲۵



نگران از دست دادن مژه های تان نباشید!

آیا مژه های اکستنشن شده باعث ریزش مژه های طبیعی می شود؟

مرکز ماساژ کوبین اسپا



اکستنشن مژه باعث نخواهد شد که مژه های طبیعی تان را از دست بدهید این مژه ها عوارض جانبی هم ندارند اما باید خیلی مراقب مژه های تان باشید. بعد از اینکه اکستنشن مژه انجام دادید نباید تا ۲۴ ساعت با آب و محلول های چرب در تماس باشید تا مژه ها به خوبی سر جای شان قرار بگیرند.

آدرس: تهران، جردن، بلوار گلشهر، پلاک هفت، طبقه چهارم
تلفن: ۰۲۱۲۲۰۲۶۲۶۹



Kenvis Cosmetic



دارای بهترین مواد اولیه از شرکت
فیابیل فرانسه



لاک طراحی Kenvis

- دارای قلم مویی و سوزنی (راپیدی)
 - مناسب برای طراحی نقش و خطوط روی ناخن
 - اثر خشک شونده بسیار سریع
- ### برق ناخن ویتامینه رنگی Kenvis
- در رنگ های متنوع بدون ایجاد رنگ بر روی ناخن
 - و تغییر در شیدهای رنگی لاک
 - حاوی ویتامین ای جهت تقویت و استحکام ناخن ها

لاک مات Kenvis

- پوشش یکنواخت و هموار
- ایجاد جلوه ای مخملی بر روی ناخن

لاک گلیتر Kenvis

- فاقد مواد مضر در ترکیبات
- دارای اکلیل های متراکم جهت زیبایی بیشتر

لاک ناخن کنویس Kenvis

- با درخشندگی بالا ، پوششی کامل و یکدست بر سطح ناخن ایجاد میکند
- رنگدانه های متراکم موجود در آن زیبایی خاصی به ناخن شما میبخشد
- ترکیبات لاک ناخن کنویس فاقد مواد مضر بوده و از زردی و ترک ناخن جلوگیری می کند
- در ۱۳۰ رنگ متنوع و جذاب



شرکت تولیدی فروغ آریا گستر
تولید کننده برتر محصولات آرایشی و بهداشتی
www.foroghariagostar.com
info@foroghariagostar.com



تهیه شده از بهترین مواد اولیه فرانسوی

- دارای تاییدیه از وزارت بهداشت و درمان ایران
- دارای گواهینامه ISO 9001-2008
- دارای گواهینامه GMP
- دارای گواهینامه از شرکت DQS آلمان