

لیفت پوست بدون جراحی!

همه چیزهایی که درباره هایفو تراپی باید بدانید

سید سیدی

دکتر
ALO DOCTOR.ir

۵ فرمول خانگی
برای ناخن‌ها!

اگر از خشکی
و شکنندگی
ناخن‌های تان
خسته شده‌اید!

راهنمای مراقبت از پوست در
سنین مختلف

پوست تان را ۱۰ سال جوان‌تر کنید



زیبایی



جوش نزنید
متخصصان پوست می گویند چرا آکنه سراغ تان می آید!

36



۱۵ اشتباهی که موهای تان را
به باد می دهد
همه اشتباه هایی که سلامت موهای تان را به خطر می اندازد

40



۵ فرمول خانگی برای ناخن ها!
اگر از خشکی و شکنندگی ناخن های تان خسته اید!

48



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

9099071353

دکتر
ALO DOCTOR

استفاده مداوم از رنگ‌های شیمیایی و مواد غیر استاندارد

چه بلایی سر موهای تان می‌آورد؟

رنگ مو با موها

چه می‌کند؟

ز آنجا که مو تأثیر زیادی بر زیبایی چهره دارد رنگ کردن مو از قدیم‌الایام مورد توجه خانم‌ها بوده است. در گذشته زنان و دختران از گیاهانی مثل حنا و بابونه برای رنگ کردن موهای شان استفاده می‌کردند. زن‌های جوان گاهی برای اینکه موهای شان رنگ روشن‌تری داشته باشد به حنا، افزودنی‌های گیاهی دیگری مانند پوست گردو هم اضافه می‌کردند. حنا نه تنها برای رنگ کردن و جلا دادن به مو استفاده می‌شد، بلکه گمان می‌رفت سبب تقویت موها هم می‌شود. اما به مرور زمان و برای داشتن طیف رنگی متفاوت، رنگ موهای شیمیایی جای رنگ‌های سنتی را گرفته و به شدت هم مورد استقبال قرار گرفت. این طور شد که برخی از خانم‌ها برای زیبایی و تنوع سراغ رنگ مو رفتند و عده‌ای برای پوشاندن سفیدی‌های زود هنگام موی خود. ولی آیا استفاده پی‌درپی از این رنگ‌های شیمیایی کار درستی است؟ این سوال بسیاری از خانم‌هاست: عده‌ای اعتقاد دارند رنگ مو سبب سفیدی زودرس موها می‌شود و برخی معتقدند رنگ کردن ریزش مو را کم می‌کند. در این مطلب با دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو و عضو هیات علمی دانشگاه تهران درباره رنگ مو صحبت کردیم تا پاسخ این سوال را بگیریم.



چرا جراحی زیبایی پلک پایین حساس‌تر است؟

تفاوت بلفاروپلاستی پلک بالایی و پایینی چیست؟...

دکتر مجید نداف کرمانی
فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی



چرا دندان قروچه سراغم آمده!

درمان دندان قروچه به چه صورت است؟ آیا این مشکل درمان دارویی هم دارد؟

درمانگاه دندانپزشکی شبانه‌روزی هروی



زیبایی صورت با نخ‌های جادویی!

روش انجام لیفت صورت با نخ به چه صورت است؟ آیا این روش عوارضی هم دارد؟

دکتر محبوبه مرادی حقیقت
پزشک پوست و مو

102

102

103

تاثیر ژنتیک بر رنگ مو

یکی از علت‌های مهم سفید شدن زود هنگام مو ژنتیک است و خیلی از افرادی که دچار این عارضه می‌شوند حتماً یک یا چند نفر از اطرافیان‌شان هم در جوانی مو سفید کرده‌اند.

دکتر امیر هوشنگ احسانی

متخصص پوست و مو و عضو هیات علمی دانشگاه تهران



در کنار عده‌ای که اعتقاد دارند رنگ کردن سبب سفیدی زود هنگام مو می‌شود، گروهی هم هستند که فکر می‌کنند رنگ کردن مو از ریزش موهای‌شان جلوگیری می‌کند و اگر مدتی موهای خود را رنگ نکنند دچار ریزش مو می‌شوند. همان قدر که تصور سفید شدن مو با رنگ کردن آن اشتباه است این تفکر هم به هیچ عنوان علمی و درست نیست. اگر شما هم این طور فکر می‌کنید به یاد داشته باشید این تنها یک ذهنیت روانی است و ریزش مو هیچ ارتباطی به رنگ کردن یا رنگ نکردن آن ندارد

رنگ کردن چه تاثیری روی موها دارد؟

تقریباً همه خانم‌ها تجربه رنگ کردن مو را دارند و حداقل یک بار این کار را انجام داده‌اند. اگر حداکثر سالی ۵ تا ۶ بار موهای خود را رنگ کنید، آسیب چندانی به آن‌ها وارد نمی‌شود، اما اگر جزو آن دسته از خانم‌ها هستید که مرتب موهای خود را رنگ می‌کنند، باید بدانید رنگ کردن مداوم مو، جنس موی‌تان را خراب می‌کند. رنگ کردن خیلی در ریزش مو تاثیری ندارد، اما زیاده روی در آن به مرور زمان، طراوت و شادابی موها را از بین برده و جنس مو را کاملاً خراب می‌کند. رنگ کردن موها را خشک کرده و حالتی مرده پیدا می‌کنند، بنابراین احتمال به وجود آمدن موخوره در موهایی که به دفعات رنگ می‌شوند، زیاد است.

آیا مو با رنگ کردن زودتر سفید می‌شود؟

یکی از سوال‌های همیشگی خانم‌ها این است که آیا رنگ کردن مکرر مو سبب سفیدی آن می‌شود؟ حتی گاهی خانم‌هایی که دچار سفیدی زود هنگام مو هستند تصور می‌کنند با رنگ کردن، سفیدی موهای‌شان بیشتر می‌شود. باید گفت با وجودی که برخی از علت‌های سفیدی مو مشخص شده است اما تا کنون محققان علل اصلی آن را نیافته‌اند. یکی از علت‌های مهم سفید شدن زود هنگام مو ژنتیک است و خیلی از افرادی که دچار این عارضه می‌شوند حتماً یکی یا چند نفر از اطرافیان‌شان هم در جوانی مو سفید کرده‌اند. برخی از بیماری‌های خاص مثل بیماری‌های غدد داخلی، بیماری‌های سیستم عصبی، شوک‌های جسمی و

روانی، مصرف بعضی از داروها... نیز می‌توانند در سفید شدن موها دخیل باشند. البته در بیشتر مواقع با بهبود بیماری، مو به طور موقتی یا همیشگی و فقط در موهای تازه رشد کرده، رنگ طبیعی خود را به دست می‌آورد و موهایی که قبلاً رشد کرده‌اند، سفید می‌مانند.

قطع ریزش مو با رنگ کردن!

در کنار عده‌ای که اعتقاد دارند رنگ کردن سبب سفیدی زود هنگام مو می‌شود، گروهی هم هستند که فکر می‌کنند رنگ کردن مو از ریزش موهای‌شان جلوگیری می‌کند و اگر مدتی موهای خود را رنگ نکنند دچار ریزش مو می‌شوند. همان قدر که تصور سفید شدن مو با رنگ کردن آن اشتباه است این تفکر هم به هیچ عنوان علمی و درست نیست. اگر شما هم این طور فکر می‌کنید به یاد داشته باشید این تنها یک ذهنیت روانی است و ریزش مو هیچ ارتباطی به رنگ کردن یا رنگ نکردن آن ندارد.

موهای نازک با رنگ کردن ضخیم نمی‌شود!

جنس موی افراد با هم تفاوت دارد، برخی موهای‌شان وز است، برخی نرم؛ عده‌ای موی‌شان نازک است و بعضی‌ها هم تار موی ضخیم دارند. در واقع ضخیم یا نازک بودن مو ریشه ژنتیک دارد. خانم‌هایی که نازکی موهای‌شان ریشه ژنتیک دارد خیلی دنبال درمان آن نباشند و فقط سعی کنند به خوبی از موهای‌شان مراقبت کنند. گاهی نازکی مو در برخی افراد به دلیل بیماری‌هایی مانند کم‌خونی، بیماری‌های تیروئید، کمبود تغذیه و... است؛ بنابراین بهترین راه حل برای نازکی بیش از حد موها، درمان بیماری زمینه‌ای است. به این موارد اشاره کردیم تا بدانید رنگ کردن مو هیچ تاثیری در ضخیم شدن موی شما ندارد و تارهای

روانی، مصرف بعضی از داروها... نیز می‌توانند در سفید شدن موها دخیل باشند. البته در بیشتر مواقع با بهبود بیماری، مو به طور موقتی یا همیشگی و فقط در موهای تازه رشد کرده، رنگ طبیعی خود را به دست می‌آورد و موهایی که قبلاً رشد کرده‌اند، سفید می‌مانند.

از آنجا که رنگ کردن مو سبب تخریب و تغییر رنگدانه‌های مو می‌شود، عده‌ای فکر می‌کنند این موضوع به طور کلی رنگدانه‌های اصلی مو را از بین برده و سبب سفیدی زودرس مو می‌شود.

باید گفت این تصور کاملاً اشتباه است و نه تنها رنگ مو بلکه هیچ یک از محصولات مرتبط با مو مانند کتیرا، ژل و... مرتبط با مو سبب این اتفاق نمی‌شوند. در واقع رنگ موی دائمی تنها رنگدانه‌های ساقه مو را تغییر داده و تخریب می‌کنند و موهایی که بعد از رنگ کردن می‌رویند، رنگ‌شان طبیعی است. موهای تازه رشد کرده رنگ‌شان تحت تاثیر رنگ مو نیست زیرا رنگدانه‌های آن‌ها از داخل پوست تامین می‌شود.

هر تقویت کننده‌ای فایده‌ای ندارد

حتماً تجربه‌اش را داشته‌اید یا حداقل شنیده‌اید که در آرایشگاه‌ها بعد از رنگ کردن مو از تقویت کننده استفاده کرده و به اصطلاح موی شما را ویتامینه می‌کنند. آرایشگرها این کار را با توجیه احیای مو انجام می‌دهند، اما یادتان باشد تقویت کننده‌های مو هیچ کمک خاصی به تقویت ساقه‌های موی شما نمی‌کنند. اینکه گفته می‌شود تقویت کننده‌ها، مو را احیا و ترمیم می‌کنند فقط یک شعار تبلیغاتی است. این مواد



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

ضرر دکلره بیشتر است یا رنگ؟

خیلی از خانم ها برای روشن کردن موهای خود یا پاک کردن رنگ موی قبلی از دکلره استفاده می کنند، دکلره با پاک کردن رنگ مو کمک می کند رنگ تازه راحت تر روی مو بنشیند. دکلره هم مانند رنگ مو و سایر مواد شیمیایی عوارض خاص خود را دارد و به همان اندازه می تواند به موها آسیب برساند. تا جایی که امکان دارد باید کمتر از دکلره استفاده کنید اما در صورتی که موهای شما دوام و مقاومت خوبی داشته باشند و آرایشگر تان هم از مواد استاندارد استفاده کند می توانید ۵ تا ۶ بار در سال موهای خود را دکلره کنید. استفاده مکرر از دکلره هم مانند رنگ، به جنس مو آسیب زده و سبب خشک شدن، شکنندگی و موخوره می شود. اگر تصمیم دارید موهای تان را دکلره کنید از آرایشگر خود بخواهید تا جایی که امکان دارد مانع تماس مواد دکلره با پوست شما بشود چون احتمال این که دکلره باعث حساسیت پوستی شما بشود بسیار زیاد است.

رنگ کردن به کدام موها بیشتر آسیب می رساند؟

جالب است بدانید مقاومت موی تمام افراد هم سن تقریباً یک اندازه است و با مرور زمان و گذر عمر است که موها مقاومت شان را کم از دست داده و ضعیف می شوند. بنابراین رنگ کردن تاثیر یکسانی روی انواع موها دارد اما با این همه رنگ کردن موهای فر یا مجعد، موهای آسیب دیده و موهایی که مدام در معرض گرد و غبار قرار دارند، بسیار سخت تر است. در نتیجه این افراد مجبورند یا از رنگ موی بیشتر استفاده کنند یا به دفعات زیادتری موی خود را رنگ کنند، بنابراین ممکن است بیشتر آسیب ببینند.

اکسیدان خوب کدام است؟

اکسیدان یک ماده قلیایی است که PH بالا دارد و هر چه قوی تر باشد آسیب بیشتری به موها وارد می کند. بنابراین اگر به سلامت موهای تان اهمیت می دهید سعی کنید از اکسیدانی با درصد پایین تر (درجه کمتر از ۳۰) استفاده کنید. همچنین استفاده از اکسیدان به مقدار زیاد، سولفور مو را خارج می کند و سبب زبری و نازکی تارهای موی می شود، پس هنگام رنگ کردن بیش از حد نیاز از اکسیدان استفاده نکنید.

فر کردن چقدر به مو آسیب می زند؟

حواس تان باشد پیش از یکی، دو بار در سال موهای خود را فر نکنید، در غیر این صورت موهای تان طراوت و شادابی خود را از دست داده و تارهای مو حالتی مرده، آسیب دیده و شکننده پیدا خواهند کرد. علت این است که مواد شیمیایی فر با صاف کننده، زنجیره های اسید آمینه را در موها جابه جا می کنند.

به از بین بردن رنگدانه های طبیعی مو کمک می کند تا رنگ جدید به راحتی وارد ساقه مو شده و جایگزین رنگدانه های مو شود. بنابراین رنگ موهای فاقد آمونیاک عوارض کمتری برای موها دارند. امروزه افراد برای این که آسیب کمتری به موهایشان وارد شده و طراوت و شادابی آن ها همیشه حفظ شود از شامپوها و صابون های مرغوب که اغلب PH خنثی دارند استفاده می کنند.

آیا رنگ های طبیعی، موها را تقویت می کنند؟

از گذشته های دور خانم ها از حنا به عنوان ماده رنگ کننده مو که علاوه بر زیبایی، سبب تقویت مو هم می شود، استفاده می کردند. جالب است بدانید تا کنون هیچ تحقیقاتی اثر تقویت کنندگی حنا، شامپو حنا، رنگ حنا و... را تایید نکرده است. چه بسا اگر چنین بود محصولات مشتق از حنا بازار را پر می کرد. اما آنچه مسلم است این است که قطعات رنگ های گیاهی عوارض کمتری برای موها دارند و احتمال حساسیت زایل بودن آن ها بسیار پایین است. در واقع رنگ های گیاهی اگر چه ممکن است سبب تقویت موها نشوند اما به آنها آسیب هم نخواهند زد. بنابراین اگر شخصی از من سوال کند که برای موهایش از ترکیبات گیاهی استفاده کند یا نه، به او می گویم استفاده از این ترکیبات به هیچ وجه ضرری ندارد اما به یاد داشته باشید که هیچ تحقیقی نشان نداده است حنا یا سایر ترکیبات گیاهی مثل رزماری و... می توانند باعث بهبود ریزش مو یا رویش مجدد موها شوند، پس انتظار معجزه نداشته باشید.

موی شما با رنگ کردن ضخیم نمی شوند.

رنگ کردن موی می تواند خطرناک باشد!

رنگ موی یک ماده شیمیایی است و مانند تمام مواد شیمیایی دیگر می تواند عوارض خاص خود را داشته باشد. البته این به نوع ترکیبات محصول هم بستگی دارد. یکی از مهم ترین مشکلاتی که ممکن است هنگام رنگ کردن یا بعد از آن برای افراد ایجاد شود، حساسیت یا آلرژی به مواد موجود در رنگ است. پس اگر سابقه آلرژی دارید یا پوست تان حساس است هنگام استفاده از رنگ مو به این موضوع خیلی توجه کنید و از کنار آن به راحتی نگذرید.

گاهی حساسیت به رنگ مو در افراد به صورت قرمزی، پوسته ریزی و تاول در ناحیه صورت، گوش ها، گردن و نواحی بالای پیشانی و حتی قرمزی گاهی موها به عنوان سبب عمل کرده و اجازه نمی دهند پوست سر آسیب ببیند. توصیه می کنیم حتی اگر پوست حساس یا سابقه آلرژی هم ندارید، دقت کنید چون ممکن است به مواد موجود در رنگ مو حساس باشید. برای اینکه مطمئن شوید به رنگ مویی حساسیت دارید یا نه یک راه ساده وجود دارد و آن این است که همان طور که روی بسته بندی رنگ ها قید شده است، برای پیشگیری از انواع آلرژی ها، رنگ مو را ۴۸ ساعت پیش از استفاده روی بخش کوچکی از پوست دست گذاشته و پس از نیم ساعت بشوید در صورتی که بعد از ۴۸ ساعت عارضه ای مانند قرمزی، تورم، پوسته پوسته شدن و تاول زدن مشاهده نشد از رنگ مو استفاده کنید. اگر بدون تست از رنگ مو استفاده کردید و دچار حساسیت شدید حتماً رنگ موی خود را تغییر دهید، چون ممکن است در استفاده دوباره از همان رنگ دچار حساسیت شدیدتری شوید. البته راه درست و علمی این است که به مرکز آلرژی مراجعه کرده و تست حساسیت بدهید تا مشخص شود به چه موادی حساسیت دارید. تست حساسیت کمک می کند تا عامل ایجاد حساسیت را شناسایی کرده و از رنگ مو یا هر ماده دیگری که حاوی آن است، استفاده نکنید.

آیا رنگ کردن مو در دوران بارداری برای جنین ضرر دارد؟

آیا خانم های باردار یا آن ها که در دوران شیردهی هستند، می توانند از رنگ مو استفاده کنند یا خیر؟ گفتنی است تاکنون هیچ مطالعه و تحقیقی در این زمینه انجام نشده است که ثابت کند رنگ کردن مو می تواند برای جنین مضر باشد، اما همان طور که قبل تر گفته شد، رنگ موی می تواند برای افراد ایجاد حساسیت کند و بارداری این احتمال را افزایش می دهد. نکته دیگر این است که هنگام رنگ کردن و به واسطه تماس رنگ با پوست سر مقداری از آن جذب پوست شده و وارد گردش خون می شود که می تواند برای جنین مشکل ایجاد کند. به طور کلی توصیه می کنیم زنان باردار نه تنها از رنگ مو بلکه از سایر مواد شیمیایی هم تا جایی که امکان دارد، دوری کنند. رعایت این موضوع به مادرانی که در دوران شیردهی هستند هم توصیه می شود.

تاثیر آمونیاک بر مو

در واقع آنچه سبب می شود موهای ما زودتر رنگ بگیرد آمونیاک موجود در رنگ ها است. آمونیاک یک ماده قلیایی است که با شکافتن قشر خارجی مو با همان کوتیکول کمک می کند رنگ راحت تر به داخل ساقه مو نفوذ کند. آمونیاک، رنگ مو را قلیایی و باعث بالا رفتن PH آن می شود. این ماده شیمیایی

شامپو یا نرم کننده مخصوص موهای رنگ شده

از آنجا که شامپوها و نرم کننده های مخصوص موهای رنگ شده یا آسیب دیده و سایر تقویت کننده های این چنینی از کف سر جذب نمی شوند، هیچ تاثیری در تقویت ریشه موها ندارند. بنابراین استفاده از این محصولات، چندان تاثیری روی تقویت و ترمیم موها ندارند و فقط می توانند موها را نرم کنند. پس خیلی فرق نمی کند از نرم کننده معمولی استفاده کنید یا نرم کننده مخصوص موهای رنگ شده، البته اگر هدف تان تثبیت رنگ است قطعاً نرم کننده موهای رنگ شده انتخاب بهتری است. مهم این است که نرم کننده به خوبی موهای شما را نرم و لطیف کند. با توجه به اینکه نرم کننده ها هیچ ضرری برای مو ندارند، بهتر است از نرم کننده به مقدار زیاد استفاده کنید.



پوست خوب من

انواع درمان آکنه

در صورتی که آکنه شدت زیادی داشته باشد به احتمال زیاد پزشک درمان خوراکی را توصیه می کند. اما وقتی جوش تان زیاد نباشد پزشک فقط درمان موضعی تجویز می کند.

دکتر امیر هوشنگ احسانی
متخصص پوست و مو



متخصصان پوست می گویند چرا آکنه سراغ تان می آید!

جوش نزنید

عامل مهم دیگر هم برای ایجاد جوش ذکر شده است که می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افزایش چربی پوست بدن
- اختلال غیر طبیعی در پوسته ریزی پوست، به طوری که پوست انباشته شده و جوش های سرسفید یا سرسیاه ایجاد می شوند
- التهاب و ایجاد میکروب در صورت که باعث تشدید آکنه می شود
- مسائل و تغییرات هورمونی

علاوه بر عوامل ایجاد آکنه در صورت، برخی موارد مانند استفاده از کورتون یا برخی ویتامین ها و همچنین استرس و مصرف سیگار می تواند از جمله عواملی باشد که آکنه را تشدید می کند.

درمان باید چه شکلی باشد؟

با بروز آکنه باید به پزشک مراجعه کنید و او با توجه به شدت آکنه می تواند دو نوع درمان را به شما پیشنهاد کند؛ درمان خوراکی یا موضعی. در صورتی که آکنه شدت زیادی داشته باشد به احتمال زیاد پزشک درمان خوراکی را توصیه می کند. اما وقتی جوش تان زیاد نباشد پزشک فقط درمان موضعی تجویز می کند. اگر آکنه از حالت خفیف به متوسط تبدیل شد بهتر است درمان

دختران بیشتر جوش می زنند یا پسران؟

یکی از علائم بلوغ شروع آکنه صورت و بدن است. البته هر چه سن تان بالاتر می رود این روند بهبود پیدا می کند هر چند نمی توان سن دقیق قطع و بهبود آکنه را تخمین زد ولی می توان گفت معمولاً با ورود به سن بلوغ آغاز شده و ۲ یا ۳ سال بعد هم از بین می رود اما در برخی افراد این مشکل همچنان ادامه پیدا می کند. آکنه زمانی بیماری تلقی می شود که با تغییرات فیزیولوژیک شدید همراه باشد اما در موارد خفیف تر نمی توان آن را بیماری دانست. نکته مهم در بروز آکنه جنسیت افراد است. بر اساس پژوهش ها زنان بیشتر از مردان دچار آکنه می شوند. بر همین اساس ۸۰-۷۰ درصد خانم ها در طول زندگی شان یکی دو جوش می زنند و بیشتر با این مشکل مواجه هستند اما جالب است بدانید که مردان با موارد شدیدتری از آکنه روبه رو هستند، هر چند که با وجود شدت زیاد آن، بهبود و درمان هم سریع اتفاق می افتد.

دلیل بروز آکنه چیست؟

بر خلاف تصور عموم که فکر می کنند آکنه بر اثر تغییرات هورمونی بروز می کند، باید گفت همیشه اینطور نیست. چند

بیشترین قشری که با آکنه درگیر است نوجوانان و جوانانی هستند که بیشتر از بقیه به زیبایی شان اهمیت می دهند. البته آکنه در بزرگسالان زیادی هم وجود دارد و مشکلاتی را هم برایشان ایجاد می کند. جوش یا همان آکنه علاوه بر اینکه به پوست آسیب می زند و زیبایی را از آن می گیرد در اعتماد به نفس افراد هم تاثیر بسزایی دارد و حتی می تواند فرد را از فعالیت اجتماعی با کیفیت باز دارد. به همین دلیل است که نباید این مشکل را ساده دید. علت ایجاد این مشکل شایع پوستی چندان مشخص نیست ولی بیشترین قشری که به آن دچار می شوند نوجوانان و جوانان هستند که معمولاً تا ۲۵ سالگی آکنه ها از صورت شان می روند. درباره آکنه، علت ایجاد آن و همین طور راه های درمانی با دکتر امیر هوشنگ احسانی متخصص پوست و مو گفت و گویی انجام داده ایم که خواندن آن را به شما توصیه می کنیم.

2-3

آکنه معمولاً با ورود به سن بلوغ آغاز شده و ۲ یا ۳ سال بعد هم از بین می رود



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

عوارض هیدرودرمی

زمانی که بیش از حد از هیدرودرمی استفاده شود
می تواند خود عاملی برای شیوع بیشتر آکنه در فرد
شود. یکی دیگر از عواملی که می تواند در تشدید
جوش موثر باشد گرفتن دوش آب بسیار گرم است که
با بخار ایجاد شده می تواند باعث تشدید جوش شود.

استاندارد تخلیه جوش انجام می شود. درست است که فشار دادن جوش باعث افزایش جوش نمی شود اما می تواند لک و تیرگی روی پوست به جا بگذارد. علاوه بر این گاهی برخی پوست ها به جای لک، فرورفتگی پیدا می کنند و چاله ای می شوند. دلیل این مشکل یکی به خاطر نوع پوست و دوم به دلیل شدت جوش هاست. دو دلیل مهم دیگر برای این اتفاق دستکاری جوش و درمان دیر هنگام آن است.

معضل مهم: جوش بعد از اصلاح

اگر از آن دسته افرادی هستید که بعد از اصلاح صورت پوست تان قرمز شده و جوش می زنید بهتر است نگران نباشید چون این جوش واقعی نیست و در اصطلاح فولیکولیت غیر عفونی خوانده می شود که تنها به دلیل بازگشت مو به داخل پوست بروز می کند. برای پیشگیری از این اتفاق باید از داروهایی بعد از اصلاح استفاده کنید که جوش نزند. یکی از این داروها تریتینوئین و اسید میوه است که با چند بار استفاده مشکل تان به راحتی حل می شود و دیگر دچار جوش غیر عفونی نمی شوید.

به خورد و خوراک تان توجه کنید

یکی از مواد خوراکی که می تواند بر بروز جوش یا آکنه موثر باشد شیرینی است. با خوردن شیرینی قند خون به سرعت بالا می رود و موجب ایجاد جوش می شود. برخی از افراد هم به خوردن شیر حساس هستند و با خوردن آن شروع به جوش زدن می کنند. این افراد نباید از این محصول لبنی استفاده کنند و بهتر است

خوراکی انجام شود چون درمان خوراکی تاثیر سریع تر و بهتری بر درمان دارد، هر چند که ممکن است با عوارضی همراه باشد. اگر می خواهید آکنه شما درمان شود باید حوصله زیادی داشته باشید چون درمان این مشکل معمولاً طولانی مدت است. قرار نیست با دو روز یا یک هفته مصرف دارو جوش ها کامل درمان شوند. برای دیدن نتیجه استفاده از دارو باید دست کم ۴ تا ۶ ماه صبر کنید و در این مدت هم به طور مرتب دارو ها را مصرف کنید چون هر گونه وقفه در استفاده از دارو احتمال عود و تشدید آکنه را بالا می برد.

داروهای جلوگیری از بارداری، آکنه را خوب می کند؟

برای اینکه بدانید علت آکنه شما چیست حتماً لزومی به انجام آزمایش نیست، کافی است پزشک از شما یک شرح حال بگیرد تا به علت آن پی ببرد. از جمله داروهایی که برای درمان آکنه بسیار موثر است داروهای جلوگیری از بارداری است. این داروها به آکنه خوب جواب می دهد. نکته مهم هنگام تجویز داروهای ضد بارداری این است که این داروها حاوی استروژن زیادی باشد. اگر خودتان سراغ داروهای ضد بارداری بروید با انواع مختلفی مواجه می شوید که می تواند حساسی گیج تان کند. این داروها بر اساس انواع مختلفی که دارند و میزان مناسب مصرف باید توسط پزشک تجویز شود. باید به این نکته حتماً توجه کنید که بعضی از داروهای ضد بارداری حتی ممکن است جوش و آکنه شما را زیاد کند. داروهایی این کار را می کنند که به جای آنکه استروژن بیشتری داشته باشند حاوی پروژسترون زیادی هستند و همین آکنه را در شما تشدید می کند.

بارداری و جوش صورت

بیشترین تغییرات هورمونی در زمان بارداری اتفاق می افتد که در نتیجه آن ممکن است فرد دچار جوش شود یا حتی پوستی بدون جوش پیدا کند که علت دقیق آن مشخص نیست. ولی درمان در این دوران به دلیل شرایط ویژه فرد به صورت خاصی انجام می شود و ممکن است داروی خوراکی کاملاً حذف شود.

صابون با جوش چه می کند؟

شاید برخی تصور کنند که شستن صورت با صابون می تواند در رفع آکنه موثر باشد در حالی که این ماده شوینده هیچ تاثیری بر درمان آکنه ندارد. تنها کاری که صابون انجام می دهد تنظیم چربی پوست و کم کردن باکتری آن است. در زمان استفاده از داروهای ضد آکنه به طور طبیعی پوست خشک می شود و بنابراین استفاده از صابون می تواند این خشکی را تشدید کند. صابون در یک صورت می تواند تاثیر خوبی بر آکنه داشته باشد آن هم اینکه آکنه صورت خفیف باشد و استفاده از صابون های آنتی باکتریال به کنترل چربی پوست کمک کرده و با از بین بردن باکتری ها بتوانند این مشکل را درمان کنند.

نتیجه ترکاندن جوش چیست؟

خیلی از افرادی که دچار جوش های التهابی می شوند آن را می ترکانند و فکر می کنند حالا که التهاب جوش کم شد، بهبود پیدا می کند در حالی که شما با این کار التهاب را به اطراف محل جوش منتقل می کنید. نتیجه این می شود که رنگدانه های پوست فعال شده و اثر آن به صورت تیرگی روی پوست باقی می ماند. در صورت لزوم این کار فقط با توسط پزشک و با دستگاه

دیگر محصولات را جایگزین آن کنند. احتمالاً خود شما در تغذیه تان متوجه می شوید که چه چیزی باعث بروز یا تشدید جوش در پوست تان می شود. یکی از موادی که باید جایگزین خوراکی های به اصطلاح جوش زا کنید، میوه و سبزی است. برای جلوگیری از تشدید جوش ها اول از همه باید شیرینی را فراموش کنید. اما لازم نیست مایونز را از سفره تان حذف کنید چون این سس فقط چربی خون را بالا می برد که در بروز جوش کاملاً بی تاثیر است. یکی از موادی که خانم ها روزانه مصرف می کنند و احتمال جوش را زیاد می کند استفاده از محصولات آرایشی مانند پنکیک و کرم پودر است که به وضوح می تواند باعث تشدید جوش است. برای پیشگیری از این اتفاق بهتر است از مواد آرایشی بدون چربی یا کم چرب استفاده کنید. البته اگر صورت تان جوش دارد بهتر است از هیچ وسیله آرایشی استفاده نکنید و برای کرم ضد آفتاب هم دنبال انواع بدون چربی آن بگردید. استفاده از کرم مرطوب کننده ای که بدون چربی باشد هم بسیار مهم و ضروری است. هر گونه محصول دارای چربی روی صورتی که جوش دارد، بدون شک جوش ها را تشدید می کند و این مسئله ای است که باید حتماً رعایت شود.

اذیت شدید، راکوتان بخورید

خیلی ها سال ها با جوش های شان در گیر هستند و ممکن است از درمان های متعدد و بی فایده خسته شده باشند. بنابراین به این افراد توصیه می شود از داروی راکوتان یکی از موثر ترین داروها برای درمان جوش است، استفاده کنند. البته به این نکته توجه داشته باشید که این دارو مانند شمشیر دو لبه است چون اگر عوارض کنترل نشود، آسیب های شدیدی به سیستم داخلی بدن فرد وارد می کند. یکی از مهم ترین نکاتی که باید هنگام مصرف دارو رعایت شود این است که فرد از زمان شروع مصرف تا دست کم ۳ ماه بعد از قطع مصرف نباید باردار شود و در صورت بارداری باید جنین سقط شود. این داروی تقریباً تنها دارویی است که هر چهار دلیل ایجاد آکنه را از بین می برد چون حاوی شکل دیگری از ویتامین A است. در صورتی که جوش های فرد شدید باشد و طی چند دوره درمان، بهبودی حاصل نشده باشد معمولاً پزشک در نهایت به تجویز راکوتان روی می آورد.

با منافذ روی بینی چه کنیم؟

خیلی از افراد دور باروی بینی شان منافذ بازی دارند که برایشان خوشایند نیست. در حال حاضر درمان های متعددی برای این مشکل وجود دارد یکی از ساده ترین راه ها استفاده از تریتینوئین و اسیدهای میوه است. اما به طور کلی استفاده از میکرودرم و لیزر نیز می تواند به کوچک کردن این منافذ کمک کند. زمانی چسب هایی برای از بین بردن این منافذ به بازار آمده بود که باید گفت کاملاً در حل این مشکل بی تاثیر بودند.

لایه برداری موثر است؟

زمانی که پوست بی دلیل دچار پوسته ریزی می شود، ممکن است آکنه ایجاد شود به همین دلیل است که

استفاده از لایه بردارها و اسکراب ها می توانند از آکنه جلوگیری کنند. یکی از لایه بردارهای موثر تریتینوئین است که با لایه برداری می تواند پوسته ریزی پوست را به شکل طبیعی خود برگرداند.





بیخودالکل نزنید

برخی از افراد فکر می کنند الکل به دلیل خاصیت ضد عفونی کنندگی می تواند تاثیر مثبتی بر پوست گذاشته و باز بین بردن میکروب ها باعث از بین رفتن آکنه شود در حالی که تنها کاری که الکل انجام می دهد این است که پوست را از حالت چربی خارج کرده و آن را خشک می کند. الکل تنها در صورتی می تواند در درمان جوش موثر باشد که با آنتی بیوتیک ترکیب شود. به عنوان مثال کلیندامایسین که برای درمان جوش تجویز می شود مخلوطی از الکل و آنتی بیوتیک دارد. البته باید به این نکته دقت کنید که این نوع از الکل های آنتی بیوتیک دار باید فقط توسط پزشک تجویز شود چون درصد آنتی بیوتیک و الکل در داروهای مختلف متفاوت است و تنها پزشک می تواند میزان و نحوه مصرف را برای شما توضیح دهد.

جوش با آفتاب خوب می شود؟

یکی از کارهای درمانی که در گذشته انجام می شد نوردرمانی بود. به این ترتیب که با لامپ های مخصوص روی صورت فردی که آکنه دارد، نور تابانده می شد تا این مشکل برطرف شود. واقعیت این است که آفتاب می تواند آکنه را بهتر کند اما هیچ پزشکی آن را به عنوان درمان تجویز نمی کند. بنابراین اگر جوش می زنید لازم نیست از نور دوری کنید. باید بدانید که اتفاقا نور برای جوش های تان

بسیار مفید است. حالا که نور برای جوش مفید شناخته شده شما نباید بدون محافظ و کرم ضد آفتاب جلوی آفتاب بروید چون در این صورت لک ها و جای جوش تیرگی بیشتری پیدا می کند و پررنگتر معلوم می شود.

میوه را ماسک کنید

اغلب پزشکان طب رایج درمان خانگی را توصیه نمی کنند چون معتقدند گاهی برخی از این درمان ها جوش و آکنه را تشدید می کند. هیچ کدام از درمان های گیاهی مانند آب لیمو و گل بابونه به صورت علمی اثبات نشده است و اگر می خواهید واقعا جوش های تان درمان شود بهتر است به پزشک متخصص مراجعه کنید و داروهایی که او تجویز می کند مصرف کنید. در عین حال شما می توانید از ماسک های میوه هم استفاده کنید اما فکر نکنید این ماسک ها راه حل دقیق درمان آکنه است.

حمام را داغ نکنید

از جمله روش های درمانی برای جوش های صورت هیدرودرمی است. مکانیسم این روش با بخار است. اما به خاطر داشته باشید زمانی که بیش از حد از هیدرودرمی استفاده شود می تواند خود عاملی برای شیوع بیشتر آکنه در فرد شود. یکی دیگر از عواملی که می تواند در تشدید جوش

موثر باشد گرفتن دوش آب بسیار گرم است که با بخار ایجاد شده می تواند باعث تشدید جوش شود.

لباس هم مهم است

جوش فقط در ناحیه صورت نیست و می تواند در بازو، سینه های یادر ناحیه پشت هم ایجاد شود. یکی از راه حل ها این است که لباس هایی را انتخاب کنید که نخی بوده و چسبان نباشد. در واقع آنچه باعث تشدید جوش می شود، تعریق است نه جنس لباسی که استفاده می کنید.

صورت را بشوید اما با آب ولرم

یکی از روش های که مردم خودشان اختراع کرده اند آن است که شستن صورت می تواند آکنه را به طور کامل بهبود ببخشد. البته ذکر این نکته اهمیت دارد که شستن زیاد موها تاثیری در درمان افراد ندارد. درست است که اگر پوست چربی داشته باشید شستن مداوم صورت می تواند به کنترل چربی کمک کند اما باید بدانید زیاده روی در این کار موجب خشکی پوست شود. افرادی که پوست خشک یا معمولی دارند و اتفاقا آکنه هم می زنند بهتر است با آب ولرم و البته نه آنقدر زیاد صورت شان را بشویند. همانطور که گفته شد صابون برای پوست های چربی یک کنترل کننده به حساب می آید اما در صورت داشتن پوست خشک باید بی خیال صابون شده و فقط از پاک کننده ها استفاده کنید.

ورزش می تواند سطح

استرستان را کم کند

و همین موضوع به

تنهایی می تواند برای

بهبود جوش موثر

باشد در حالی که

ورزش های سنگین

که تعریق زیادی دارد

جوش را بیشتر و بدتر

می کند. افرادی که

به صورت حرفه ای

بدن سازی کرده و البته

از داروهای نیروزا

استفاده می کنند باید

بدانند که این داروها

بیشتر شان هورمونی

بوده که می تواند

تاثیر مستقیمی بر

جوش بگذارد

CASTING CRÈME GLOSS

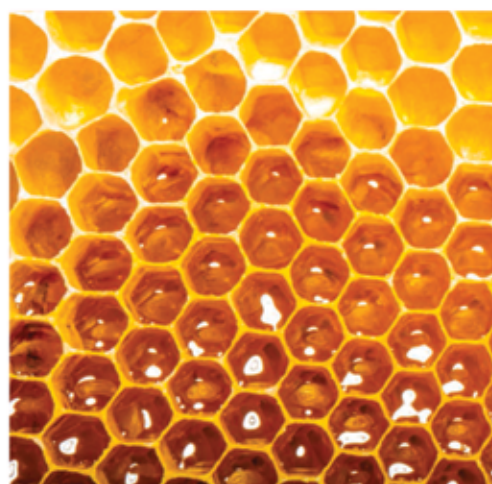
کرم رنگ موی
کستینگ



موهایی ۴ برابر
درخشان‌تر و براق‌تر

بدون آمونیاک
بدون نگرانی

غنی‌شده با ژل رویال
برای تغذیه و
بازسازی مو



کرم رنگ موی کستینگ، با ۴ برابر درخشندگی و لطافت بیشتر
اولین تارهای سفید موهایتان را پوشانده و یکدست می‌کند

L'ORÉAL
HAIR COLORIST/PARIS

شرکت زرسیمارا نماینده انحصاری لورآل پاریس در ایران
www.zarsima-ara.com



ZARSIMA.ARA



همه اشتباه‌هایی که سلامت موهای تان را به خطر می‌اندازد

۱۰ اشتباهی که موهای تان را به باد می‌دهد

سلامت، آرایش و مدل مو نقش بسیار زیادی در زیبایی چهره دارد، برای همین است که اکثر افراد همیشه به موهای خود توجه دارند و سعی می‌کنند متناسب با شرایطشان آن‌ها را به بهترین فرم آرایش کنند. آرایش مو علاوه بر افزودن به زیبایی چهره، حال آدم را خوب می‌کند و بیشتر افراد مخصوصاً خانم‌ها وقتی کمی غمگین هستند سراغ تغییر رنگ یا مدل موی خود می‌روند. اما باید یادتان باشد هر تغییری خوب نیست و امکان دارد به موی تان آسیب برساند و اگر این اتفاق بیفتد نه تنها حال تان خوش نمی‌شود بلکه ممکن است دچار افسردگی و غمگینی کوتاه‌مدت شوید. در واقع باید مراقبت از موی تان را در اولویت قرار داده و از مدل، فرم، آرایش و محصولات آرایشی و بهداشتی که امکان دارد به موهای شما صدمه بزنند، پرهیز کنید. شاید به نظر نرسد اما حتی انتخاب درست برس مو هم در حفظ سلامت و شادابی موها موثر است؛ پس قبل از اینکه بلایی سر موهای خود بیاورد به نکته‌هایی که در این مطلب آورده‌ایم، توجه کنید:

منبع: women's health

۵ تفکر اشتباه برای آرایش و نگهداری مو

۱. بیشتر خانم‌هایی که موهای بلند دارند، ساده‌ترین روش که شیک هم هست را انتخاب کرده و موهای خود را با کش به صورت دم اسبی پشت سر خود جمع می‌کنند. شاید به نظر تان باور کردنی نباشد اما استفاده مداوم از این شیوه آرایش مو کاملاً اشتباه است، زیرا کشیده شدن موها به پشت سر و سفت بستن آن‌ها علاوه بر این که موها را در خط رویش وز می‌کند، سبب شکستن تارهای آن هم می‌شود. بنابراین سعی کنید هر روز موهای خود را دم اسبی نبندید. برای اینکه بیشتر به این موضوع توجه داشته باشید یادآوری می‌کنیم وقتی موهای خود را دم اسبی می‌بندید فشاری که به پشت سر شما وارد می‌شود، می‌تواند سبب طاسی نقطه‌ای شده و ممکن است اندازه آن به حدی باشد که نتوانید به راحتی پنهانش کنید.

۲. اگر جزو آن دسته از خانم‌ها هستید که فکر می‌کنید چون موهایتان رشد خوبی ندارد، نباید آن‌ها را کوتاه کنید، سخت در اشتباه هستید. برای این که موهای سالمی داشته باشید باید هر چند ماه یک بار دوسانت از موهای خود را کوتاه کنید. باور کنید این کوتاه کردن نه تنها به سلامت و زیبایی موی شما کمک می‌کند و مانع رشد موخوره و آسیب ساقه مو می‌شود، بلکه می‌تواند رشد موی را به اندازه چند سانتی متر تحریک کند. پس

سخت نگیرید و هر چند ماه یک بار موی خود را به قیچی آرایشگر بسپارید تا حداقل دوسانت از آن کوتاه کند.

۳. معمولاً خانم‌ها برای حفظ حالت موی خود از فیکساتور استفاده می‌کنند. به یاد داشته باشید باید از فیکساتور مناسب استفاده کنید، در غیر این صورت موهای شما آسیب خواهد دید. فیکساتور باید سبک باشد و بدون این که موهای شما را چرب یا چسبناک کند، رطوبت آن‌ها را حفظ کند. با استفاده از فیکساتور مناسب، موهای نرم‌تری خواهید داشت که راحت‌تر آراسته شده و زیباتر جلوه خواهند کرد.

۴. خیلی‌ها فکر می‌کنند بافتن مو تأثیر زیادی در سلامت و رشد آن دارد. باید بگوییم این تصور اشتباه است. درست است که بافتن به مو آسیب نمی‌رساند اما فشار وارده روی موهای بافته شده سبب ریزش تارهای موی می‌شود.

اگر می‌خواهید برای تنوع موهای خود را ببافید از آرایشگران بخوانید در صورتی که موهایتان شکننده و آسیب‌دیده است از موی اضافه استفاده نکنند.

یکی از مشکلاتی که ممکن است بر اثر بافت موی پیش آید، آزرده و حساس شدن پوست سر است که در این صورت باید به پزشک مراجعه شود زیرا بی‌توجهی ممکن است عفونت، زخم یا کچلی دائمی به همراه داشته باشد. بنابراین توصیه می‌کنیم مرتب و در

4-6

برای حفظ استحکام مو ۴ تا ۶ روز قبل از رفتن به آرایشگاه موهای خود را نشوید



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

شیمیایی دیگر هم حفظ کند.

۴. موهای خود را زیاد نشوید

شست و شوی زیاد مو به آن آسیب می زند، زیرا مو برای محافظت از خود به طور طبیعی چربی ترشح می کند که شست و شوی زیاد این چربی را از بین برده و مو را در معرض آسیب قرار می دهد. اگر عادت دارید مرتب حمام کنید، سعی کنید فقط تن خود را بشویید و به یاد داشته باشید هفته ای یک بار هم برای شست و شوی مو کافی است، پس موهای خود را زیاد نشوید.

۵. برس مناسبی برای خود انتخاب کنید

یکی از راه های مراقبت از مو درست شانه کردن آن است. اولین نکته ای که در شانه کردن مو باید به آن توجه کنید انتخاب شانه یا برس است. بهتر است از شانه ای نرم که دندان های آن تیز نباشد استفاده کنید. دندان های شانه باید از هم جدا باشند و بهتر است متناسب با درشتی تارهای مو فاصله دندان های شانه هم بیشتر باشد. نکته بعدی که باید به آن دقت کنید روش شانه کردن مو است. شانه کردن مو و باز کردن گره های آن را از انتهای مو آغاز کرده و به سمت ریشه بروید. وقتی به ریشه مو رسیدید با حرکت شانه پوست سر خود را ماساژ دهید تا با تحریک آن تولید چربی مو افزایش یافته و شانه کردن مو راحت تر و آسان تر شود.

حفظ آرامش برای زیبایی مو

استرس تمام سیستم و اندام بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و همان قدر که برای تمام اجزای بدن زیان دارد به پوست سر هم آسیب رسانده و موهای شما را از بین می برد. سعی کنید برای هر مسئله کوچکی ذهن تان را درگیر نکنید و برای کنترل استرس با استفاده از تکنیک آرام سازی تدریجی، فشار عصبی خود را مدیریت کنید. با خود مهربان باشید و زیبایی تان را قربانی مسائل کوچک نکنید.



در پی قرار ندهید. یعنی اگر موهایتان را صاف، فر یا دکلره کردید سعی کنید با آنها مهربان بوده و حداقل تا چند هفته از مواد شیمیایی دیگر یا حرارت زیاد دور نگه دارید. ممکن است مو شما در مرحله اول خیلی آسیب نبیند اما این دلیل نمی شود که این مقاومت را در برابر حرارت یا مواد

فاصله های زمانی کوتاه بافت ها و گره های مو را به آرایشگر خود نشان دهید تا در صورت بروز کوچک ترین مشکل، اقدام های لازم انجام شود.

۵. همه دوست دارند بهترین مدل و آرایش مو را داشته باشند، اما هیچ وقت سعی نکنید از مدل های موی مجله ها الگو برداری کنید، زیرا عکس مدل های مویی که در مجله ها می بینید، دست کاری شده و واقعی نیستند.

استفاده مرتب از سشوار، مواد شیمیایی یا وارد کردن فشار زیاد به ریشه مو یا پوست سر، ضرر دارد. بنابراین سعی کنید با مشورت آرایشگر یا کسانی که مویی شبیه موی شما دارند، بهترین و سالم ترین مدل مو را انتخاب کنید.

۵ هشدار مهم

۱. صاف کردن دائمی موها

بیشتر خانم هایی که موی فر دارند، طرفدار موهای صاف هستند و برای این که از شر سشوار کشیدن هر روزه و موهای فر خود خلاص شوند سراغ صاف کردن دائمی و ۶ ماهه مو می روند. اگر شما هم جزو این دسته از خانم ها هستید باید بدانید ماده صاف کننده مو یک ماده شیمیایی بسیار قوی و خطرناک است و بر اساس اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا، تنها ماده بهداشتی - آرایشی قوی تر از کیت های فر کننده و صاف کننده خانگی، کرم های موبر هستند. با این اوصاف به نظر نمی رسد لازم باشد تاکید کنیم برای صاف کردن مو و حفظ سلامت آن حتما به آرایشگاه های معتبر و با سابقه مراجعه کنید. با وجود این اگر قصد صاف کردن موی خود را دارید توجه به نکات زیر ضروری است:

- برای حفظ استحکام مو ۴ تا ۶ روز قبل از رفتن به آرایشگاه موهای خود را نشوید.
- داروهایی که استفاده می کنید بر وضعیت موهای شما تاثیر بسیاری دارد، بنابراین به آرایشگر خود بگویید چه داروهایی مصرف می کنید.
- قبل از انجام مراحل صاف کردن موی خود نوشیدنی و مایعات کافئین دار استفاده نکنید تا منافذ پوست سر تان بسته بماند و کمتر در معرض آسیب قرار گیرند.
- پس از صاف کردن موهای خود تا مدتی (حداقل چند هفته) از سشوار و رنگ کردن مو پرهیز کنید و اجازه دهید موهایتان استراحت کنند.

۲. حرارت زیاد موی کشد

پیشنهاد می کنیم به جای استفاده از دستگاه های حرارتی مانند سشوار، اتوی مو و بیگودی های برقی از دستگاه های ساده و بی حرارت استفاده کنید. درست است که این دستگاه ها به اندازه انواع حرارتی نمی توانند موهای شما را حالت دهند اما به مراتب آسیب کمتری به مو وارد می کنند. در واقع دستگاه های حرارتی همان قدر که به سرعت به موی شما حالت می دهند سبب ریزش و خشک شدن آن هم می شوند. اگر شرایط طوری بود که چاره ای جز استفاده از حرارت برای فرم دادن به موی خود نداشته باشید، به هیچ عنوان از روغن مو استفاده نکنید چرا که روغن، موها را در حرارت می سوزاند یا به اصطلاح نفت می دهد. توصیه می کنیم از کرم موی مخصوص سشوار استفاده کنید تا حداقل آسیب به موی شما وارد شود.

۳. موها را در معرض آسیب های مکرر قرار ندهید

مراقب باشید که موهای خود را در معرض آسیب های پی

۵ توصیه مهم که نباید فراموش کنید

۱. آبرسانی به مو

یادتان باشد هیچ وقت استفاده از ماسک های مرطوب کننده و نرم کننده را فراموش نکنید. برای استفاده روزانه از مرطوب کننده یک کرم موی روغنی و بدون نیاز به آبکشی را انتخاب کنید. این کرم ها تمام لایه های مو را رطوبت بخشیده و نرم می کنند. کرم های موی روزانه، روغنی و حاوی پروتئین ابریشم یا اسیدهای آمینه با قابلیت نفوذ در لایه خارجی تار مو و در عین حال سبک هستند. استفاده از یک ماسک روغنی گرم هر دو هفته یک بار مو را تا عمیق ترین لایه های آن مرطوب می کند. اگر با کرم های موی شیمیایی میانه ای ندارید می توانید از گیاهان طبیعی مانند مریم گلی، اسطوخودوس، اکلیل کوهی، نارگیل، جوجوبا، زنجبیل و آلوورا استفاده کنید و معجزه آن را ببینید.

۲. دستمال سر یادتان نرود

بعد از آغشته کردن مو به کرم های روغنی مرطوب کننده برای اینکه بالش تان چرب نشده و تا جایی که امکان دارد از تماس مو با بالش خودداری شود از یک دستمال سر یا کلاه ابریشمی استفاده کنید. توجه داشته باشید که دستمال سر ها یا کلاه های نخی رطوبت مو را نگه نمی دارند و بیشتر روغن جذب پارچه آن ها می شود، بنابراین فقط پارچه ابریشمی مناسب این کار است.

۳. آرایشگر خوب انتخاب کنید

مطمئن شوید آرایشگر تان به قدر کافی آگاهی و مهارت دارد و نیازهای پوست و موی شما را می شناسد و با توجه به آن ها بهترین خدمات را به شما ارائه می دهد.

۴. بیشتر بداندید

برای مراقبت از مو لازم است به اطلاعات مندرج روی مواد شیمیایی مورد استفاده توجه کنید. اگر قرار است رنگ موی تان را خودتان تهیه کنید دقت داشته باشید برچسب روی رنگ موی انتخابی تان حاوی کلمات «نیمه دائم» و «فاقد آمونیوم» باشد. «پرسولفات» نیز از جمله موادی است که باید از آن پرهیز کنید.

۵. تغذیه مناسب و حفظ آرامش

برای داشتن پوست و موی سالم از رژیم غذایی مناسبی که حاوی مقادیر کافی پروتئین و اسیدهای چرب ضروری است، استفاده کنید. اسیدهای چرب در ماهی هایی مانند سالمون یا گیاهانی مانند تخم بزرک یا بذر کتان به وفور یافت می شود، بنابراین می توانید این مواد را در رژیم غذایی خود جای دهید. استرس تمام سیستم و اندام بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و همان قدر که برای تمام اجزای بدن زیان دارد به پوست سر هم آسیب رسانده و موهای شما را از بین می برد. برای کنترل استرس با استفاده از تکنیک آرام سازی تدریجی، فشار عصبی خود را مدیریت کنید.



از آنجا که لیپوماتیک یک روش جراحی غیر تهاجمی است، کاملاً ایمن است و تنها از یک بی حس کننده موضعی استفاده می شود که عوارض آن در مقایسه با بیهوشی عمومی بسیار اندک خواهد بود.

لیپوماتیک روشی که با آن لاغر می شوید

اگر دچار اضافه وزن هستید و تلاش شما برای رسیدن به وزن مطلوب تان به کمک ورزش و انواع رژیم های غذایی بی فایده بوده، لیپوماتیک می تواند به نحو چشمگیری به شما کمک کند. لیپوماتیک بهره گیری دقیق و ریزبینانه از تکنولوژی کم تهاجمی لیپوساکشن است که نتایج چشم نواز آن به مراتب بهتر از لیپوساکشن بوده و دوره نقاهت پس از آن نسبت به لیپوساکشن کوتاه تر است و فرد می تواند به سرعت به زندگی روزانه خود بازگردد. مکانیسم عمل بر پایه حذف چربی اضافی در بافت مور دنظر، بدون آسیب رساندن به سایر ارگان ها و بافت های مجاور است. لیپوماتیک می تواند در حذف چربی مازاد کلیه نقاط بدن از جمله نواحی حساس غبغب و بازو هم موثر باشد.

افرادی که قصد جراحی چاقی دارند، اولین نکته ای را که باید مدنظر قرار دهند، چیست؟

اولین نکته ای که باید هر جراح به آن توجه داشته باشد این است که فرد آیا کاندیدای مناسبی برای عمل زیبایی است یا خیر؟! همچنین باید بررسی شود که فرد مطابق شرایطی که دارد بهتر است چه عمل جراحی را انجام دهد. به همین دلیل باید بی ام آی، میزان چربی، نوع چاقی و سایر موارد مدنظر قرار گرفته شود. بعد از به دست آوردن اطلاعات لازم می توان نتیجه گیری کرد که چه نوع عملی برای شخص مناسب است. افرادی که بی ام آی بالای دارند طبق شرایطشان بهتر است جراحی های معده و گوارشی انجام دهند. اما گاهی اوقات میزان اضافه وزن به اندازه ای است که با خارج سازی چربی می توان این مشکل را رفع کرد. با این حال بعد از انجام معاینات می توان نوع عمل جراحی را تشخیص داد.



دکتر محمدعلی تقی پور
(پلاستیک و ترمیمی)
شماره نظام پزشکی: ۶۳۲۹۸

لیپوماتیک چیست؟

لیپوماتیک جدیدترین تکنولوژی لیپوساکشن و کاملاً غیر تهاجمی است که با بهره گیری از انرژی امواج متناوب اولتراسوند و با کمترین میزان آسیب به بافت های اطراف، سبب رفع چربی های اضافی در بافت مورد نظر می شود. اگر این تکنولوژی توسط یک جراح کار آزموده و ماهر با رعایت کامل تمام موارد زیبایی شناسی و بادی کانترینگ انجام شود، بهترین و مطلوب ترین نتیجه را در رفع چربی های مقاوم به رژیم غذایی و ورزش خواهد داشت.

لیپوماتیک چگونه انجام می شود؟

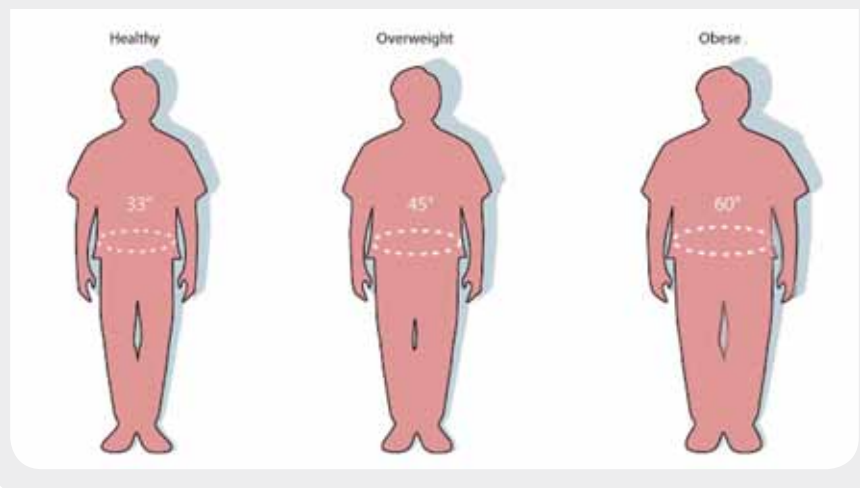
انجام لیپوماتیک تنها با استفاده از یک بی حسی موضعی است و پس از آن بیمار به منزل برمی گردد و از همان ابتدا قادر به انجام کلیه فعالیت های روزمره خود حتی ورزش هم خواهد بود. اندکی تورم و کبودی در محل طبیعی است که ظرف دو هفته رفع و در مواردی هم ممکن است بیشتر به طول بینجامد. در مدت دوره نقاهت، بیمار باید از یک گن مخصوص که سبب تسریع روند بهبودی وی می شود، استفاده کند.

عوارض لیپوماتیک چیست؟

از آنجا که لیپوماتیک یک روش جراحی غیر تهاجمی است، کاملاً ایمن است تنها از یک بی حس کننده موضعی استفاده می شود که عوارض آن در مقایسه با بیهوشی عمومی بسیار اندک خواهد بود. به دلیل آنکه تنها یک برش کوچک جراحی مورد نیاز است خطر عفونت هم به طرز چشمگیری کاهش یافته اما تنها اندکی تورم و کبودی در محل عمل وجود خواهد داشت که ظرف دو هفته با اندکی بیشتر رفع می شود. درد پس از عمل اندک است و نیاز به دارودرمانی نخواهد بود. یک مشکل که در لیزر وجود دارد، حرارت لیزر است که اگر با دقت انجام نشود، ممکن است در ناحیه پوست سوختگی ایجاد کند اما در جراحی با روش لیپوماتیک احتمال سوختگی کمتر بوده، حتی می توان گفت اصلاً سوختگی به وجود نخواهد آمد. نکته دیگر ناهمواری است که با این روش ناهمواری کمتری ایجاد می شود. همچنین خطر آمبولی در این روش به حداقل رسیده است.

چطور برحسب BMI افراد جزو کاندیداهای جراحی قرار می گیرند؟

BMI های بالای ۴۰ جزو کاندیداهای عمل های گوارشی و معده ای هستند. BMI کمتر از ۳۰ می توان با روش های خارج سازی چربی اضافه وزن از بین برد. اما BMI بین ۳۰ تا ۳۵ را باید بررسی کرد.	علاوه بر BMI، میزان شلی و افتادگی پوست و بیماری های همراه باید بررسی شود. افرادی که دیابت دارند یا افرادی که سیگار زیاد می کشند، جزو کاندیداهای مناسب جراحی لاغری نیستند.
--	---





اگر قبلاً تاتوی ابرو کرده‌اید ولی از یکنواختی آن خسته شده‌اید، مطلب زیر را از دست ندهید

کاشت ابرو با موهای طبیعی و قابل رشد

اگر از کشیدن هر روزه مداد روی تاتوی خود خسته شده‌اید، می‌توانید از کاشت ابرو با موهای طبیعی زنده خودتان لذت ببرید

قضاوت کردن در مورد این سؤال که تاتوی ابروها با رنگ بهتر است یا کاشت ابروها با موهای طبیعی و قابل رشد، کار سختی نیست. چه کسی می‌پذیرد ابروهایی با موهای طبیعی و قابل رشد که قابل اصلاح کردن، تغییر فرم دادن و رنگ کردن است را با یک ابروی نقاشی شده با رنگ‌های تاتو و هاشوری که خیلی زود در شخص ایجاد خستگی و یکنواختی می‌کند، عوض کند. حتی برای کسانی که قبلاً تاتوی ابرو کرده‌اند خبری خوشحال‌کننده داریم و آن هم این که می‌توانند روی این تاتوی قدیمی، کاشت ابروی طبیعی انجام دهند، یعنی به جای تحمل کردن این تاتوی یک فرم و بی‌روح یا چند بار تاتو کردن روی تاتوی قبلی، امروزه با استفاده از تکنیک‌ها و متدهای مدرن و جدید و حرفه‌ای توسط بهترین و باتجربه‌ترین متخصصان کاشت ابرو که تعداد بسیار زیادی کاشت ابرو انجام داده‌اند، می‌توانند روی تاتوی شان موهای طبیعی بکارند و صاحب ابرویی طبیعی و قابل رشد شوند. در ادامه دکتر داوود مقامی، عضو انجمن جراحان ایران از روش کاشت ابروها با استفاده از موهای زنده و قابل رشد و طبیعی خود افراد سخن می‌گوید.



دکتر داوود مقامی
شماره نظام پزشکی: ۱۱۰۹۸۹

روش کاشت ابرو چگونه است؟

■ ابتدا شما مدل ابروی دلخواه خود را به وسیله مداد ابرو می‌کشید و سپس تیم مجرب و متخصصان مربوطه آن را بررسی می‌کنند تا اگر نیاز به تغییراتی در مدل مربوطه باشد (با مشورت خودتان) آن را اعمال کنند تا بهترین مدل ابرو که کاملاً به صورت شما می‌آید انتخاب شود، سپس روی همین مدل با موهای طبیعی خودتان ابرو کاشته می‌شود.

■ کاشت ابرو در کلینیک پوست و مو و به صورت سرپایی و با بی‌حسی موضعی و بدون درد در یک جلسه حدوداً یک ساعته انجام می‌شود، یعنی تعدادی از موهای سر شما از ناحیه پشت گوش برداشته می‌شود، به ناحیه ابروی تان منتقل می‌شود. متأسفانه در گذشته شاهد مواردی از کاشت غلط ابرو بوده‌ایم که به علت تکنیک اشتباه در کاشت و به علت عدم رعایت درست زاویه خواباندن تارهای موها در قسمت‌های مختلف ابرو منجر به رشد سیخ سیخ (مسواکی) موهای ابرو و ظاهر زشت می‌شده‌است. البته می‌توان گفت انتخاب در نوع مو (باقطر مناسب) برای ابرو که ظاهری زمخت به همراه نداشته باشد هم یک امر مهم و بدیهی است. روش حرفه‌ای اینجاست که باید از این مقدار موهای برداشته شده از سر فقط تعداد خاصی از این موها که ضخامت متناسب با موهای ابروهای شما دارد انتخاب شود (نه از همه موها با هر ضخامتی) به عبارت ساده‌تر باید موهایی با ضخامت نازک و هم قطر با موهای ابروهای تان انتخاب شود چرا که اگر موها ضخیم باشد ابروها به صورت زمخت و زشت ایجاد می‌شوند. انتخاب این قطر مو نیاز به تبحر و تجربه متخصصان دارد.

چه کسانی می‌توانند کاشت ابرو انجام دهند؟

■ کسانی که ابروهایی کم‌پشت دارند برای پرپشت کردن ابروهای شان

■ کسانی که شکل و فرم ابروهای شان زیبا نیست (دائم با مداد ابرو مجبور به تصحیح شکل آن هستند) برای تغییر فرم ابروهای شان می‌توانند کاشت ابرو انجام دهند.

■ کسانی که اثر سوختگی یا جای بخیه در ابروهای شان دارند برای ترمیم جای آنها بهترین گزینه کاشت ابروست.

■ کسانی که قبلاً تاتوی ابرو کرده‌اند ولی از فرم آن خسته شده‌اند نیز می‌توانند با استفاده از تکنیک‌های خاص و حرفه‌ای روی تاتوی خود کاشت ابرو انجام دهند.

■ کسانی که به دلیل بیماری‌های خاص یا موارد دیگری قسمتی از ابروی خود را از دست داده‌اند برای پر کردن داخل آن ناحیه از ابروهای شان می‌توانند کاشت ابرو انجام دهند.

کسانی که قبلاً تاتوی ابرو کرده‌اند و از رنگ یا مدل تکراری آن خسته شده‌اند بهتر است به جای اقدام به پاک کردن تاتوی خود که گاهی باعث آسیب رساندن به پوست ناحیه ابروها می‌شود ابتدا با پزشک متبحر و کار آزموده مشورت کنند چون در اکثر موارد بدون نیاز به پاک کردن تاتو و با طراحی صحیح و حرفه‌ای می‌توانند کاشت ابرو با موهای طبیعی انجام دهند.

آیا وقت خدا حافظی با
تاتوی ابروها فرا رسیده
است؟

نکات مهم و ظرافت‌های کاشت حرفه‌ای ابرو:

ابتدا ابرو را به ۳ قسمت تقسیم می‌کنیم:

۱- تاج ابرو (head)

۲- بدنه ابرو (body)

۳- دم ابرو (tail)

■ در کاشت تاج ابرو باید موها با زاویه مناسب و رو به بالا خوابانده شود (تا حالت عمودی پیدا نکنند).

■ در کاشت بدنه از سمت تاج ابرو به طرف

دم ابرو باید زاویه خواباندن موها به تدریج کاسته شود به طوری که در دم ابرو با زاویه ۱۰ درجه و

به صورت مماس با پوست کاشته شود تا موهای ابرو در آینده حالت سیخ سیخ (مسواکی) رشد نکنند.

■ حتی باید نوع موهایی که برای کاشت ابرو استفاده می‌شود قطری مناسب با موهای ابرو داشته باشد (یعنی نباید از موهای ضخیم برای ابرو استفاده کرد).

■ باید به طور دقیق و حرفه‌ای بتوان منافذی با کوچک‌ترین قطر و کمترین فاصله با هم در پوست ناحیه ابرو ایجاد کرد تا بتوانیم ابروهایی با بیشترین تراکم موها و طبیعی‌ترین حالت داشته باشیم به طوری که آنقدر موهای ابرو نزدیک به هم رشد کنند که پوست زیر ابرو دیده نشود.





چند جلسه طول می کشد؟

عمق خطوط عمیق پوست با هایفو کاهش پیدا می کند و فرد بین ۵ تا ۱۰ سال بسته به تعداد جلساتی که این کار را انجام می دهد، جوان تر به نظر می آید.

دکتر مسعود عطری
عضو انجمن جراحان
زیبایی کانادا



همه چیزهایی که درباره هایفو تراپی باید بدانید

لیفت پوست بدون جراحی!

زیبایی، سلامتی و صافی پوست آرزوی همه به ویژه خانم هاست، اما افراد مختلف ممکن است به دلایل مختلفی با این آرزو فاصله داشته باشند؛ یکی به خاطر ژنتیک، یکی به خاطر جوش و آثار به جامانده آن یکی به دلیل شلی و افتادگی پوست و... ناگفته نماند علم پزشکی تلاش زیادی برای رساندن افراد به این آرزوی شان انجام داده و تازه ترین روشی که برای جوانسازی پوست پیشنهاد می کند در مان با هایفو (HIFU) است. هایفو تراپی ظاهرا به سفت تر و کشیده شدن پوست کمک زیادی می کند و از آنجا که

این روش به صورت جراحی باز و با درد و خونریزی انجام نمی شود بسیاری از خانم ها علاقه مند به استفاده از آن هستند، به همین دلیل سراغ دکتر مسعود عطری عضو انجمن جراحان زیبایی کانادا و دکتر سیدمهدی داوودی متخصص پوست و مو رفتیم تا در این باره بیشتر بدانیم.

در سننن باین رشته های ارتجاعی پوست از جنس کلاژن والاسنن پوست راست و پابر جانگه می دارند اما در سننن بالالین خصوصیت کاهش پیدامی کند



هایفو یعنی چه؟

دکتر داوودی درباره ماهیت هایفو تراپی می گوید: هایفو مخفف High Intensive Focused Ultrasound است. امواجی که این دستگاه تولید می کند از جنس امواج ماوراء صوت با فرکانس بالاست. این امواج با این خصوصیات قادرند به داخل پوست و بافت های زیر پوستی نفوذ کنند و وقتی به عمق بافت زیر پوستی یعنی سطح عضله می رسند روی پرده غشایی که عضلات را پوشانده است تولید حرارت می کنند. این پرده غشایی که یک پرده نازک و شفاف روی عضلات است و در عمق زیر پوست قرار گرفته بر اثر امواج هایفو و حرارت تولید شده دچار انقباض می شود. دکتر داوودی این انقباض را به چروکیده شدن پلاستیک روی آتش تشبیه کرده و می گوید: «این انقباض و چروکیدگی می تواند باعث کشیده شدن ساختمان روی این پرده شود که همان پوست است.»

مقصر، جاذبه است!

به مرور زمان که سن بالا می رود، بر اثر

کاهش سن تاثیر جاذبه بر افتادگی پوست صورت خود را نشان می دهد. دکتر داوودی می گوید: «در سننن پایین رشته های ارتجاعی پوست از جنس کلاژن والاسنن پوست را سفت و پابر جانگه می دارند اما در سننن بالالین خصوصیت کاهش پیدا می کند و در نتیجه جاذبه باعث افتادگی پوست و چربی زیر پوست می شود.» دقیقا به همین دلیل روش هایفو عکس جاذبه عمل می کند. دکتر عطری نتیجه هایفو بر پوست را انقباض پرده غشایی پوست و افزایش چسبندگی پوست به بافت زیرین و متعاقب آن بالا کشیده شدن پوست صورت می داند و می گوید: «عمق خطوط عمیق پوست با هایفو کاهش پیدا می کند و فرد بین ۵ تا ۱۰ سال بسته به تعداد جلساتی که این کار را انجام می دهد، جوان تر به نظر می آید.»

مناطق ممنوعه هایفو

این انقباض بعد از مدتی ممکن است اصلاح شود، اما تغییرات ساختمانی ایجاد شده تا مدتی پایدار می ماند و چروکیدگی و

انقباض پرده غشایی تا حدودی ترمیم می شود ولی پوست همچنان سفت و با قوام باقی می ماند تا با گذشت زمان شرایط به روال سابق بر گردد. دکتر داوودی درباره نقاطی که درباره استفاده از روش هایفو باید احتیاط شود، می گوید: «به دلیل آنکه این امواج به صورت عمقی نفوذ می کنند محدودیت هایی در استفاده از آن وجود دارد. به عنوان مثال در ناحیه صورت، جلوی گوش به دلیل آنکه عصب فاسیال نسبتا سطحی است باید از هایفو پرهیز کرد چون ممکن است به عصب آسیب وارد کند که گاهی کوتاه مدت و گاهی هم بلند مدت و پایدار است. از جمله ملاحظات دیگری که برای جلوگیری از آسیب باید در نظر داشت قسمت های استخوانی بالای لب و ناحیه چانه است که ممکن است همراه با آسیب باشد. از آنجا که در این ناحیه ساختمان زیر پوستی زیاد ضخیم نیست هایفو چندان نتیجه بخش نخواهد بود. اما از بخش های دیگری که نباید هایفو در آن انجام شود کره چشم است. قسمت مهم دیگر ناحیه گردن و بخشی است که غده تیروئید قرار گرفته

دکتر سیدمهدی داوودی
متخصص پوست و مو



چه عواملی موثرند؟

علاوه بر کلفتی و نازکی پوست، ممکن است انجام دهنده این کار کم حوصله و سریع این کار را انجام دهد و نتیجه آن طور که انتظار می رود به دست نیاید.



شما انجام ندهید!

بدون شک در چنین روشی افرادی هستند که از انجام آن منع شده اند. دکتر داوودی می گوید: «در افرادی که بیماری های زمینه ای دارند به خصوص بیماری هایی که درگیری عصب و عضله داشته باشد مثل ام اس و افرادی که سکنه مغزی داشته اند این خطر وجود دارد که با هایفو آسیب بیشتری ببینند و بنابراین این افراد منع استفاده دارند. در سایر موارد منع استفاده وجود ندارد، هر چند با معاینه و آرز بایی بیمار ممکن است متوجه این موضوع شد که چه افرادی از انجام هایفو نتیجه بهتری می گیرند.»

چقدر ماندگار است؟

دکتر عطری می گوید: «بخشی از نتیجه که ناشی از فیبروز بسیار قوی است، دائمی است و برای همیشه باقی می ماند اما بخشی از نتیجه که ناشی از فیبروز قدرت متوسط و کلژن سازی است بسته به رعایت های فردی از یک سال و نیم تا دو سال ماندگاری خواهد داشت.» و منظور از رعایت های فردی را استفاده از ضد آفتاب، اجتناب از خوابیدن روی صورت و اجتناب از ماساژ سفت پوستی هنگام شست و شو و استفاده از کرم عنوان می کند.

گران است؟

هزینه هایفو در میان کلینیک ها و متخصصان مختلف، متفاوت است چون به گفته دکتر داوودی کار تریج هایی که تعداد مشخصی شات دارند بعد از مدتی باید تعویض شوند چون این کار تریج هر زن بهر و گران است. مقدار میانگین برای کل صورت حدود یک و نیم تا سه میلیون تومان است که بسته به تعداد شات تقریباً از روی زمان انجام کار که یک تا سه ساعت است، مشخص می شود.

از بخش های دیگری که نباید هایفو در آن انجام شود کره چشم است. قسمت مهم دیگر ناحیه گردن و بخشی است که غده تیروئید قرار گرفته است، بنابراین به دلیل آنکه این امواج به صورت عمیق داخل پوست نفوذ می کند باید مراقب نواحی مهم زیر پوست بود.

و ظاهر شدن اولین چین و چروک ها می توان از این روش استفاده کرد. اما با توجه به اینکه هایفو تراپی پوست را به عضله زیرینش می چسباند بیشترین اثربخشی در افراد بین ۴۰ تا ۵۵ سال است. به طور کلی می توان در آرز بایی ها به این نتیجه رسید که چه کسی افتادگی صورتش بر اثر تحلیل رفتن پوست و رشته های ارتجاعی پوست است. دکتر داوودی هم افرادی را که صورتشان چین و چروک زیادی دارد گزینه مناسبی برای هایفو نمی داند و گروه سنی میانسال و افرادی که به دنبال کاهش وزن دچار افتادگی پوست شده اند را گزینه مناسب تری نسبت به افرادی که بر اثر کهولت سن پوستشان کاملاً شل و افتاده است، می داند.

مراقب کره چشم باشید

به گفته دکتر عطری، هایفو تراپی بر افتادگی پیشانی، ابرو و پلک، پف، تیرگی و چین و چروک زیر چشم، افتادگی گونه، خط خنده، افتادگی پوست کناره های فک، غبغب، خطوط افتادگی پوست گردن و البته خطوط پشت لب موثر است. دکتر داوودی، در مورد افتادگی پلک به این موضوع اشاره می کند که با هایفوی بالای ابرو می توان به طور ضمنی افتادگی پلک را جبران کرد اما علاوه بر آن آمپول های بوتاکس که باعث لیفت ابرو می شود هم در این مورد موثر هستند. اما از نظر دکتر داوودی، به طور کلی نواحی اطراف کره چشم منطقه ممنوعه انجام هایفو است.

در مورد غبغب احتیاط کنید

همان طور که گفته شد برخی مناطق

محدودیت استفاده از هایفو تراپی را دارند

که از جمله آنها ناحیه گردن و نوز دیک

تیروئید است. دکتر داوودی معتقد است در

هایفو تا حدودی می توان وارد گردن شد اما

تا چند سانت پایین تر از فک تحتانی بیشتر

اجازه ندارد. و شاید در مورد غبغب یکی

از بهترین اقدام ها جراحی کشیدن چربی

است. اما روش هایی مانند لیفت بانچ هم

می تواند تا حدودی در کاهش آن موثر باشد

هر چند در مجموع تمام روش های موجود

لیپوساکشن برای غبغب جز بهترین

گزینه هاست.

ممکن است انجام دهنده این کار کم حوصله و سریع این کار را انجام دهد و نتیجه آن طور که انتظار می رود به دست نیاید. اما افرادی که از این نوع جراحی نتیجه می گیرند و راضی هستند هم بهبودی صد درصد ندارند و می توان گفت میزان بهبود، سفتی قوام پوست، کاهش چین و چروک و لیفت ابرو در افراد مختلف حداکثر ۴۰ تا ۵۰ درصد بهبود خواهد داشت. واقعیت این است که هایفو به دلیل نازکی پوست خانم ها نتیجه بهتری نسبت به آقایان دارد. پوست آقایان اغلب به دلیل ضخامت مانع از رسیدن امواج هایفو به لایه های زیرین می شود.

چه وقت سراغ هایفو بروید؟

دکتر عطری معتقد است از زمان شروع شل شدگی و افتادگی در پوست

است، بنابراین به دلیل آنکه این امواج به صورت عمیق داخل پوست نفوذ می کند باید مراقب نواحی مهم زیر پوست بود.

بدون درد، بدون خونریزی

یکی از مزایای این روش این است که استفاده از آن بدون خونریزی و درد است، به همین دلیل است که دکتر عطری می گوید: «در روش هایفو تراپی تمام انرژی امواج فراصوتی در یک نقطه مشخص تخلیه می شود و نقاط نزدیک تر مانند سطح پوست و دور تر مانند استخوان ها انرژی چندانی دریافت نمی کنند. در این حالت پوست با تحریک کلژن سازی سفت می شود اما با انعقاد نقطه ای و چسبیدن پوست به عضلات زیرین عمل بالا رفتن پوست انجام می شود. از این رو تنها کمی احساس گرمای نقطه ای به فرد دست می دهد و پیش نیامده که به دلیل درد، هایفو نیمه کاره رها شود.» دکتر عطری مزیت مهم این روش را در انجام آن طی یک جلسه عنوان می کند و می گوید: «بعد از انجام این روش، مراقبت خاصی لازم نیست و دوران نقاهتی برای فرد وجود ندارد ضمن آنکه اثر درمانی بلافاصله بعد از انجام کار به وضوح قابل مشاهده است.»

منتظر نتیجه یکسان نباشید

در افراد مختلف نتیجه هایفو متفاوت است. دکتر داوودی مهم ترین دلیل آن را ضخامت متفاوت پوست در افراد مختلف می داند و اضافه می کند: «علاوه بر کلفتی و نازکی پوست،

اختلاف بر سر اثر بخشی است

به گفته دکتر داوودی، بین متخصصان کسی مخالف انجام روش هایفو نیست اما ممکن است بین متخصصان در میزان اثربخشی روش اختلاف نظر وجود داشته باشد. برخی اعتقاد دارند این روش چندان موثر نیست و بیماران شان رضایت چندانی نداشته اند اما برخی دیگر از متخصصان از میزان رضایت کامل بیمار خبر داده اند. اما به طور کلی مخالفت علمی برای هایفو وجود ندارد و اگر اختلاف نظری هست بر میزان اثربخشی است. به منظور بالا بردن میزان اثربخشی هم باید فرد مورد نظر برای هایفو درست انتخاب شده و تکنیک درست انجام شود.



L'ORÉAL
SKIN EXPERT/PARIS

کرم ضدچروک و ضدلک
با اثربخشی مشابه ۳ جلسه IPL



REVITALIFT
LASER X3
ANTI-TACHE

پوستی زیبا، ارمغان دانش ما

شرکت زرسیمارا نماینده‌ی انحصاری لورآل پاریس در ایران
www.zarsima-ara.com



ZARSIMA.ARA

رویتالیفت لیزر آنتی‌تَش

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

کرم روز

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

. ضد لک

. ضد چروک

. بازسازی‌کننده

. SPF 25



لوسیون شب

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

. ضد لک

. ضد چروک

. بازسازی‌کننده

. لایه‌بردار



نحوه‌ی مصرف

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



اگر از خشکی و شکنندگی ناخن‌های تان خسته شده‌اید!

۵ فرمول خانگی برای ناخن‌ها!

برای خانم‌ها ناخن بخشی از زیبایی‌شان به حساب می‌آید، به همین دلیل به سلامت و زیبایی آن توجه زیادی می‌کنند و زمانی که شکننده و ضعیف می‌شود، عصبانی می‌شوند. اگر شما هم جزو این دسته از خانم‌ها هستید بهتر است بدانید که ناخن‌ها بیخود تند و تند نمی‌شکنند و حتماً دلیلی برای شکننده بودن آنها وجود دارد. یکی از علل این اتفاق رژیم غذایی است که اگر اصلاح شود می‌تواند در درمان این مشکل بسیار موثر باشد. علاوه بر این، به کار بردن برخی ترکیبات طبیعی می‌تواند شکنندگی آنها را برطرف کند. باید بدانید که برای ترکیبات طبیعی متخصصان نسخه‌های زیادی ارائه کرده‌اند؛ بعضی‌ها توصیه به استفاده از انواع جوانه‌ها از جمله جوانه گندم، ماش و جو را در رژیم غذایی روزانه و به ویژه سالاد پیشنهاد می‌کنند. در این میان عده‌ای دیگر از متخصصان هم استفاده از انواع کرم‌های گیاهی را در بهبود شکنندگی ناخن‌ها موثر می‌دانند.

وقتی ویتامین به بدن نمی‌رسد!

از جمله عوامل مهم شکستن ناخن‌ها این است که ویتامین‌هایی مانند B، A و D در بدن کافی نیست. به منظور رفع این مشکل بهتر است سراغ مواد غذایی حاوی این ویتامین‌ها بروید، خوراکی‌هایی مانند سبزی‌ها و میوه‌ها به اندازه کافی از این ویتامین‌ها دارند. در مرحله بعد می‌توانید از مکمل‌های حاوی این ویتامین‌ها هم استفاده کنید.

ذرت بزنی به ناخن!

یکی از موادی که می‌تواند در استحکام ناخن‌ها موثر باشد، لوسیون ذرت است. این لوسیون را خیلی راحت می‌توانید در خانه بسازید. برای این کار کافی است دانه‌های ذرت را در یک مخلوط کن به همراه شیر مخلوط کنید و بعد از صاف کردن آن، به ناخن‌ها بمالید. این لوسیون مقدار زیادی ویتامین B دارد که در رشد و افزایش استحکام ناخن‌ها مؤثر است. این لوسیون علاوه بر داشتن این ویتامین مهم حاوی کلسیم و آهن زیادی هم هست که در استحکام ناخن نقش بسیاری مهمی دارد.

حالا بروید سراغ عسل

یکی از ترکیباتی که به شدت در استحکام و تقویت ناخن‌ها موثر است، با عسل تهیه میشود. برای ایجاد این ترکیب جادویی به طور مساوی عسل، روغن بادام و زرده تخم مرغ را هم بزنید و ناخن‌های تان را ۲۰ دقیقه تاثیر در این ترکیب نگهدارید. دلیل استفاده از این ترکیب هم داشتن ویتامین‌ها و مواد مغذی بسیاری است که در محکم کردن ناخن‌ها و حتی شکل دادن به آنها موثر است.

زردی ناخن را با بابونه بگیرید

اگر ناخن‌های تان به دلیل استفاده زیاد از لاک یا هر ماده دیگری رنگ زرد به خود گرفته است راه حل آن شستن آنها با عصاره گل بابونه یا عصاره گیاه دم اسب، است.

این گیاهان در برطرف کردن رنگ غیرطبیعی ناخن‌ها تاثیر معجزه آسایی دارند. این اتفاق برای خانم‌ها زیاد می‌افتد اما با استفاده از این گیاهان به راحتی می‌توان رنگ طبیعی ناخن را حفظ کرد. در کتب طب سنتی یک روش دیگر علاوه بر استفاده از این گیاهان ارائه شده است.

یکی از موادی که می‌تواند در استحکام ناخن‌ها موثر باشد، لوسیون ذرت است. این لوسیون را خیلی راحت می‌توانید در خانه بسازید. برای این کار کافی است دانه‌های ذرت را در یک مخلوط کن به همراه شیر مخلوط کنید و بعد از صاف کردن آن، به ناخن‌ها بمالید

در این شیوه باید خمیر گل سرخ بسازید. برای تهیه این خمیر باید به طور یکسان برگ گل سرخ و برگ درخت سرو را بکوبید و پودر در کنید و بعد با سرکه یا آبلیمو آن را به شکل خمیر در آورید. فقط کافی است این خمیر را نیم ساعت روی ناخن‌ها بگذارید تا ببینید چطور زردی ناخن‌ها برطرف می‌شود.

رفع پوسته شدن ناخن با زرده تخم مرغ وقتی بدون دستکش و مراقبت لازم سراغ شوینده‌های شیمیایی بروید نتیجه آن می‌تواند پوسته پوسته شدن ناخن و پوست اطراف آن باشد. اما نگران نباشید گره این مشکل به دست آبلیمو و زرده تخم مرغ به راحتی باز می‌شود.

برای اینکه با پوسته پوسته شدن ناخن خداحافظی کنید یک شب درمیان، ناخن‌های تان را در ظرف آبلیمو یا ظرف زرده تخم مرغ بگذارید و چند دقیقه تحمل کنید. چند روز که این کار را تکرار کردید دیگر پوسته شدن ناخن یا لبه‌های آن را نخواهید دید. اما برای به نتیجه رسیدن و رفع کامل مشکل باید صبور باشید و دستورات را اجرا کنید.

5

۵ ماده خوراکی که نباید از آنها غافل شوید



کیت رنگ موی گارنیه

آرایشگر حرفه‌ای شما در منزل



با ۳ روغن مغذی
برای تغذیه ای
۳ برابر

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

Color
Naturals
Crème



محتوای بسته:

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



ZARSIMA.ARA

شرکت زرسیمآرا نماینده‌ی انحصاری لوراکل پاریس در ایران

www.zarsima-ara.com



حتماً درمان کنید

گاهی اوقات همین آکنه خفیف هم می تواند در صورت ایجاد لکه های تیره رنگ یا حتی چال کند؛ بنابراین در صورتی که درمان های خانگی افاقه نکند، بهتر است حتماً از مشورت یک پزشک کمک بگیرید. درست است که جوش به هیچ عنوان زندگی شما را تهدید نمی کند اما می تواند اعتماد به نفس تان را نشانه بگیرد؛ پس زودتر به فکر درمان آن باشید تا شادی زندگی تان ضایع نشود.



همه درمان های طبیعی آکنه ضد جوش خانگی بسازید!

آکنه از جمله بیماری های پوستی است که بسیاری از نوجوانان و جوانان را درگیر می کند. به طوری که حدود ۸۰ درصد افراد ۲۰ تا ۳۰ ساله با این معضل درگیر هستند. آمریکا یکی از کشورهای است که تقریباً بیشترین مبتلایان به آکنه را در خود دارد. حدود ۷۰ میلیون آمریکایی در دوره ای از زندگی شان با مشکل آکنه مواجه بوده اند. درست است که در دوران نوجوانی و آغاز بلوغ تعداد پسران مبتلا به آکنه بیشتر از دختران است اما در بزرگسالی این موضوع تغییر می کند و خانم ها بیشتر با آکنه درگیر هستند. جدا از علت، شیوع و درمان این مشکل پوستی، برخی از افراد تصور اشتباهی نسبت به آن دارند. بهتر است این مطلب را بخوانید.

80

حدود ۸۰ درصد افراد ۲۰ تا ۳۰ ساله آمریکا با معضل آکنه درگیر هستند

علت بسیار واضح است!

راه علاج آکنه یا جوش این است که بدانیم برای چه به وجود آمده است.

وقتی منافذ بسته می شود!

غدد پوست در دوران بلوغ و نوجوانی سبوم ترشح می کنند که به طور طبیعی باید از منافذ پوست خارج شود. اما برخی اوقات این منافذ در بعضی افراد بسته است و راه خروجی برای آن وجود ندارد. به همین دلیل یک نوع باکتری به نام P.acnes در این مناطق شروع به رشد می کند.

هورمون ها هم مقصرند

یکی از اتفاق های مهمی که در نوجوانی می افتد تغییر هورمون های بدن است. همین تغییرات ممکن است باعث بروز آکنه شود. جالب است بدانید که در دوران بارداری نیز با تغییرات هورمونی شدید ممکن است آکنه رخ دهد. یکی از هورمون های مهم در بروز جوش، انواعی است که هنگام اضطراب و استرس ترشح می شود.

ژنتیک مهم است

یکی از مهم ترین عوامل بروز آکنه

بر اساس ژنتیک شماست. اگر والدین شما در نوجوانی و جوانی با این مسئله درگیر بوده باشند، احتمال بروز جوش در شما هم زیاد می شود.

جوش ها را در خانه خوب کنید

بسته به اینکه آکنه شما خفیف یا شدید باشد، مراقبت از آن متفاوت خواهد بود. اگر جوش متوسط یا شدید دارید حتماً باید به پزشک مراجعه کنید و دارو و تجویز متخصص را پیش ببرید اما اگر آکنه شما خفیف است می توان به درمان خانگی آن فکر کرد. اول از همه بدانید که پوست کثیف هیچ ربطی به بروز جوش ندارد بنابراین با شستن مداوم صورت تان پوست صاف و بی جوشی نخواهید داشت. در درمان خانگی باید انتظارات شما مشخص باشد بنابراین باید به این نکات دقت زیادی داشته باشید و آنها را رعایت کنید: بهتر است به جای لایه برداری، پوست را به آرامی بشوید. برای شستن صورت از لیف حمام استفاده نکنید و با دست این کار را نکنید. اگر می خواهید صورت تان را بشوید از یک صابون نرم استفاده کنید.

۸ توصیه برای نوجوان ها

۱. اگر می خواهید کرم بزنید از نوع پراکسید بنزویل ۵ درصد مصرف کنید.
۲. اگر فکر میکنید اسکراب نوعی درمان برای جوش های تان است، سخت در اشتباهید.
۳. اگر پد آرایشی زبری دارید به هیچ عنوان از آن استفاده نکنید.
۴. هیچ محصول آرایشی گران قیمتی تضمین کننده رفع جوش های صورت شما نیست. مهم تاییدیه آن از مراجع رسمی بهداشتی و درمانی است.
۵. مهم ترین نکته آن است که جوش هایتان را دستکاری نکنید.
۶. هنگام اصلاح صورت بسیار مراقب باشید.
۷. به هیچ عنوان سراغ آفتاب گرفتن نروید.
- درست است که آفتاب گاهی اوقات به مدت معلوم میتواند تاثیر مثبت روی جوش بگذارد اما مشکلاتی مانند پیری زودرس و سرطان پوست هم جزء عوارض قرار گرفتن در معرض آفتاب است.
۸. حتماً سراغ پزشک بروید!

یکی از اتفاق های مهمی که در نوجوانی می افتد تغییر هورمون های بدن است. همین تغییرات ممکن است باعث بروز آکنه شود. جالب است بدانید که در دوران بارداری نیز با تغییرات هورمونی شدید ممکن است آکنه رخ دهد. یکی از هورمون های مهم در بروز جوش، انواعی است که هنگام اضطراب و استرس ترشح می شود



SunSafe

Sun Care Products

محصولات مراقبت از آفتاب چند منظوره سان سیف

کرم ضد آفتاب SPF50+ روشن کننده
کرم ضد آفتاب SPF50+ فاقد جاذب های شیمیایی
کرم های ضد آفتاب SPF50+ ضد چروک (سه رنگ)
کرم ضد آفتاب SPF35+ رنگی فاقد چربی (دو رنگ)

یک انتخاب و چند هدف





در درمان شقاق مزمن یا شقاقی که با دارو درمانی بهبود نیافته است، تنها راهکار درمانی بهره‌گیری از جراحی یا لیزر است که تشخیص درمان مناسب با جراح باتجربه خواهد بود.

اگر شما هم از این مشکل رنج می‌برید، مطلب زیر را مطالعه کنید

درمانی متفاوت برای بی‌اختیاری ادرار و مدفوع



دکتر رضا ابراهیمی نیا
متخصص جراحی و فوق تخصص لاپاراسکوپی
شماره نظام پزشکی: ۳۱۸۸۷

بی‌اختیاری ادرار و مدفوع در واقع به معنی عدم کنترل ارادی دفع ادرار و مدفوع است. این بیماری دلایل زیادی دارد و یکی از دلایل این بیماری صدمات ستون فقرات است که شامل تصادفات، ضربه به ستون فقرات، جراحی‌های ستون فقرات و ضایعات مادرزادی ستون فقرات است. از درمان‌های جدید جهت بهبود بی‌اختیاری ادرار و مدفوع استفاده از روش تحریک الکتریکی عصب ساکراکال است. در روش تحریک الکتریکی عصب ساکراکال، مسیر انتقال جریان الکتریکی از عصب ساکراکال به اسفنکتر مثانه و مقعد بازسازی می‌شود. این روش در ۲ مرحله انجام می‌گیرد و ابتدا تست اولیه انجام می‌شود که در این روش بدون جراحی و برش پوستی و فقط از روی پوست و بدون بی‌هوشی و بای بی‌حسی پوستی این کار انجام می‌گیرد و در صورتی که در طول ۲ تا ۳ هفته پس از تست بیش از ۵۰ درصد بهبود ایجاد شد، این روش مفید محسوب می‌شود و مرحله دوم برای بیمار انجام می‌گیرد. در مرحله دوم بیمار کاندیدای گذاشتن دستگاه دائمی می‌شود. در ادامه دکتر رضا ابراهیمی نیا متخصص جراحی و فوق تخصص لاپاراسکوپی از کاربردهای این روش صحبت می‌کند.

هموروئید یا بواسیر

هموروئیدها، بالشتک‌های عروقی طبیعی هستند که به فرم نرمال در قسمت‌های داخلی و خارجی کانال مقعدی وجود دارند. به دنبال وجود یبوست‌های مزمن و طولانی و زور زدن‌های شدید هنگام اجابت مزاج یا پیامد اسهال‌های طولانی، این عروق طبیعی پر خون و متورم شده و در صورتی که عوامل مشکل ساز ادامه یابد، سبب پاره شدن هموروئیدها شده و می‌تواند با بیرون زدگی، خون‌ریزی و گاه درد هنگام اجابت مزاج همراه باشد. مهم‌ترین نشانه هموروئید خون‌ریزی است که معمولاً به شکل لخته خون روشن و جدا از مدفوع نمایان است. دیگر علامت هموروئید بیرون زدگی این بالشتک‌های عروقی است.

درمان هموروئید

درمان هموروئید بر اساس درجه‌های آن متفاوت است. هموروئیدها به ۴ درجه تقسیم می‌شوند:

- هموروئید درجه اول: خون‌ریزی هنگام اجابت مزاج بدون بیرون زدگی است.
 - هموروئید درجه دوم: خون‌ریزی هنگام اجابت مزاج همراه با بیرون زدگی است که خود به خود جانی رود.
 - هموروئید درجه سوم: خون‌ریزی هنگام اجابت مزاج همراه با بیرون زدگی است که با دست جانی رود.
 - هموروئید درجه چهارم: خون‌ریزی هنگام اجابت مزاج همراه با بیرون زدگی است که اصلاً جانی رود.
- معمولاً هموروئیدهای درجه سوم و چهارم با دارو درمانی بهبود نمی‌یابند و درمان قطعی و نهایی آنها جراحی خواهد بود و در صورتی که این جراحی توسط یک جراح کار آزموده و باتجربه انجام گیرد، عوارض در حداقل خواهد بود.



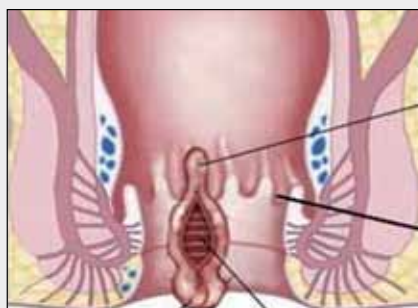
هموروئید (بواسیر)

روش درمانی تحریک عصب ساکراکال

- امروزه این روش جهت درمان بیماری‌های زیر کاربرد دارد:
- ۱- بی‌اختیاری احساس فوریت ادرار که به درمان‌های طبی پاسخ نداده است.
 - ۲- بی‌اختیاری مدفوعی
 - ۳- یبوست بی‌دلیل و مزمن
 - ۴- احتباس ادراری
 - ۵- سیستیت اینترستیشیال
- ۶- شقاق‌های مزمن که روش‌های جراحی برای شان پرخطر است.
 - ۷- کاهش زخم‌های فشاری
 - ۸- دردهای مزمن کف لگن
 - ۹- دردهای مزمن مقعدی که علت ایجاد آن مشخص نشده و به درمان‌های طبی پاسخ نداده است.
 - ۱۰- افتادگی مچ پا در نتیجه صدمات عصبی
 - ۱۱- اختلالات جنسی ناشی از صدمات ستون فقرات

شقاق یا هموروئید؛ شما مبتلا به کدام هستید؟

جراح باتجربه خواهد بود. بهتر است توجه داشته باشید که درمان با کرم‌ها و انواع روش‌های دارویی در فیشرهای مزمن بی‌تاثیر و صرفاً باعث مختصری تسکین خواهند شد که این مسئله خود باعث دیر مراجعه کردن بیمار و مزمن تر و پر عارضه تر شدن وضعیت بیمار خواهد شد.



شقاق (فیشر)

در بیشتر موارد به سبب آنکه علائم شقاق (فیشر) با هموروئید (بواسیر) مشابه یکدیگر است در نزد عامه مردم با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شود.

شقاق یا فیشر

شقاق ترک یا زخمی است که در ناحیه مقعد ایجاد شده و با درد و خون‌ریزی هنگام اجابت مزاج همراه است. علت ایجاد شقاق ترومای ناشی از دفع مدفوع سخت یا سفت یا اسهال‌های شدید است.

درمان شقاق

شقاق به ۲ فرم حاد و مزمن است. معمولاً شقاق در ۳-۲ هفته اولیه را شقاق حاد می‌گویند که درمان آن از طریق درمان دارویی خواهد بود. اما در درمان شقاق مزمن یا شقاقی که با دارو درمانی بهبود نیافته است، تنها راهکار درمانی بهره‌گیری از جراحی است که تشخیص درمان مناسب با

واریس، شایع ترین بیماری عروقی انسان است که حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد جمعیت را مبتلا می کند. وریدهای واریسی به صورت عروق طویل، متسع و پرپیچ و خم و غالباً در سطوح داخلی اندام تحتانی دیده می شوند.



سرخرگ ها، سیاهرگ ها و عروق لنفاوی چه وظیفه ای در بدن دارند؟ چقدر به رگ ها و عروق بدن تان اهمیت می دهید؟

تنگی شریان ها در اندام باعث درد، عدم توانایی در راه رفتن، بی حسی، نهایتاً ضعف و حتی قطع عضو می شود. مهم ترین علت این حالت پلاک های کلسترولی در دیواره عروق است. دیابت با درگیر کردن عروق محیطی علت مهم دیگری برای این حالت هاست.

افراد باید با مشاهده آثار بیماری سریعاً به پزشک جهت تشخیص و درمان مراجعه کنند. با آنژیوگرافی می توان محل تنگی را تشخیص داد. آنژیوپلاستی با بالن و گذاشتن استنت (فنر) رگ ها را باز می کند و باعث درمان بیماری می شود. در مراحل پیشرفته تر عمل جراحی بای پس عروقی باعث نجات اندام می شود.

تنگی رگ های کاروتید گردن چه عوارضی دارد؟

این رگ ها وظیفه رساندن خون به مغز را بر عهده دارند و تنگی یا انسداد آنها می تواند باعث سکته مغزی شود. البته با کمک آنژیوگرافی یا آنژیوپلاستی یا عمل جراحی می توان از این عوارض جلوگیری کرد.

لخته در وریدهای عمقی اندام با DVT ممکن است باعث بروز چه مشکلی شود؟

این اتفاق منجر به تورم طولانی مدت اندام می شود که نهایتاً به سیاه شدن پوست و زخم های شدید در ساق یا ختم می شود. البته با درمان های جدید آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی امکان بهبود این بیماران وجود دارد.

بیماری های وریدی بیشتر به چه صورت بروز پیدا می کنند؟

بیماری های وریدی یا سیاهرگ ها بیشتر به صورت واریس در اندام تحتانی یا لخته شدن خون در سیاهرگ های اندام ها بروز می کند. به دنبال این اتفاق زخم، خونریزی، تورم در اندام ها و از همه مهم تر حرکت لخته ها به داخل جریان خون ریوی ایجاد شده و ایجاد آمبولی می کند.

دیابت عوارض عروقی دارد؟

یکی از عوارض دیابت درگیری عروق اندام تحتانی است که در صورت عدم درمان منجر به زخم دیابتی در پا و قطع عضو می شود. با تشخیص به موقع توسط پزشک و انجام درمان های مناسب مثل باز کردن عروق پا و اندام می توان از زخم و قطع عضو جلوگیری کرد.



دکتر آرش محمدی توفیق

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

عمل لیزری سرپایی است و بدون بیهوشی و بستری شدن، در این روش رگ از کثاله ران تا قوزک پا از داخل ورید لیزر شده که منجر به بهبود سریع واریس می شود. این روش طی دو یا سه جلسه به صورت سرپایی انجام شده و بعد از مدتی باعث بهبودی ناحیه مورد نظر می شود



رگ های عنکبوتی با تالتر کتازی چه رگ هایی هستند؟

رگ های ریز که به رنگ قرمز و بنفش هستند و روی قسمت های مختلف بدن مثل صورت خصوصاً در کناره های بینی و گونه ها، سینه و پاها ظاهر می شوند به نام عروق عنکبوتی معروف هستند و از نظر زیبایی فرد را با مشکلاتی مواجه می کنند. علت پیدایش این ضایعات عوامل ارثی هورمونی و ثانویه به واریس می شود. درمان عروق عنکبوتی به دو روش اشعه RF و تزریق اسکروتراپی انجام می شود. درمان این عارضه باعث از بین رفتن عروق عنکبوتی می شود.

واریس چیست و درمان بیماری واریس با لیزر به چه صورت است؟

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

واریس، شایع ترین بیماری عروقی انسان است که حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد جمعیت را مبتلا می کند. وریدهای واریسی به صورت عروق طویل، متسع و پرپیچ و خم و غالباً در سطوح داخلی اندام تحتانی دیده می شوند. این بیماری عروقی پیش رونده است و علاوه بر درد خصوصاً بعد از ایستادن طولانی و ظاهر زشت به تدریج شدید تر شده و منجر به بروز عوارض وخیمی می شود. در روش عمل لیزری برخلاف جراحی باز بیمار نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارد و نیازی به بیهوشی نیست. عمل با لیزر در حال حاضر روش انتخابی درمان واریس محسوب می شود. این روش طی دو یا سه جلسه به صورت سرپایی انجام شده و بعد از مدتی باعث بهبودی ناحیه مورد نظر می شود. همان طور که گفته شد یکی از مزیت های این روش درمانی این است که نیاز به بستری شدن ندارد و معمولاً بیمار روز بعد سر کار خود بر می گردد.





فرمول های طلایی برای شیک پوشی

من چقدر خوش تیپم؟

که آراستگی تاثیر بسیار مستقیمی با میزان اعتماد به نفس، موفقیت و کسب پروژه های کاری موفق دارد. اگر شما هم در گروه افرادی هستید که مدام از نزدیکان تان می پرسید آیا من به اندازه کافی خوش تیپم یا ما همراه باشید تا با هم راه و رسم شیک پوشی و خوش تیپی را مرور کنیم.

تجربه ثابت کرده خانم ها بیشتر از آقایان به ظاهرشان اهمیت می دهند شاید مشغله کاری یکی از دلایلش باشد، اما ماجرا این است که همه افراد چه مرد و چه زن دوست دارند خوش پوش، موقر و با ظاهری آراسته در محیط کار، جمع دوستان و خانواده شان حاضر شوند. تحقیقات نشان می دهد



لک های لباس را بگیرید

احتمالا پیش آمده که موقع در آوردن لباس مهمانی بخشی از لوازم آرایش تان به صورت تان مالیده شده و لک شود. بهتر است بدانید لکه رژ لب با گلیسرین می رود. نقطه لکه شده را در این ماده خیس کنید و روی آن الکل بمالید. بعد به یک لباس یا پارچه کمی پودر رختشویی بریزید و روی آن بمالید. حالا وقت آبکشی است. اگر هم لباس تان بالا ک رنگ گرفته، یک پارچه نازکی را روی محل لک بگذارید و پنبه آستونی را محکم روی پارچه فشار دهید و بعد بشویید. اگر هم رنگ مو به لباس تان ریخت، آن را در محلول آب ولرم و پودر رختشویی خیس کنید و بعد از مدتی بشویید.



موهایم باید چه رنگی باشد؟

یکی از چیزهایی که در ظاهر شما به شمارد زیباتر شدن کمک می کند رنگ موست. اما اگر دل تان می خواهد موهای تان را بلوند کنید بهتر است کمی تحمل کنید. نکته مهم اینجاست که باید رنگ موی تان به رنگ پوست و رنگ چشم تان بیاید. در صورتی که پوست روشن دارید بهتر است رنگ های با تن قرمز را امتحان کنید. اگر هم برنزه کرده اید یا کلا سبزه رو هستید بهتر است رنگ شیری، گل بهی، مسی، قهوه ای مایل به طلایی و یخی است. اما بهتر است بدانید که رنگ های زیتونی و قهوه ای تیره برای پوست های سفید و سرخ بی نظیر است. حواستان باشد رنگ های براق به پوست تیره و کدر، شفافیت خاصی می دهد.



با چی لاغر می شوم؟

این سوال حتی از قد بلندتر شدن هم بیشتر مسئله است. بیشتر خانم ها آنقدر که به لاغری و چاقی شان حساسند به قدشان حساس نیستند. اولین قدم این است که اصلا خودتان را با مدل هایی که در رسانه های مختلف می بیند مقایسه نکنید بعد هم اینکه از هنر پنهان کردن استفاده کنید. می پرسید یعنی چه؟ مثلاً یقه لباستان را گشاده تر و پایین تر، بردارید تا گردن تان کشیده تر معلوم شود. در این حالت اندام تان لاغر تر معلوم می شود. می توانید از دامن های بدون چین و یکدست، لباس هایی با گشادی عادی، شلوارهایی با جنس رها و بلند، کفش های پاشنه دار، رنگ های تیره و لباس های ساده و بدون طرح، کمک بگیرید.



با چی قد بلندتر می شوم؟

نکته اینجاست که متوسط قد خانم ها چندان بلند نیست و این حسابی ناراحت شان می کند. اما هیچ وقت فراموش نکنید که لباس می تواند نجات دهنده باشد. انتخاب یک لباس مناسب می تواند حسابی قدتان را بلند نشان دهد. یکی از انواع پوشش، شلوارهای راسته با دمپای گشاد است. البته اگر در گرمای تابستان ترجیح تان پوشیدن دامن است، بهتر است دامن های بلند و ترک استفاده کنید. نکته مهم درباره رنگ لباس هم این که رنگ تیره، قدتان را بلندتر می کند. نکته آخر هم صرفاً برای یادآوری است که لباس های راه های عمودی حتما کشیده تر نشان تان خواهد داد.



بالاتنه ام چطور پر شود؟

در بین شما هستند افرادی که از بالاتنه شان رضایت ندارند اما انتخاب درست لباس می توانید این نارضایتی را از شما بگیرد. می پرسید چطور؟ پاسخ ساده است اول از همه اینکه بلوزهایی با یقه وی شکل، ببوشید. پوشیدن پیراهن هایی با بند دور گردن یا بلوزهای طرح دار و شلوار و دامن های ساده شما را به آرزوی پرت تر معلوم شدن، می رساند.



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 رسیدن 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 بر ای نصب با توجه به جنس موی مشتری.
- بستن موها، شینیون کردن، دم اسبی و ... بدون مشاهده جای نصب (به دلیل نصب ظریف در این روش).

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

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



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



hairextension_mahnaz

www.hairmahnaz.com



۰۲۱) ۲۲۰ ۲۲۲ ۷۹ - ۲۲۰ ۳۹ ۷۶۱

مشاوره مستقیم: ۰۹۱۲ ۳۴۹ ۰ ۸۶۱

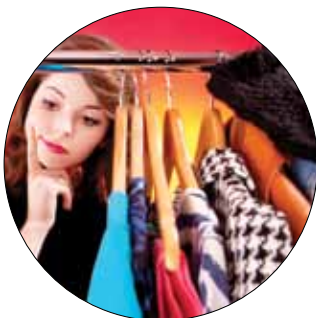
جردن، کوچه تور، پلاک ۴، مجتمع رز، طبقه ۲، واحد ۴





جینگول به گردن تان بیندازید

همانطور که مجلس در انتخاب رنگ اهمیت دارد، در استفاده از زیورات هم مهم است. بنابراین اول از همه بدانید وارد چه مجلسی خواهید شد. مراسم نامزدی و عقدکنان و بله‌برون بدون شک زیورات ظریف‌تر می‌خواهد اما به محض اینکه به عروسی دعوت شدید باید بروید سراغ زیورات. آنچه به جز نوع مجلس در انتخاب زیورات اهمیت دارد، مدل لباستان است. بدون شک در مهمانی‌های دوستانه و نیمه رسمی، بهتر است سراغ بدلیجات فانتزی‌تر بروید و سرویس‌ها و ست‌های طلایی تان را بگذارید برای مجالس رسمی مثل عروسی.



چه ترکیب رنگی استفاده کنم

برای مهمانی عصر و البته نه چندان رسمی قطعاً رنگ‌های روشن مناسب‌تر است. رنگ‌هایی مانند آبی روشن و سفید، زرد و قهوه‌ای، صورتی و بنفش، آبی نفتی و خاکستری و مشکی و البته رنگ سبز برای چنین مناسبت‌هایی فوق‌العاده است اما اگر عروسی دعوت شدید یا مجلس رسمی است باید بروید سراغ رنگ‌های جدی مشکی و نقره‌ای، طلایی و قهوه‌ای، سرمه‌ای و سفید و بژ و قهوه‌ای سوخته.



موهایم را چه مدلی بزنم

قواعد کلی اما کارسازی برای دانستن مدل مو براساس چهره وجود دارد. مثلاً اینکه صورت‌های لوزی شکل باید از مدل‌های نامتقارن تا پایین‌ها استفاده کنید. بعد هم اگر شکل صورت مربعی است، مدل موهایی که از بغل فرق دارند، حسابی خوشگل تان می‌کند. صورت‌های مستطیلی هم بهتر است مدل موی کوتاه و از دو طرف پر را امتحان کنند اما اگر فرم صورت تان گرد است موهای نیمه بلند و لایه‌لایه خیلی خوب می‌شود.



نکته مهم درباره رنگ لباس
این که رنگ تیره، قد تان را بلندتر می‌کند و نکته دیگر
هم صاف برای یادآوری
است که لباس‌های راه
عمودی حتما کشیده‌تر
نشان تان خواهد داد



عطر چی بزنم

اگر می‌خواهید همسرتان را با بوی عطرتان غافلگیر کنید باید سلیقه او را در انتخاب رایحه مناسب بدانید اما به طور کلی باید بدانید بوهای گرم و تلخ که رگه‌های شیرینی دارد، می‌تواند او را ارضای نکه دارد اما عطرها ملایم و خنک و لطیف، شاید برای خودتان مناسب به نظر برسد اما از دید همسرتان نمی‌تواند عطر مطبوعی باشد. حالا که عطر خنک دوست دارید، رایحه‌های ترش و خنک با اسانس‌های تند می‌تواند سلیقه هر دو شما را تامین کند.



چطور متناسب‌تر به نظر برسم؟

یکی از مواردی که باید به آن دقت کنید نوع شلوار یا دامنی است که انتخاب می‌کنید. شلوارهایی که از زانو به پایین کم گشاد می‌شوند، پایین تنه تان را کوچک‌تر نشان می‌دهند. لباس‌هایی که قوس کمر تان را به وضوح نشان می‌دهد اصلاً انتخاب مناسبی نیست. علاوه بر این اصلاً سراغ شلوار یا دامن چسبان نروید و بی‌خیال دامن کوتاه و شلوار بشوید و به جای آن دامن‌های بلند و شلوارهای راسته را جایگزین کنید. اگر تیره ببوشید به کوچک نشان دادن پایین تنه تان کمک می‌کند. اگر هم خواستید دامن ببوشید باید سراغ انواع ساده شوید و از دامن‌های کلوش و چند تکه خودداری کنید.



سُن‌ستار®

حفظ کیفیت + راحتی استفاده

 sunstariran  sunstarlife

Combidome

+PULP
Orange
1 litre

Each 240ml contains

Energy Kcal	Protein g	Carbohydrate g	Sucrose g	Salt mg
122	1.5	29	15	0

No Artificial Colors No Preservative



اگر علاقه زیادی به آدامس دارید باید گفت علاقه بدی نیست چون باعث افزایش بزاق دهان شده و اسیدهایی که موجب پوسیدگی می شوند را از بین می برد. حالا که فصلش نیست اما مرکبات هم همین کار آدامس را انجام می دهند. بررسی های مختلف نشان داده پر تقال و انواع مرکبات مینای دندان را سالم نگه می دارد. این میوه ها به دلیل آبدار بودن می توانند اسید را از دهان پاک کنند.

با این رژیم غذایی دندان های تان را جرم گیری کنید

سفید بخندید!

نوشابه های شیرین؛ نابود کننده دندان می توان با اطمینان گفت که ۱۰۰ درصد قندی که در نوشیدنی های شکر دار از جمله نوشابه و آبمیوه وجود دارد، از نوع قند ساده است که باکتری های دهان آن را می شکند و با تولید اسیدهای مختلف باعث خوردگی مینای دندان یا به اصطلاح پوسیدگی آن می شوند. اتفاق مهمی که با نوشیدن این نوشابه ها می افتد این است که شما به تدریج و همراه غذا آن را می نوشید و به این ترتیب به

آن طرف باید مراقب باشید خوراکی های ناسالم همه زحمت های تان را به باد ندهد. ریزه خواری یکی از مشکلات اساسی برای خرابی دندان هاست. اجتناب از ریزه خواری این فرصت را برای بدن فراهم می کند که محیط دهان را تمیز کند و تحلیل دندان ها را به تاخیر بیندازد. شما باید سه وعده غذایی و دو تا سه میان وعده را در برنامه غذایی تان قرار دهید. به این ترتیب سلامت دهان و دندان تان به راحتی تضمین می شود.

همه ما می دانیم که شرط سلامت دهان و دندان رسیدگی به آنها با کمک مسواک و نخ دندان است. با این دو وسیله تا حدود زیادی دندان ها و لثه ها سالم می ماند اما شاید ندانید که رژیم غذایی تاثیر بیشتری از مسواک و نخ دندان دارد. وقتی رژیم غذایی تان حاوی انواع ریز مغذی ها و ویتامین های مختلف از جمله ویتامین C، D و کلسیم باشد، باید مطمئن باشید که سلامت دندان های تان تضمین شده است. حالا که انواع مواد غذایی مفید را به بدن تان می رسانید از

نوشیدنی های کافئین داری مانند قهوه و چای می تواند سطح اسید دهان را بالا ببرد و به این ترتیب مینای دندان را پوسیده



کرم رنگ موی اکسلانس



تنها رنگ مو با محافظت سه‌گانه و ماندگاری فوق‌العاده

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

L'ORÉAL
HAIR COLORIST/PARIS



ZARSIMA.ARA

شرکت زرسیم‌آرا نماینده‌ی انحصاری لورآل پاریس در ایران

www.zarsima-ara.com

لبخند زیبا

نوشابه‌های شیرین؛ نابودکننده دندان

می‌توان با اطمینان گفت که ۱۰۰ درصد قندی که در نوشیدنی‌های شکر دار از جمله نوشابه و آبمیوه وجود دارد، از نوع قند ساده است که باکتری‌های دهان آن را می‌شکنند و با تولید اسیدهای مختلف باعث خوردگی مینای دندان یا به اصطلاح پوسیدگی آن می‌شوند. اتفاق مهمی که با نوشیدن این نوشابه‌ها می‌افتد این است که شما به تدریج و همراه غذا آن را می‌نوشید و به این ترتیب به قندها این فرصت را می‌دهید که به راحتی شکسته شده و به دندان‌ها آسیب بزنند. در میان انواع نوشیدنی‌های قنددار نوشیدنی‌های حاوی کربونات بیشترین آسیب را به سلامت دهان و دندان می‌زنند و باعث پوسیدگی دندان می‌شوند.

بی خیال آبنبات شوید

حتما می‌دانید که منبع مهم شکر در میان خوراکی‌ها آبنبات است. این خوراکی شیرین اسید دهان شما را به شدت بالا می‌برد و پوسیدگی را موجب میشود. در میان انواع آبنبات تافی‌ها و آبنبات‌های نیمه جامد با چسبیدن به دندان بدترین نوع آبنبات‌ها را شامل می‌شوند چون با این کار حتی قدرت تمیز کنندگی طبیعی دهان را هم می‌گیرند.

سیب زمینی‌ها هم دندان‌ها را می‌پوساند

خوراکی‌هایی که نشاسته دارند از جمله انواع پاستا، نان، برنج، بیسکویت و سیب زمینی به سرعت دندان‌ها را پوسیده می‌کنند. جالب است بدانید که اگر این نشاسته بیشتر بپزد بیشتر به مینای دندان آسیب می‌زند. به این نکته توجه داشته باشید که سبزی‌ها هم نشاسته دارند اما چون نشاسته آنها خام است هیچ آسیبی به دندان‌ها وارد نمی‌کنند.

شیرینی صبحانه را کم کنید

خیلی از شما برای اینکه یک صبحانه سرپایی اما مقوی بخورید سراغ غلات شیرین صبحانه می‌روید. بهتر است بدانید که این غلات ترکیبی از شکر و نشاسته هستند و از آنجا که بدون شیر خورده می‌شوند، می‌توانند آسیب جدی به دندان‌ها وارد کنند. انواع شیرینی‌های شکلاتی صبحانه

خدا حافظی با التهاب لثه

اگر می‌خواهید از شر بیماری‌های لثه هم در امان

باشید بهترین توصیه مصرف ماهی و تخم کتان است.

التهاب لثه و بیماری آن به دلیل تجمع باکتری‌هاست.

اسیدهای چرب امگا ۳ قدرتمندترین ریزمغذی‌هایی

هستند که ضد التهاب عمل می‌کنند و منبع اصلی این

اسیدها هم انواع ماهی، روغن‌های گیاهی مثل روغن

تخم کتان است و قرار دادن آن در رژیم غذایی کمک

می‌کند با بیماری‌های التهابی لثه خدا حافظی کنید



هم همین بالا را بر سر دندان‌های تان می‌آورد. واقعیت این است که ترکیب شکر و نشاسته لا به لای دندان‌های شما به صورت پلاک نفوذ می‌کند و به این ترتیب حتی مسواک و نخ دندان هم نمی‌تواند این پلاک را برطرف کند.

زردی دندان از جای و قهوه است

نوشیدنی‌های کافئین داری مانند قهوه و چای می‌توانند سطح اسید دهان را بالا ببرند و به این ترتیب مینای دندان را پوسیده کند. علاوه بر این، این نوشیدنی‌ها می‌توانند موجب بروز لک‌های زرد روی سطح رویی دندان‌ها شوند.

ضعیف‌ها را دریابید

درست است که جنس دندان‌ها بسیار مقاوم و سخت

کاکائو بخورید

اشتباه نکنید! اگر فکر می‌کنید شکلات دندان‌های تان را خراب می‌کند بهتر است در این فکر تان تجدید نظر کنید. کاکائو التهاب را از روی لثه‌ها برداشته و دوست دندان‌ها است. اگر هم خواستید شیر کاکائو بخورید مراقب شکر آن باشید چون شکر به دندان‌ها آسیب می‌زند. در میان انواع شکلات هم شکلات تلخ با کمترین میزان شیرینی یک گارانتی خوب برای سلامت دهان و دندان شماست. جالب است بدانید که کاکائو هم بزاق دهان را زیاد کرده و باکتری‌های تولید شده در دهان را به راحتی از بین می‌برد و التهاب لثه را هم کم می‌کنند.



حالا خوب‌ها کدام‌ها هستند؟

یکی از بهترین خوراکی‌های طبیعت برای سلامت دندان‌ها آب است. آب علاوه بر رفع تشنگی، برای دندان‌ها بسیار مفید است. این نوشیدنی طبیعی اسید را از دهان شما پاک می‌کند. اگر می‌خواهید نوشیدنی دیگری به جز آب را امتحان کنید بهتر است انواع بدون شکر یا رژیمی استفاده کنید. این نوشیدنی‌ها از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کنند. اگر هم علاقه زیادی به آدامس دارید باید گفت علاقه بدی نیست چون باعث افزایش بزاق دهان شده و اسیدهایی که موجب پوسیدگی می‌شوند را از بین می‌برد. حالا که فصلش نیست اما مرکبات هم همین کار آدامس را می‌کنند. بررسی‌های مختلف نشان داده پر تقال و انواع مرکبات مینای دندان را سالم نگه می‌دارد. این میوه‌ها به دلیل آبدار بودن می‌توانند اسید را از دهان پاک کنند. یکی از دلایلی که گفته می‌شود بهتر است کبک یا کورنفلکس با شیر خورده شود این است که از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند. لبنیاتی مانند شیر و پنیر ترشح آب دهان را زیاد کرده و از پوسیدگی پیشگیری می‌کنند. این گروه از خوراکی‌ها به دلیل داشتن کلسیم زیاد مانند یک سد در برابر اسیدها عمل می‌کنند و از فرسایش مینا جلوگیری می‌کنند. تازه اگر می‌خواهید از شر بیماری‌های لثه هم در امان باشید بهترین توصیه مصرف ماهی و تخم کتان است. التهاب لثه و بیماری آن به دلیل تجمع باکتری‌ها است.



نکته‌هایی که شاید به کارتان آید

غذای سفت نخورید

از گاز زدن مواد غذایی سفت مانند ته دیگ خودداری کنید چون باعث شکستن یا ترک خوردن دندان‌ها می‌شوند.

آیا سبزی هم نشاسته خطرناک دارد؟

سبزی‌ها هم نشاسته دارند اما چون نشاسته آنها خام است هیچ آسیبی به دندان‌ها وارد نمی‌کنند.

دهلیا

مؤسسه ترمیم مو

بدون درد سر با طلای
و کم مویی خدا حافظی کنید

روزبه عنایلی

متخصص ترمیم مو
با بیش از ۱۵ سال سابقه
مستمر در زمینه ترمیم مو



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

مشاوره رایگان
با تعیین وقت قبلی



بدون جراحی
صاحب مو شوید

نماینده انحصاری (Onrite) کانادا

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

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

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

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

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

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



میدان آرژانتین، خیابان ۱۶ بخارست (احمد قصیر)، پلاک ۱۳، طبقه ۶، واحد ۱۴

۸۸ ۷۴ ۷۴ ۳۲ - ۸۸ ۷۳ ۷۶ ۶۶ - ۸۸ ۷۳ ۷۶ ۹۶ - ۰۹۱۲ ۱۱۸ ۵۴ ۴۷

L'ORÉAL
MAKEUP DESIGNER/PARIS

true match
The art of skin matching perfection

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



طیف رنگی گسترده، با قابلیت هماهنگی کامل با هر رنگ پوست:
. دارای تکنولوژی تقویت رنگدانه‌های پوست
. مناسب برای انواع پوست
. پوشش‌دهی کامل پوست
. دارای بافتی سبک با ماندگاری بالا
. آبرسانی ۲۴ ساعته‌ی پوست
SPF 17 .

شرکت زرسیمارا نماینده‌ی انحصاری لورآل پاریس در ایران
www.zarsima-ara.com



ZARSIMA.ARA

L'ORÉAL

MAKEUP DESIGNER/PARIS

GET THE
Feline
LOOK!

چشماني
به جذابي
چشمان گربه



Volume Million Lashes
Feline
Mascara



Brow Artist
Plumper



True Match
Foundation



Perfect Slim
Superliner



True Match Blush
No. 200



Color Riche
No. 703



آیامی دانید با شناسایی جنس مومی توانید بهترین محصولات آرایشی بهداشتی را تهیه کنید

شناسایی جنس مو در خانه

موی خود مشکل دارید و موهای تان در فصول مختلف سال خصوصیات متفاوتی از خود نشان می دهند حتماً متخصص پوست و مو کمک بگیرید تا به شما در شناخت جنس موی تان کمک کند. از کنار این مسئله راحت نگذرید چون ممکن است به دلیل همین عدم شناخت آسیب های جبران ناپذیری به موهای تان وارد کنید.

چطور بفهمید موهای خشک دارید؟

اگر هنگام شانه کردن موهای تان خرد می شود و می ریزد، شما دچار خشکی مو هستید. خشکی موی یکی از شایع ترین مشکلات مربوط به مو است که عوارضی مانند کدری، زبری، بدحالتی و شکننده بودن موها را به همراه دارد. بنابراین باید در اسرع وقت برای درمان آن اقدام کنید. یکی از بهترین راه های ساده و طبیعی برای درمان خشکی مو، ماساژ پوست سر است، چون یکی از عواملی که سبب خشک شدن موها در افراد مختلف می شود، کم کاری ترشح غده های چربی در پوست

چه مویی، چه رنگی؟
رنگ کردن مو میان مردان و زنان در سراسر دنیا طرفداران بسیاری دارد. رنگ مو علاوه بر ایجاد تنوع و تغییر روحیه می تواند در زیبایی و درخشندگی صورت هم تاثیر بسزایی داشته باشد. به همین دلیل است که بازار از انواع این محصولات اشباع شده است، اما سوال اینجاست که کدام محصول مناسب تر است؟ برای این که بتوانید از میان محصولات متنوعی که وجود دارد، بهترین ها و مناسب ترین ها را انتخاب کنید اول باید بدانید موی تان چه ویژگی ای دارد. به گفته کارشناسان و متخصصان مو، میان شناخت جنس و نوع مو با چگونگی استفاده از رنگ های شیمیایی، نوع آن، میزان مصرف و مدت زمانی که روی سر می ماند، رابطه مستقیم وجود دارد. دقت داشته باشید رنگ های شیمیایی به خودی خود برای موها عوارض دارند، بنابراین بی توجهی به هر کدام از نکاتی که گفته شد می تواند سلامت موهای تان را به خطر بیندازد. پس شناخت جنس مویک ضرورت است و اگر در شناسایی جنس

همه افراد از مرد و زن دل شان می خواهد موهای خوب، سالم و پرپشتی داشته باشند. بخشی از زیبایی چهره در گرو داشتن موی سالم است، بنابراین همه سعی دارند از موهای خود مراقبت کنند تا دچار ریزش، خشکی، موخوره و سایر بیماری های مو نشوند. اما برای رسیدگی و مراقبت درست از مو قبل از هر چیز باید جنس موی خود را بشناسید، چرا که هر جنس مویی توجه خاص خود را می طلبد. برای نگهداری و مراقبت از موهای چرب، خشک، وز یا نازک نمی توان یک نسخه پیچید. بسیار دیده شده است افراد برای تقویت و رسیدگی به موهای خود از محصولاتی استفاده کرده اند که هیچ تناسب و سنخیتی با جنس موهای شان نداشته است و با این کار نه تنها موهای شان شادابی و سلامت خود را باز نیافته بلکه به مرور زمان موی آنها دچار آسیب های جدی و جبران ناپذیری شده است. پس قبل از هر اقدامی برای مراقبت، جنس موی خود را شناسایی کنید تا بتوانید بهترین راهکار و محصول را برای حفظ سلامت و طراوت آنها انتخاب کنید.

2

برای این که موهای تان دچار موخوره نشود هر سه ماه یک بار حداقل دو سانت از موهای خود را کوتاه کنید

L'ORÉAL

ADVANCED HAIRCARE / PARIS

السو، راه‌حلی تخصصی متناسب با نیاز شما



تغذیه‌کننده

ضدریزش

تثبیت رنگ مو

ترمیم‌کننده

حجم‌دهنده



ZARSIMA.ARA

شرکت زرسیم‌آرا نماینده‌ی انحصاری لورآل پاریس در ایران

www.zarsima-ara.com



سر است. بنابراین می‌توانیم با ماساژ دادن پوست سر و تحریک غده‌های چربی آن، سبب افزایش فعالیت آن‌ها شویم. افزایش فعالیت غده‌های چربی موجود در پوست سر و ترشح چربی بیشتر به از بین رفتن خشکی، زبری و شکننده بودن موها کمک می‌کند.

شاید موهای شما چرب باشد!

همان قدر که خشکی پوست سر و کم‌کاری غدد چربی آن آسیب‌زننده است، پرکاری زیاد این غدد هم می‌تواند به مو صدمه وارد کند. یکی از آسیب‌های ناشی از تجمع چربی و فعالیت زیاد غدد چربی پوست سر، ریزش شدید مو است. علت ریزش مو این است که انباشته شدن زیاد چربی در پیاز و ریشه مو، تغذیه مو را دچار مشکل می‌کند و به مرور زمان موجب ریزش آن می‌شود. استرس، اختلالات عصبی و فشارهای هیجانی می‌توانند عوامل مهمی در پرکاری غدد چربی پوست سر باشند. تحقیقات نشان داده است بیشتر کسانی که دچار این عارضه‌اند، افرادی حساس، مضطرب و عصبی هستند، از این رو کارشناسان معتقدند برخی از افراد در مقابل فشارهای عصبی و استرسی که در طول روز در محیط خانه یا کار به آن‌ها وارد می‌شود، این گونه واکنش نشان می‌دهند. اما تمام افرادی که پرکاری غدد چربی پوست سر دارند لزوماً جزو این دسته نیستند، چراکه بسیاری از افراد هم به دلیل داشتن ریشه ژنتیک همواره با این ریزش مو درگیر هستند. در واقع آن‌ها این ویژگی را از پدر یا مادر خود به ارث برده‌اند.

این رژیم را دنبال کنید

به طور کلی تغذیه مناسب و خوب بر سلامت بدن تاثیر بسیار دارد و خیلی از مشکلات و بیماری‌ها با اصلاح تغذیه و توجه به مصرف مواد غذایی، درمان و برطرف می‌شوند. پس کافی است برای داشتن بدنی سلامت و به دنبال آن پوست و موی

عوارض خشکی مو چیست؟

خشکی مو یکی از شایع‌ترین مشکلات مربوط به

مو است که عوارضی مانند کدری، زبری، بدحالتی و

شکننده بودن موها را به همراه دارد. بنابراین باید در

اسرع وقت برای درمان آن اقدام کنید. یکی از بهترین

راه‌های ساده و طبیعی برای درمان خشکی مو، ماساژ

پوست سر است.



سالم نگاهی به سبب غذایی خود انداخته و علاوه بر حذف خوراکی‌های ناسالم از مواد غذایی مناسب که بتوانند مواد مغذی بدن را فراهم کنند، استفاده کنید. اگر می‌خواهید مویی سالم، مقاوم، درخشان و زیبا داشته باشید از مواد غذایی سالم و تازه استفاده کنید. دقت کنید بدن تان به طور روزانه به مقدار کافی مواد مغذی، انواع ویتامین و پروتئین، مواد معدنی و سایر ریزمغذی‌ها را دریافت کند. برای بیشتر شدن رشد مو، تقویت و استحکام آن سویا، هویج، برنج سبوس‌دار، شیر، اسفناج، نخودفرنگی، آب لیمو، ویتامین C، سبزی‌ها و گیاهان تازه را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

نکات مراقبتی

• موهای خود را به طور طبیعی و بدون کمک گرفتن از وسایلی مانند سشوار خشک کنید. بعد از حمام، آب اضافی موها را به کمک حوله بگیرد و اجازه دهید موهای تان به طور طبیعی خشک شود. توصیه می‌کنیم برای خشک کردن مواز سشوار استفاده نکنید چون سشوار فقط لایه خارجی مو را خشک می‌کند و این مسئله سبب شکنندگی مو شده و به ساقه مو آسیب می‌زند.

• موهای خیس خود را لای حوله یا روسری نپیچید. این کار به موهای شما آسیب می‌رساند و سبب شکنندگی آن‌ها می‌شود.

• بعد از شستن موها از مواد آرایشی و بهداشتی گیاهی، مو استفاده کنید، چون مواد آرایشی و بهداشتی شیمیایی که حاوی الکل هستند به موها آسیب می‌رسانند.

• موهای مجعد نسبت به موهای صاف به مراقبت کمتری احتیاج دارند، چون موهای مجعد مانند موهای صاف در ارتباط مستقیم با پوست سر نیستند. موهای صاف به دلیل اینکه روی پوست سر قرار می‌گیرند در تماس بیشتری با غدد چربی پوست سر هستند و زودتر چرب می‌شوند.

• خشک کردن موها با حرارت، به آن‌ها صدمه می‌رساند، اگر همچنان اصرار دارید برای خشک کردن موهای تان از سشوار استفاده کنید، حرارت را روی ریشه موی خود متمرکز نکنید و با فاصله مناسب ساقه موهای خود را سشوار بگیرد.

• برای این که موهای تان دچار موخوره نشود هر سه ماه یک‌بار حداقل دو سانت از موهای خود را کوتاه کنید. نگران کوتاه شدن موهای تان نباشید چون این کار علاوه بر جلوگیری از موخوره شدن، موها را برای رشد بیشتر تحریک می‌کند. اگر هم موهای تان دچار موخوره شده است، دم‌کرده گیاه بابا آدم معجزه می‌کند. این گیاه را دم کنید و دم‌کرده آن ساقه مو را ماساژ دهید.



رابطه فشارهای عصبی و ریزش مو

واقعیت این است که بسیاری از بیماری‌ها در مشکلات، ناراحتی‌های عصبی، استرس، اضطراب و هیجان ریشه دارند. این عوامل در افراد مختلف به شکل‌های متفاوتی بروز می‌کند و در برخی افراد هم به شکل ریزش مو خودش را نشان می‌دهد. متأسفانه روند زندگی شهری امروزه ناخودآگاه با استرس‌های فراوانی همراه است، بنابراین تنها راه پیشگیری این است که با تمرکز و مدیریت تنش‌ها و فشارهای عصبی را که در طول روز از بیرون به شما تحمیل می‌شود از خود دور کنید. حفظ آرامش و مدیریت شرایط پر فشار با تمرکز، به طور قطع یکی از بهترین راه‌های جلوگیری از آسیب به بدن است. برای اینکه بدنی سالم و به دنبال آن مویی زیبا و سلامت داشته باشید، به سلامت روانی خود توجه کنید و اجازه ندهید عوامل استرس‌زای بیرونی شما را دچار ضعف روحی و جسمی کند.



نکته‌هایی که شاید به کارتان آید

تقویت و استحکام مو
برای بیشتر شدن رشد مو، تقویت و استحکام آن سویا، شیر، ویتامین C و سبزی‌های تازه را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

تاثیر رژیم غذایی بر مو
اگر می‌خواهید مویی سالم، مقاوم، درخشان و زیبا داشته باشید از مواد غذایی سالم و تازه استفاده کنید.

ویواستراپی

نوین ترین تکنولوژی جوانسازی
و رفع جای جوش و اسکار روز دنیا
(مورد علاقه سلبریتی ها)



اسکان پویا طب

SKAN PUYA
TEB

Taking care of people, our masterpieces

VIVACE

TRUE FRACTIONAL MICRONEEDLE RF

ویواسه

(ساخت کره جنوبی)

رفع چین و چروک
رفع سیاهی دور چشم
رفع جای جوش و جراحی
رفع خطوط زایمان

قابل استفاده برای تمام نقاط بدن

برخی از مراکز ارائه دهنده خدمات درمانی با دستگاه ویواسه در ایران

شهرستانها:

اهواز ۰۶۱۳۴۴۴۴۵۵۴
قم ۰۲۵۳۲۹۱۷۰۲۴

ارومیه ۰۴۴۳۲۲۴۲۲۱۴
ساری ۰۱۱۴۲۵۴۶۰۹۰
تبریز ۰۴۱۳۵۲۵۹۳۳۳

تهران:

میدان ونک ۸۸۶۷۳۱۰۱
میدان پونک ۴۴۴۹۴۵۸۶
اندیشه ۶۵۵۲۲۱۸۶



۸۸۸۸ ۱۳ ۹۴ - ۸۸۸۸ ۵۷ ۵۰ www.skanpuyateb.com

تهران، بلوار آفریقا، بالاتر از چهارراه جهان کودک، نبش پارک خشیار، برج افرا، طبقه اول، واحد ۱۰۹



پوست شفاف و چهره لایزال



همه نکاتی که پیش از خرید و استفاده از محصولات آرایشی باید بدانید

کدام لوازم آرایشی میکروب دارند؟

گران ترین و مطمئن ترین محصولات آرایشی و بهداشتی هم می تواند قاتل پوست تان باشد اگر شما بهداشت فردی خود را رعایت نکنید و برای ابزار کارتان فضای مناسبی در نظر نگیرید. خانم هایی که نگران سلامت پوست شان هستند برای خرید محصولات با خاصیت محافظت کنندگی مناسب از پوست هزینه بیشتری صرف می کنند و بخش زیادی از درآمدشان برای خرید کرم ها و لوازم آرایشی گران قیمت پرداخت می شود. درست است که پوست شما بسیار حساس است و باید قدر سلامت آن را بدانید و از محصولات با کیفیت برای آن استفاده کنید اما اگر مراقب بهداشت آنها نباشید نه تنها از فواید این محصولات بهره مند نمی شوید بلکه به پوست تان آسیب هم می زنید. این مراقبت ها آن قدر مهم هستند که اگر هر کدام شان را رعایت نکنید قطعاً از وضعیت پوست تان ناراضی خواهید بود. شرط انجام این عادت ها و مراقبت ها این است که اول تنبیل نباشید و دوم اینکه روزانه آنها را انجام دهید.

کپک و حتی رشد باکتری شود. حمام و ماشین تان به دلیل دما و رطوبت متغیر به هیچ عنوان جای مناسبی برای نگهداری این محصولات نیست. بهتر است محصولات آرایشی به خصوص آنهایی که ویتامین C دارند را دور از نور و گرما قرار دهید یک جای خشک و خنک برای آنها در نظر بگیرید تا خیال تان از بابت بهداشت محصولات راحت باشد. اما همه ماجرا به اینجا ختم نمی شود. برای داشتن پوستی خوب باید موارد زیر را هم رعایت کنید.

آنتی اکسیدان بخورید

داشتن پوست سالم و شاداب فقط به مراقبت در استفاده از محصولات بهداشتی و آرایشی با کیفیت و رعایت بهداشت استفاده از آنها نیست. یکی از عادت هایی که به شما در داشتن پوستی پُرطراوت کمک می کند مواد غذایی است که مصرف می کنید. شاید ندانید که سبب زمینی شیرین، انواع سبزی های برگ سبز، ماهی و مرکبات چقدر برای پوست مفید است. کاری که سبب زمینی شیرین می کند این است که مقدار آنتی اکسیدان های بدن را زیاد و رادیکال های آزاد را کم میکند. مرکبات از جمله پرتقال، لیمو، گریپ فروت و ... منابع فوق العاده کلارژن هستند که به سفت شدن و سفت ماندن پوست کمک می کنند. علت توصیه به استفاده از سبزی های برگ سبز از جمله اسفناج و کلم

این قدر مهم است حتماً می دانید که استفاده از برس آرایشی دیگران چه خطراتی برای پوست تان دارد.

تاریخ گذشته ها را دور بریزید

دو سال است یک جعبه کامل از انواع رنگ های سایه را دارید و مهمانی به مهمانی آن را برمی دارید و سایه مناسب با رنگ لباس تان را استفاده می کنید غافل از این که مدت هاست این سایه تاریخ مصرفش سر آمده است و حالا محیط مناسبی برای رشد باکتری هاست. بهتر است خسبسی را کنار بگذارید، باور کنید سلامت و زیبایی موهای تان بیشتر از اینها ارزش دارد. وقتی از محصولات آرایشی و بهداشتی تاریخ گذشته استفاده می کنید باید منتظر انواع حساسیت های پوستی و حتی عفونت های چشمی باشید. علاوه بر دقت در تاریخ مصرفی که روی محصول ذکر شده هنگام استفاده به غلظت و ساختار ماده آرایشی دقت کنید و در صورت هر گونه تغییر یا بوز مصرف آن خودداری کنید.

جای مشخص بگذارید

خیلی از ما تنها دو جا برای نگهداری از محصولات آرایشی مان سراغ داریم: کیف آرایش، کنوش میز توالت. در حالی که شرط سالم ماندن محصولات آرایشی و بهداشتی این است که در مکان مناسب نگهداری شود چون ممکن است دمای نامناسب موجب ایجاد قارچ و

برس های آرایشی، دشمن شماره یک

خیال نکنید حالا که برای رژگونه یا سایه تان برس گرفته اید قرار نیست مدام العمر آن را همانطور که هست استفاده کنید. یکی از مراقبت های مهم از پوست شما مربوط به همین برس هاست. این برس ها راحت می توانند یک محیط مناسب برای رشد باکتری ها برای تان ایجاد کنند و با وجود آلودگی که دارند شما آنها را روی پوست تان استفاده کنید و خب نتیجه این می شود که صورت تان جوش می زند یا دچار التهاب میشود که اگر به موقع به دوش نرسید عفونت های پوستی شدید را موجب می شود. بنابراین یکی از کارهای مهم شما تمیز کردن این برس هاست. برای این کار باید اول از همه آنها را با آب بشویید تا تمام موادی که به آن چسبیده پاک شود، حالا برای اینکه برس تمیز تر شود یکی دو قطره شامپو روی آن بریزید و بگذارید کف کند. کمی صبر کنید و بعد به طور کامل آن را بشویید تا همه کف ها پاک شود. بهتر است ابتدا با یک حوله یا پارچه تمیز آب آن را بگیرید و بعد اجازه دهید در هوای آزاد خشک شود. بگریید. اگر می خواهید بدانید که این کار را هر چند وقت یک بار باید انجام دهید باید گفت برس های محصولات آرایشی در زمان شست و شو کمی متفاوت هستند. برس سایه چشم و کرم پودر تقریباً هر روز باید شسته شود اما برای برس رژگونه و پنکیک هفته ای دوبار کافی است. حالا که رعایت بهداشت برس های خودتان

اولین مراقبتی که باید به آن عادت کنید اصلاح خواب تان است. بهترین است ساعت خاصی از شب به تخت خواب بروید و در آرامش و بدون سر و صدا بخوابید. هر چیزی که شمارا در ساعات نزدیک به خواب هوشیار تر کند، باید حذف شود

3

تا ۳ دقیقه بعد از نمودار بودن پوست می توانید از مرطوب کننده استفاده کنید. خیس بودن پوست جذب رطوبت را بیشتر می کند

نکته هایی که شاید به کارتان آید

تاثیر خواب بر پوست
کم خوابی بدون شک میزان انرژی شما را کم می کند و شادابی شما را هم تحت تاثیر قرار می دهد.

ماهی بخورید
گوشت ماهی به دلیل داشتن روی و آهن سلول های پوستی را بازسازی می کند.

متخصص را جدی بگیرید

درست است که مراقبت های ذکر شده می تواند تا حدود زیادی سلامت پوست تان را تضمین کند اما بهتر است دست کم یک بار در سال به متخصص پوست و مو مراجعه کنید چون او می تواند به صورت تخصصی پوست و مو شما را بررسی کرده و با توجه به وضعیتی که دارد بهترین مراقبت های پوستی را توصیه کند. این در صورتی است که پوست تان مشکل خاصی مانند آگزما، پسوریازیس، روز آسه (آکنه بزرگسالی) و... نداشته باشد. در غیر این صورت مراجعه به متخصص باید مداوم و در فواصل زمانی کوتاه انجام شود تا به سرعت درمان لازم در نظر گرفته شود.

روغن یادتان نرود

وقتی می خواهید از مرطوب کننده برای پوست تان استفاده کنید به نوع پوست تان توجه کنید. اگر پوست تان خشک است بهتر است انواعی را بخرید که در ساختشان روغن به کار رفته است. این نوع مرطوب کننده ها پوشش سالمی روی پوست ایجاد می کنند و مانع از بین رفتن آب و رطوبت پوست می شوند. در میان انواع روغن ها می توانید روغن دانه آفتابگردان و روغن زیتون را انتخاب کنید. کاری که روغن دانه آفتابگردان برای پوست می کند این است که مقاومتش را در برابر انواع عفونت ها افزایش می دهد. روغن زیتون هم منبع غنی آنتی اکسیدان است. اما لازم به ذکر است اگر پوست تان مستعد جوش زدن است بهتر است از این روغن استفاده نکنید.



مرطوب کننده ها شما را از داشتن پوستی شفاف و تازه دور می کند؟ بهترین زمان استفاده از مرطوب کننده وقتی است که پوست تان را شستاید یا حمام کرده اید. تا ۳ دقیقه بعد از نمدار بودن پوست می توانید از مرطوب کننده استفاده کنید. خیس بودن پوست جذب رطوبت را بیشتر می کند. مرطوب کننده قرار نیست پوست شما را مرطوب کند بلکه فقط به حفظ رطوبت طبیعی پوست تان کمک می کند.

خوب بخوابید

هیچ چیز مثل یک خواب خوب نمی تواند بر سلامت پوست شما اثر بگذارد. درست است که سر تان شلوغ است و خوابتان کم شده اما باید این نکته را بدانید که خواب کافی به تنهایی باز زیادی از زیبایی پوست شما را به دوش می کشد. وقتی خوب نخوابید، استرس و اضطراب تان بیشتر می شود و همانطور که گفته شد استرس هم همراه با بیخوابی دو عامل تشدید کننده برای تهدید پوست سالم هستند. کم خوابی بدون شک میزان انرژی شما را کم می کند و شادابی شما را هم تحت تاثیر قرار می دهد.

و همین حساسیت واکنش های پوستی را به دنبال خواهد داشت. آکنه بزرگسالان و حتی پسوریازیس هم با استرس و اضطراب تشدید می شود و جوش های عفونی و التهابی هم افزایش پیدا می کند. تازه این بخشی از تاثیر استرس بر پوست است. نکته اینجاست که علاوه بر پوست، مو و ناخن نیز تحت تاثیر این معضل شکننده می شوند و ریزش موها چند برابر می شود. استرس شما را ضعیف می کند و همین ضعف مقاومت پوست را در مقابل عوامل بیرونی کم کرده و به راحتی آن را در معرض آلودگی و التهاب قرار می دهد. به همین دلیل یکی از کارهایی که در طول روز باید انجام دهید این است که این استرس را مدیریت کنید تا هم اعصاب آرامتری داشته باشید و هم پوست تان سالم بماند. اگر می خواهید اضطراب تان کم شود بهتر است ورزش های تمرکزی از جمله یوگا انجام دهید.

۳ دقیقه وقت بگذارید

یکی از رموز داشتن پوست سالم این است که آن را مرطوب نگهدارید. اما می دانید آبرسانی غلط به پوست و استفاده از برخی

بروکلی هم غنی بودن آنها از ویتامین A است که به تولید سلول های جوان و دفع سلول های مرده کمک بسیار زیادی می کند و پوست شما صاف نگه می دارد. وقتی پوست ویتامین A نداشته باشد خشک و زبر شده و خب همین خشکی موجب ایجاد چین و چروک و از دست رفتن شادابی پوست می شود. حتما می دانید که انواع ماهی مانند سالمون، ماهی تن و ماهی قزل آلا بیشترین میزان امگا ۳ را دارند که خاصیت آن پیشگیری از پیری پوست است. گوشت ماهی به دلیل داشتن روی و آهن سلول های پوستی را بازسازی می کند. بنابراین مدام پوست تازه جای پوست مرده را می گیرد و جریان خون با رسیدن آهن به گلبول های قرمز و اکسیژن رسانی زیر پوست انجام می گیرد.

جوش بیخود نزنید

همه میدانیم که استرس دنیای امروز خطرات بسیاری برای سلامت ما به همراه دارد. اما تاثیر اضطراب و استرس بر پوست بیشتر از حد تصور است به طوری که با داشتن استرس روزانه، پوست حساس شده



چطور جای زخم‌ها را
از بین ببریم

خدا حافظی با اثر زخم روی پوست

مسائل و اتفاقات مختلفی می‌تواند از یک خراشیدگی کوچک تا یک زخم عمیق و بزرگ را روی پوست‌تان ظاهر کند. صدمه‌ای که شاید ماه‌ها و سال‌ها و شاید تا پایان عمر همراه‌تان باقی بماند. اغلب افرادی که اینگونه زخم‌ها را تجربه کرده‌اند دل خوشی از این زخم‌ها و رد به جای مانده از آن ندارند چون هم زیبایی‌شان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و هم یادآور خاطره تلخی است که روزگاری آن را سپری کرده‌اند. اگر شما هم جزو این افراد هستید و این روزها با نگاه کردن به رد باقی مانده از یک شوخی یا تصادف غمگین و ناراحت می‌شوید با ما همراه باشید.

منبع: وومن بیوتی

به توصیه دکتر فابیولا کاراوافال،
پزشک متخصص آسیب‌شناسی،
دانشگاه کانسیپچون شیلی،
توجه کرده و از عصاره گل رز و
گلاب برای ماساژ زخم استفاده
کنید.

پوست تشکیل می‌شود: بافت کلوئید یا بافت تروفیک؛ زخم کلوئیدی که اثرش روی پوست باقی می‌ماند وقتی ایجاد می‌شود که در دوره بازسازی و ترمیم، ساختاری متکی بر بافت کلاژن به صورت متورم روی پوست تشکیل شود. عفونت در ایجاد این ضایعه پوستی تاثیر دارد. زخم‌های کلوئیدی نسبت به قسمت آسیب‌دیده اصلی فراتر می‌روند و بیشتر روی شانه و استخوان‌های قفسه سینه دیده می‌شوند. زخم‌های هاپیر تروفیک از محل جراحات فراتر نمی‌روند، اما بافت‌شان ضخیم‌تر، برجسته و تیره‌تر است. زخم‌های هاپیر تروفیک در محل‌های پیوند پوستی یا سوختگی‌های شدید دیده می‌شوند.

چاره چیست؟

اگر می‌خواهید جای زخم و جوشگاه روی پوست شما باقی نماند به محض اینکه پوست‌تان دچار آسیب شد برای درمان آن اقدام کنید. اگر جراحات تان عمیق است و

شما تاثیر دارند. برای اینکه جای زخم‌ها روی پوست‌تان باقی نماند هر وقت دچار سانحه، آسیب‌دیدگی، ضربه خوردن یا بریدگی شدید حتماً برای درمان زخم و پیشگیری از تشکیل جای زخم ناخوشایند یا وسیع، وقت بگذارید. جدا از مسائل زیبایی، عدم بهبود مناسب زخم‌ها می‌تواند مشکلاتی مانند محدودیت حرکت و ناهنجاری عضوی را به دنبال داشته باشد. زخم‌ها در ابتدا صورتی رنگ هستند اما هر چه رو به بهبود می‌روند رنگ‌شان تیره‌تر و کدرتر می‌شود. اگر زخم‌ها نزدیک یک پایانه درد و محل قرار گرفتن رشته‌های عصبی باشند، ممکن است روند بهبودشان برای شما دردآور باشد. زخم عمیق مفصل هم می‌تواند روی تحرک‌تان تاثیر گذاشته و حرکت را مختل کند.

انواع زخم

به طور کلی بعد از جراحات دو نوع زخم روی

پوست به همان اندازه که سپر و محافظ بدن در برابر تمام بیماری‌هاست، آسیب‌پذیر هم هست. اتفاق‌های مختلف از یک خراشیدگی ساده گرفته تا حادثه‌ها و تصادفات می‌تواند به پوست صدمه بزند. خوشبختانه پوست قابلیت بازسازی و ترمیم خود را دارد و به محض اینکه دچار آسیب شود، سلول‌های کلاژن و ترمیم‌کننده توسط جریان خون به محل آسیب‌دیدگی گسیل می‌شوند و یک لایه محافظ روی آن تشکیل می‌دهند تا زور و میکروب و در نتیجه عفونت آن جلوگیری کنند. شکل این لایه محافظ یا همان زخم رابطه مستقیم با شدت و اندازه آسیب و توانایی بدن در ترمیم و بازسازی خود دارد. در واقع بریدگی‌ها یا جراحات‌های پوستی توسط زخم‌ها بهبود پیدا می‌کنند. اما گاهی اوقات پس از مداوای آسیب، اثر زخم باقی می‌ماند؛ عوامل مختلف از جمله عمق و اندازه زخم، محل آسیب‌دیدگی، نوع پوست، سن، ارث، جنسیت و نژاد بر چگونگی واکنش پوست

بعد از بهبود جراحات و برای اینکه اثری از زخم روی پوست‌تان باقی نماند از لوسیون‌ها و کرم‌های حاوی ویتامین E استفاده 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 آلوداکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام



درمان زخم به کمک پارافین

روش دیگری که در کاهش مدت درمان و شدت زخم تاثیر گذار است و به روند بهبود سرعت می دهد، اضافه کردن گرمای محلول آسیب دیده و تشکیل زخم با استفاده از واکس پارافین گرم است. واکس پارافین مانند یک پدما یخ گرم با اندکی فشار عمل می کند و بسیار موثر است. برای استفاده از این روش باید پارافین جامد را به روش رزماری ذوب کرده و سپس پارافین ذوب شده را روی محل زخم بگذارید تا همان طور که آرام آرام گرم شده است، به تدریج حرارت خود را به پوست ناحیه مورد نظر منتقل کند. دقت کنید پارافین را بعد از این که حرارت خود را از دست داد و قبل از سفت شدن از روی زخم خود بردارید.

زخم کلونیدی که اثرش روی پوست باقی می ماند و وقتی ایجاد می شود که در دوره بازسازی و ترمیم، ساختاری متکی بر بافت کلاژن به صورت متورم روی پوست تشکیل شود. عفونت در ایجاد این ضایعه پوستی تاثیر دارد. زخم های کلونیدی نسبت به قسمت آسیب دیده اصلی فراتر می روند و بیشتر روی شانه و استخوان های قفسه سینه دیده می شوند

منظم ماساژ دهید. پیشنهاد می کنیم برای انتخاب محلول مناسب و نحوه صحیح ماساژ زخم های بزرگ و عمیق از نظر یک متخصص استفاده کنید.

تاثیر حرارت بر جای زخم
باقی ماندن جای زخم روی پوست اتفاق خوشایندی نیست و خیلی وقت ها حتی چشم را آزار داده یا خاطره ای که نباید را زنده می کند. اوضاع وقتی بدتر می شود که سطح زخم بر جسته و وسیع تر شود. علت این عارضه این است که بر اثر آسیب دیدگی لایه اپیدرم، لایه اول و محافظ پوست، از بین می رود، اما لایه دوم پوست همچنان به تولید سلول های تازه ادامه می دهد. از آنجا که لایه اپیدرم از میان رفته و نمی تواند با فشار تولید سلول در لایه دوم را کنترل کند، این سلول های اضافه به سطح ضایعه آمده و زخم را بر جسته و وسیع می کنند. برای درمان این عارضه باید مانند اپیدرم با وارد کردن فشار روی زخم مانع تولید و تجمع سلول های اضافه در سطح پوست شویم. در این روش درمانی که به «درمان فشارنده» یا «درمان فشاری» موسوم است با استفاده از پدهای فشارنده یا بانداژهای سفت زخم را پانسمان می کنند. این کار مانع از تشکیل بافت ترمیمی هایپر تروفیک می شود. برای استفاده از این روش درمانی لازم است مدت زمان و شدت فشار مناسب برای زخم را بدانیم، بنابراین پیشنهاد می کنیم حتما از نظرات یک متخصص استفاده کنید.

درمان فشارنده زخم چیست؟

در این روش با استفاده از پدهای فشارنده یا بانداژهای سفت زخم را پانسمان می کنند. این کار مانع از تشکیل بافت ترمیمی هایپر تروفیک می شود. برای استفاده از این روش درمانی لازم است مدت زمان و شدت فشار مناسب برای زخم را بدانیم، بنابراین پیشنهاد می کنیم حتما از نظرات یک متخصص استفاده کنید

دچار نشویم می توانیم با ماساژ زخم رشته های ضخیم کلاژن را شکسته و از سفت و سخت شدن زخم مان جلوگیری کنیم. البته این کار را باید بعد از بهبود جراحات انجام دهید. ماساژ دادن مانع خشکی، ترک و پوسته پوسته شدن زخم می شود. باید بدانید که زخم خشک شده و ضخیم مستعد عوارضی مانند عفونت، حساسیت و قارچ است. برای این که هنگام ماساژ درد یا سوزش نداشته باشید پیشنهاد می کنیم از محلول ها و مواد کاملاً طبیعی مثل آلوورا یا گلاب استفاده کنید. استفاده از این مواد کمک می کند بافت خشن زخم، نرم و منعطف شود. البته شما می توانید به توصیه دکتر فابیولا کاراوافال، پزشک متخصص آسیب شناسی دانشگاه کانسیپچون شیلی، توجه کرده و از عصاره گل رزو گلاب برای ماساژ زخم استفاده کنید. اگر نمی خواهید ماساژتان نتیجه عکس داشته باشد و اوضاع را بدتر کند، دقت داشته باشید که زخم را درست و به طور

خونریزی دارد سعی کنید از رژیم غذایی سرشار از ویتامین K استفاده کنید، بنابراین کلم بروکلی، چای سبز، تخم مرغ، پنیر و سویا را در سید غذایی خود جای دهید. ویتامین K از ایجاد خونریزی های منتشر و لخته های بزرگ خونی جلوگیری می کند. حواس تان باشد که مرتب پانسمان زخم را عوض کرده و آن را شست و شو دهید تا زخم تان عفونت نکند. ویتامین E قابلیت خوبی برای از بین بردن جای زخم دارد، پس بعد از بهبود جراحات و برای اینکه اثری از زخم روی پوست تان باقی نماند از لوسیون ها و کرم های حاوی ویتامین E استفاده کنید. ویتامین E به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی روند بهبود و ترمیم پوست آسیب دیده را تسریع می کند. از آنجا که لوسیونها و کرمها عموماً مواد شیمیایی دارند و ممکن است پوست آسیب دیده را تحریک کنند، بهتر است از ویتامین E خالص استفاده کنید. هر چند محصولات جدیدی وارد بازار شده است که ترکیباتی حاوی ویتامین E به همراه توکوفرول یا سیترات روی دارند و به حفظ رطوبت پوست و بهبود جای زخم کمک می کنند.

ماساژ درمانی کنید

همه ما تجربه جراحات پوستی را داریم و می دانیم در طول مدت بهبود، زخم به مرور زمان خشک و سفت شده و گاهی اوقات به ویژه زمانی که آسیب دیدگی عمیق است سبب کشیدگی پوست می شود. برای این که به این عارضه





راهنمای مراقبت از پوست در سنین مختلف

پوست تان را ۱۰ سال جوان تر کنید

مستقیم نور به صورت کودک تان خودداری کنید. سعی کنید تا جایی که امکان دارد کودک را در روزهای گرم بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر که اوج تابش خورشید است از خانه بیرون نبرید.

مراقب علاقه نوجوانان به سولار یوم باشید

در نوجوانی باید از پوست در مقابل تابش آفتاب بیشتر مراقبت کنید، زیرا هورمون آندروژن سبب افزایش تولید چربی و حساسیت بیشتر پوست می شود. متأسفانه

از دوران نوزادی شروع کنید در دوران نوزادی پوست در بهترین و ایده آل ترین شرایط قرار دارد و جز در موارد استثنا نیازی به مراقبت های پزشکی ندارد. اما این پوست سلامت، نرم و لطیف توجه های خاص خود را می طلبد. یکی از نکاتی که همیشه و حتی در دوران نوزادی باید به آن توجه کنید مراقبت از پوست در برابر آسیب های ناشی از نور خورشید است. بنابراین یادتان باشد از همان نوزادی با استفاده از کرم های ضد آفتاب مخصوص کودکان و پوشاک مناسب مانند کلاه از تابیدن

یکی از عارضه های گذر عمر افتادگی پوست صورت و نقش بستن چین و چروک بر آن است. لازم به یادآوری نیست که همه اعم از زن و مرد دوست دارند همیشه جوان و شاداب به نظر برسند و بر همین اساس است که امروزه مراقبت از پوست بسیار مورد توجه قرار گرفته است. برای اینکه بتوانیم به درستی از پوست مان مراقبت کنیم باید تغییرات پوست در سنین مختلف را بشناسیم. این مطلب به شما کمک می کند تا با شناخت تغییرات پوست خود و مراقبت از آن جوان تر و شاداب تر به نظر برسید. منبع: ماری کلا

تا جایی که امکان دارد کودک را در روزهای گرم بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر که اوج تابش خورشید است از خانه بیرون نبرید





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

آسیب پذیری پوست در سالمندی

با گذر عمر و رسیدن به سالمندی همان طور که بسیاری از توانایی های خود را از دست می دهیم پوست مان هم ضعیف، حساس و آسیب پذیر می شود. هر چه سن بالاتر می رود حساسیت پوست بیشتر می شود؛ حتی گاهی ممکن است دوخت لباس هم سبب آسیب پوست در سالمندان شود. افراد مسن بیشتر مستعد بیماری های پوستی مثل زونا، زخم های ناشی از خارش، حساسیت های پوستی، رگ های واریسی زخم های پا و درماتیت سبورئیک هستند. حتماً باید که پوست خیلی از افراد سالمند دچار لکه می شود، این لکه ها بیشتر مواقع یک ضایعه بی خطر هستند اما گاهی اوقات هم ممکن است علامت سرطان پوست باشند، بنابراین به آنها توجه کنید. نازک شدن پوست در سن بالا آسیب پذیری آن را زیاد می کند و خیلی از اوقات بدون این که حتی یادشان بیاید کی و چگونه پوست شان به آسانی بریده یا کبود می شود. بسیاری از افراد مسن از خارش شدید پوست شکایت می کنند، گاهی این مشکل با مصرف داروهای مانند رقیق کننده های خون قابل حل است. افراد در این سن نباید مصرف محصولات نرم کننده به ویژه آن هایی که لاکتیک اسید دارند را فراموش کنند. استفاده از کرم ضد آفتاب یکی از ضرورت های این دوران است زیرا نور خورشید به پوست نازک و حساس خانم های مسن به شدت آسیب می رساند. مراقبت های فیزیکی و استفاده از محافظ های مخصوص ساق یا خطر آسیب دیدگی های جزئی را در این افراد کاهش می دهد.



این نکته را آویزه گوش کنید

نازک شدن پوست در سن بالا آسیب پذیری آن را زیاد می کند
و خیلی از اوقات بدون این که حتی یادشان بیاید کی و چگونه، پوست شان به آسانی بریده یا کبود می شود. بسیاری از افراد مسن از خارش شدید پوست شکایت می کنند، گاهی این مشکل با مصرف داروهای مانند رقیق کننده های خون قابل حل است. افراد در این سن نباید مصرف محصولات نرم کننده به ویژه آن هایی که لاکتیک اسید دارند را فراموش کنند.

عوارض پوستی هم به همراه دارد که می تواند در روحیه مادر باردار تاثیر منفی داشته باشد. نگران نباشید خیلی از این مشکلات در ماه های پایانی بارداری یا پس از زایمان از بین می روند. حدود ۷۰ درصد خانم های باردار ملاسما یا کلو سما می گیرند. تقریباً ۹۰ درصد بر اثر ترشح زیاد ملاتین دچار خال و لکه های پوستی می شوند. یکی دیگر از عارضه های پوستی دوران بارداری ماسک حاملگی است که به لکه های تیره روی صورت و بازوها گفته می شود. ماسک حاملگی در ماه های آخر بارداری محو می شود. اگر جوش می زنید یا آگزما دارید بدانید که این مشکلات پوستی در دوران بارداری تشدید می شوند. ۹۰ درصد خانم ها در ماه های آخر بارداری به دلیل کشیده شدن لایه های زیرین پوست، دچار استریا یا همان ترک پوست می شوند. حواس تان باشد اگر از بروز این عارضه پیشگیری نکنید، قابل درمان نیست و جای آن روی پوست شما باقی می ماند. بنابراین در طول دوران بارداری حتماً از لوسیون و کرم هایی که حاوی آلفا هیدروکسی اسید هستند استفاده کنید تا از پیدایش این خطوط جلوگیری شود. شاید شما هم دیده باشید که روی پوست برخی از خانم های باردار لکه های بزرگ قرمز ایجاد می شود، این عارضه پوستی که پسوریازیس نام دارد احتمال بروزش در دوران بارداری وجود دارد و باید برای درمان آن به پزشک مراجعه کرد.

دخترهای نوجوان به دلیل علاقه زیاد به برنزه کردن به این موضوع اهمیت چندانی نمی دهند. آمارها نشان می دهد از هر ۱۰ دختر نوجوان اروپایی فقط ۳ نفر برای محافظت از پوست در مقابل نور خورشید از کرم ضد آفتاب استفاده می کنند. با این حال استفاده از نور خورشید برای برنزه کردن بسیار کم ضرر تر از سولاریوم است. اگر جزو آن دسته از خانم ها هستید که از سولاریوم استفاده می کنید لازم است بدانید اشعه UVB این دستگاه بیشتر از نور خورشید در پوست نفوذ کرده و سرطان زاست، ضمن اینکه هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه استفاده از سولاریوم برابر یک روز کامل آفتاب گرفتن در ساحل است.

در این دوران مراقب کلاژن سازی باشید

در دوران جوانی و بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی پوست همچنان زیبایی خود را حفظ کرده است. اما اگر با دقت بیشتری در آینه نگاه کنید رد چروک های ریزی که بر چهره تان نشسته است را می بینید. بنابراین وقتش رسیده است که مراقبت از پوست خود را شروع کنید. هر چه سن شما بالاتر برود کم کم پوست کلاژن و الاستین (که سبب انعطاف و نرمی پوست می شوند) و همین طور هیالورونیک اسید را از دست داده و رو به پیری می رود. اگر می خواهید پوست تان جوان بماند و چروک شدن آن را به تعویق بیندازید، برای مراقبت از آن وقت گذاشته و در همه حال از پوست خود محافظت کنید.

تمیز نگه داشتن پوست در سلامت آن بسیار موثر است به ویژه برای خانم هایی که مرتب از مواد آرایشی استفاده می کنند، پس به طور منظم با یک پاک کننده ملایم صورت تان را بشوید. برای این که پوست تان همیشه رطوبت و شادابی خود را حفظ کند استفاده از کرم های مرطوب کننده را فراموش نکنید. نور خورشید برای پوست بسیار مضر است بنابراین همیشه از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

لکه های دوران بارداری

دوران بارداری علاوه بر تمام دردسره های خاص خود

هورمون درمانی در دوران یائسگی

دوران یائسگی و تغییرات هورمونی تبعات زیادی برای خانم ها دارد. اگر به دوران یائسگی نزدیک شده اید یا در این دوران به سر می برید و موهای صورت تان زیاد شده است، نگران نشوید. در دوران یائسگی به دلیل افزایش هورمون های آندروژن موهای صورت خانم ها به ویژه اگر آفریقایی - آمریکایی، مدیترانه ای یا خاور میانه ای باشند، بیشتر می شود. در این دوران با توجه به سن، منافذ پوست به دلیل تجزیه کلاژن باز می شود. بسیاری از خانم ها در دوران یائسگی از داروهای هورمونی استفاده می کنند، لازم است بدانید مصرف این داروها علاوه بر فواید عوارض خاص خود را دارد، اما مصرف استروژن های مکمل، خشکی پوست را کم کرده و آن را نرم تر و منعطف تر می کند.



تشدید آگزما در بارداری

اگر جوش می زنید یا آگزما دارید بدانید که این مشکلات پوستی در دوران بارداری تشدید می شوند.

مرطوب کننده بزنید

برای اینکه پوست تان همیشه رطوبت و شادابی خود را حفظ کند استفاده از کرم های مرطوب کننده را فراموش نکنید.

نکته هایی که شاید به کارتان آید



راهنمای خرید تونر پاک کننده پوست

چه تونری چه پوستی؟

7

مصرف
صابون های
قلیایی که pH
آنها بیشتر از ۷
است و چربی
طبیعی پوست
را تا ساعت ها
از بین می برد
به هیچ عنوان
برای شستن
صورت توصیه
نمی شود

تونر چیست و چه می کند

پوست ما بعد از هر بار قرار گرفتن در معرض دود و آلودگی های شهری و البته استفاده از انواع لوازم آرایشی که اغلب تقابلی و آسیب زا هستند نیاز به پاک کننده ای مناسب با محیط زندگی و نوع پوست مان دارد، چرا که شست و شوی صورت با آب یا استفاده از شیر پاک کن یا دستمال های پاک کننده آرایشی به تنهایی برای پاکسازی و مراقبت پوست ما از آلودگی کفایت نمی کند. از طرفی مصرف صابون های قلیایی که pH آن بیشتر از ۷ است و چربی طبیعی پوست را تا ساعت ها از بین می برد هم به هیچ عنوان برای شستن صورت توصیه نمی شود، بنابراین برای مراقبت روزانه از سلامت پوست قبل و بعد از آرایش و حتی در منزل استفاده از این محلول های قابض با اسم تونر مواد آرایشی، چربی اضافی و آلودگی های مختلف را از روی پوست پاک می کند و رطوبت از دست رفته آن را جبران و مانع خشک و پیر شدن پوست می شود، اما پیش از پرداختن به اهمیت استفاده از تونر های مرطوب کننده باید سراغ محصولاتی مناسب با جنس پوست تان باشید.

کدام تونر، کدام پوست

پوست چرب: اگر جنس پوست تان از نوع چرب است حساسیت بیشتری در خرید تونر ها به خرج دهید در غیر

این صورت با کوچک ترین اشتباه جوش ها یکی پس از دیگری روی صورت تان پدیدار خواهند شد. تونر مناسب پوست شما باید فاقد چربی، الکل و منتول باشد و با کم کردن منافذ باز پوست برای ترشح چربی ها و وجود مواد آبرسان و مرطوب کننده، پوست شما را به پوستی نرم و لطیف تبدیل کند. پس هنگام خرید دقت کنید تا گول ظاهر و برچسب هایی مانند ضد جوش بودن محصول را نخورید.

پوست های مختلط: با وجود اینکه این جنس پوست تعادل ذاتی در تنظیم خشکی و رطوبت پوست دارد اما مراقب باشید سراغ محصولات الکلی که مواد تحریک کننده ای برای ترشح چربی روی پوست دارند، نروید. شما با مشورت یک متخصص پوست می توانید با اطمینان بیشتری تونر مناسب پوست خود را تهیه کنید که ضمن رطوبت رسانی به قسمت های خشک پوست، منافذ باز قسمت های چرب را کمتر و چربی آن را متعادل کنید.

پوست های خشک: برای این جنس پوست به خاطر حساسیت و واکنش های نامناسبی که از خود نشان می دهد باید از تونر های فاقد عطر و الکل و مرطوب کننده با خاصیت التیام بخش و ضد التهاب با عصاره های خنک کننده استفاده شود، چون در صورت بروز خشکی پوست به سرعت قرمز و پوسته پوسته خواهد شد.



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

به این هشدارها توجه کنید

اگر پوست شما بیش از اندازه چرب است آلودگی ها بیشتر از همیشه به سلول های پوست تان نفوذ خواهد کرد، بنابراین پیش از انتخاب تونر برای پاکسازی و مراقبت از پوست تان حتما با یک پزشک متخصص مشورت کنید تا ابتدا با تنظیم هورمون ها، تعادل چربی روی پوست خود را به دست آورید.

به ترکیبات محصولی که خریداری می کنید حتما توجه کنید و پیش از خرید کمی اطلاعات درباره مواد تشکیل دهنده تونر مورد نظر و بد و خوب آن کسب کنید تا انتخابی مناسب جنس و شرایط پوست خود داشته باشید.

چه تونری را انتخاب کنیم؟

تونر انتخابی شما نباید بر پایه الکل یا موادی مانند عنبر سائل باشد چون این نوع تونرها باعث تحریک پوست و آزاد شدن رادیکال های آن می شوند که در نتیجه با مصرف آن توانایی پوست در ترمیم خود و تولید کلاژن پایین می آید و شما نتیجه ای عکس آنچه انتظار داشته اید را خواهید دید. تونر همراه با عصاره های معطر برخی گل و مرکبات که گاه بر پایه آب و گلیسرین هستند هم باعث تخریب کلاژن پوست می شوند و جوان ماندن پوست را به رویایی دست نیافتنی برای شما تبدیل می کنند. مصرف این محصولات روی پوست های ملتهب و آسیب دیده اشتباه بزرگی است و در صورت بروز کوچک ترین حساسیت روی پوست های سالم هم باید قطع شود.



لکه ها را محو می کند

روشن کردن پوست های تیره به مرور زمان و از بین رفتن لکه های پوستی با مداومت در استفاده از تونر های روزانه یکی از نکات مثبت دیگر این محصولات در طولانی مدت است. یکی دیگر از خواص تونر محرک بودن آن در جریان خون و عروق پوستی است که احساس خنکی مطبوعی روی سطح پوست ایجاد می کند و در نتیجه جریان نفوذ سموم و عرق به سطح پوست به سرعت پایین می آید.

به تغذیه پوست کمک می کند

از طرفی اکسیژن رسانی به پوست که خواص مشترک بیشتر تونرهاست و باعث تغذیه و نوسازی و ترمیم بافت سلول های پوست می شود، پس استفاده روزانه آن استحکام پوست را افزایش داده و بروز چین و چروک ها را به تاخیر می اندازد. ضمناً این اشتباه رایجی است که ما مصرف انواع تونر و شیر پاک کن ها را مختص خانم ها می دانیم در حالی که این محصولات با ترکیبات ویژه کار مراقبت و پاکسازی از پوست مردان را هم با همان کیفیت انجام داده و از تیرگی، پیری و کدر شدن پوست صورت آنها که ساعت های طولانی تری در معرض آلودگی های محیطی قرار دارند، جلوگیری می کند.

به ترکیبات محصولی که خریداری می کنید حتما توجه کنید و پیش از خرید کمی اطلاعات درباره مواد تشکیل دهنده تونر مورد نظر و بد و خوب آن کسب کنید تا انتخابی مناسب جنس و شرایط پوست خود داشته باشید

استفاده از تونر به این دلایل مهم است:

به لایه برداری کمک می کند

لایه های سطحی پوست ما بعد از پاکسازی از آلودگی و مواد آرایشی نیاز به موادی دارد تا خود را باز یابی کند. این خاصیت و ویژگی تنهادر موادی مانند گلیسرین، سیرامید و اسیدهای چرب پیدا می شود. درواقع یک تونر خوب بیشتر این عناصر را در خود دارد و بهتر از یک مرطوب کننده یا سرم روی پوست عمل می کند.

آبرسانی را تسهیل می کند

تونر هایی که ترکیبات آن بر پایه آب است در فصول گرم سال به ویژه محیط های گرم و مرطوب به عنوان آبرسانی قوی برای پوست وارد عمل می شود و از شفافیت و سلامت آن مراقبت می کند.

التهاب های پوستی را مدیریت می کند

بهتر است تونر ها را یک پاک کننده معمولی برای پاک کردن باقی مانده مواد آرایشی از روی پوست ندانیم چون کاربرد آن بسیار مهم تر از آن چیزی است که نشان می دهد. درواقع تونرها بعد از پاک کردن باقی مانده آرایش از روی صورت، پوست شما را صاف و لطیف می کند، التهاب و قرمزی پوست را کاهش می دهد و منافذ باز نقاط مختلف صورت را کم و کمتر می کند.

چطور از آن استفاده کنیم؟



تکه ای پنبه استریل یا پد آرایشی برای انجام این کار کفایت می کند، پس بعد از پاک کردن صورت با شیر پاک کن و جذب شدن مواد آرایشی به پنبه، مقداری از محلول تونر را به پد یا پنبه ای دیگر آغشته کنید و به تمام نقاط پوست صورت بمالید تا باقی مانده شیر پاک کن، مواد آرایشی و هر آلودگی دیگری از روی پوست پاک و رطوبت از دست رفته پوست جبران شود. اما اگر پوست شما شاداب به نظر نمی رسد و آثار خستگی و پژمردگی روی آن بیش از پیش نشسته، باید با ضربات تند و سریع تونر را روی پوست خود ماساژ دهید تا از این طریق باعث تحریک جریان خون به سمت پوست شوید و سلول ها را با هر بار مصرف تغذیه کنید. فراموش نکنید که روی گردن و چانه بیش از جاهای دیگر تمرکز کنید. شما علاوه بر این روش می توانید یک پارچه لطیف و نمدار را هم به تونیک پوستی خود آغشته کنید و روی پوست تان ماساژ دهید. با این روش هم پوست تان ضد عفونی و شاداب می شود و هم پف و تیرگی پلک ها با سرعت بیشتری از بین می رود. البته بهتر است پیش از مصرف تست حساسیت محصول را گرفته و بعد استفاده آن را روی پوست صورت آغاز کنید. برای این کار مقداری از تونر را روی قسمت کوچکی از بازو بمالید و بعد از ۲۴ ساعت با مشاهده نشدن هیچ علائمی از حساسیت یا التهاب، تونر را به روش های ذکر شده استفاده کنید.

نکته هایی که شاید به کارتان آید

کدام پوست آلودگی را بیشتر جذب می کند؟
اگر پوست شما بیش از اندازه چرب است آلودگی ها بیشتر از همیشه به سلول های پوست تان نفوذ خواهد کرد.

آیا تونر فقط پاک کننده است؟
تونرها بعد از پاک کردن باقی مانده آرایش از روی صورت، پوست را صاف و لطیف می کنند و التهاب و قرمزی پوست را کاهش می دهند.



تونرهای محبوبی که پوست شما را لطیف، شفاف و جوان نگه می‌دارند

به پوست تان آرامش برزید

بر آورده کردن نیازهای روزانه پوست ما با نقش مهمی که در زیبایی و سلامت ظاهری مان دارد کار چندان سخت و زمان‌بری نیست، به‌ویژه محصولاتی که به‌عنوان مراقبت‌های پایه‌ای با تحریک جریان خون در سطح پوست به تقویت و تغذیه آن کمک می‌کنند و پیری و افتادگی آن را به تعویق می‌اندازند. کاری که تونرهای تقویت‌کننده با پوست ما می‌کنند و زره محکمی از آن در برابر آلودگی‌ها می‌سازند. از طرفی شما با استفاده روزانه آنها می‌توانید چربی‌های اضافی پوست را کم و کنترل کنید و از جمع شدن منافذ باز قسمت‌های مختلف آن مطمئن شوید. همه این ویژگی‌های مثبت کافی است تا هر کدام از ما به فکر داشتن یک تونر متناسب با شرایط پوست مان باشیم.

شقایق جعفری



پوست تان را تازه کنید

لوسیون تونر درموپوریفایر

یکی از بهانه‌های مهم در استفاده از تونرها، ترو تازه کردن پوست برای استراحت و نفس کشیدن آن بعد از خستگی‌های طول روز است. کاری که این تونر از سری محصولات اوسرین با خاصیت آنتی‌باکتریال و لایه‌بردار خود در چند دقیقه برای شما انجام می‌دهد تا بعد از روزی دو بار استفاده از آن روی پوست صورت تان از ایجاد خشکی روی پوست جلوگیری کنید و خیال تان را از بابت هرگونه بروز جوش و آکنه آسوده نگه دارید.



تونر پاک‌کننده پیور سیستم آلونه‌ورا بن

تونرها به‌عنوان محصولاتی مکمل برای پاک‌کننده‌های آرایشی (شیر پاک‌کن‌ها) به تنهایی قابلیت چندین و چند کرم بهداشتی و مراقبتی را یک جا در خود دارند. مانند این تونر پاک‌کننده ایوروشه با فرمولاسیون فاقد صابون و چربی که از خشک شدن پوست جلوگیری کرده و با استفاده از مکانیسم روشن‌کنندگی موجب کاهش قرمزی و التهاب پوست می‌شود. این محلول سبک با قابلیت استفاده به‌عنوان پایه آرایش آثار هرگونه لک و جوش را هم از روی پوست تان محو خواهد کرد.

شادابی با گل بابونه

لوسیون گل بابونه کاسمکولوژی

یکی از فاکتور ویژه در جوان ماندن پوست حفظ رطوبت و پاک کردن آن از انواع چربی و آلودگی‌هاست. این لوسیون تونیک با ترکیبات تسکین‌دهنده و التیام‌بخش خود ضمن رطوبت‌رسانی به پوست شما موجب شادابی پوست هم می‌شود. شما با هر نوع پوست حتی پوستی حساس می‌توانید به راحتی برای ایجاد حس تازگی در روزهای گرم و مرطوب از این تونر با خواص گل‌های بابونه استفاده کنید و با متعادل کردن پوست رد آرایش را از روی صورت تان پاک کنید.



یک تونر نیروبخش

لوسیون هیدراکانفور

از ویژگی‌های مثبت بیشتر تونرها در کنار پاک‌کنندگی، نرمی و لطافتی است که به پوست ما با هر بار مصرف هدیه می‌کند. امتیازی که در تونیک گینو هم با عنوان شاداب‌کننده و قوام‌دهنده پوست به چشم می‌خورد. این مکمل پاک‌کننده صورت، فاقد الکل است و پوست شما را نیر و بخشیده و تسکین می‌دهد به علاوه اینکه عصاره انجیر و لوتوس در ترکیبات آن التیام‌بخش و نرم‌کننده مناسبی برای پوست‌های حساس به حساب می‌آید.



معجزه با خواص درخت افرا

تونر آبرسان هیدراوژ تال

اگر به دنبال محصولی هیدراته برای پاسخگویی کامل به نیازهای خاص پوستتان می گردید این تونر مخصوص شماس، چون با سال ها تحقیق روی عصاره درخت افرا این محصول را که در کنار پاک کنندگی صورت، سلول های مرده را از روی پوست حذف و طراوت طبیعی را به آن باز می گرداند، تولید و به بازار زیبایی عرضه کرده است. پس برای اثربخشی بیشتر تونر را هر صبح و شب با استفاده از پد یا پنبه آرایشی به صورت خود بمالید.



کمپلکس ضد آلودگی

محلول پاک کننده هیسه اک

این تونر محصول طراوت بخشی است که آلودگی ها را از بین برده، پوست را تمیز و از آن در برابر عوامل آسیب رسان روزانه مثل آلودگی ها محافظت می کند. محلول پاک کننده اوریاژ با ۳ کارایی مهم (پاک کننده، ضد عفونی کننده، ضد براقی) چربی اضافی را از روی پوست پاک می کند و با کمپلکس ضد آلودگی پوستی شفاف تر، شاداب تر و تمیز برای شما به ارمغان می آورد. پس صبح و عصر بدون نیاز به آبکشی به سرعت پوست را کاملاً تمیز و شاداب کنید.



این تونر با آبرسانی بالا

تونیک اسکین رزونانس

پوست های خشک و حساس ما بیش از هر نوع جنس پوستی به رطوبت، آبرسانی و اکسیژن نیاز دارند بنابراین تا می توانید محصولاتی را برای خود انتخاب کنید که تمام این خواص را یک جا به پوستتان تزریق کند. مانند این تونیک ملایم که یک کمپلکس آبرسان تمام عیار برای ساختمان پوست است و برای تغذیه، محافظت و بازسازی پوست های حساس از ترکیب روغن آفتابگردان و اسیدهای چرب ضروری (امگا ۳ و امگا ۶) و عصاره گیاهان چینی کمک می گیرد.



لطیف تر از شکوفه های پرتقال

بیوتی الکسیر

با وجود آلودگی بیش از اندازه شهرهای بزرگ در طول روز نمی توان برای از بین بردن این آلودگی ها تنها به شستن صورت با آب سرد اکتفا کرد. برای همین یکی از بهترین پاک کننده و تونرها به کمک شما آمده است تا ضمن پاک کردن سطح پوست، چروک ها را محو، منافذ باز پوست را جمع و پوست را شفاف و جوان کند. این محصول با ترکیبی بی نظیر از انگور، شکوفه پرتقال، عصاره گل رز و لیمو، رزماری و نعناع همه ویژگی های یک تونر خوب و موثر را در خود دارد.



شفاف شوید

تونر لیراک

این تونر بدون الکل و پرطرفدار برای هر نوع پوست مناسب است و ضمن تکمیل اثرات شیر پاک کن، طراوت و شادابی را به سرعت به پوست شما باز می گرداند. از ترکیبات آن می توان به عسل گیاهی و پروبیوتیک ها اشاره کرد که به حفظ اکوسیستم پوست کمک و دفاع طبیعی پوست را در برابر آلودگی و دیگر عوامل تقویت می کند. عصاره پرتقال خونی و کوکنار موجود در این تونر لیراک هم انرژی بخش و سم زداست و باعث شفافیت و شادابی پوست می شود.



رطوبت را ماندگار کنید تونیک هیدر اکانفور

تازه کردن پوست و از بین بردن باقی مانده‌های چربی از روی آن بعد از هر بار آرایش کردن نقش مهمی در سلامت و شادابی پوست صورت در طول عمر شما دارد. پس دست به کار شوید و برای انتخاب تردید نکنید. شیر تونیک‌های حرفه‌ای لورال بدون ایجاد خشکی بعد از هر بار استفاده لایه محافظ پوست شما را محکم کرده و از خشکی آن جلوگیری می‌کند. پس برای تمیز، درخشان و لطیف شدن چهره‌تان از این تونیک مرطوب‌کننده غافل نشوید.



به پوست اکسیژن بدهید تونیک روزانه

برای تکمیل فرآیند پاکسازی، پوست شما نیاز به محصولاتی دارد که در ترکیبات خود موادی برای تقویت سیستم ایمنی پوست و اکسیژن‌رسانی حرفه‌ای داشته باشد. درست مانند همین تونیک روزانه که برای انواع پوست قابل مصرف و سرشار از آنتی اکسیدان و مواد مرطوب‌کننده است. از سویی دیگر این محصول حس تازگی و درخشندگی فوق العاده‌ای به پوست شما می‌بخشد و از آن در مقابل عوامل اکسیداتیو محافظت می‌کند، پس صبح و شب پس از پاکسازی پوست از تونر روی پوست‌تان بزنید.



یک متخصص واقعی تونر سنسی اکسپرت

اگر به دنبال یک مراقب ۲۴ ساعته برای پوست‌تان می‌گردید، همین جاست. این تونر حرفه‌ای پاک‌کننده بسیار عالی با ساختار سبک، فاقد هرگونه اسانس مصنوعی، صابون یا الکل است که برای رفع آلودگی آرایش صورت و چشم در انواع پوست حساس و نازک بسیار مناسب است. این تونر یک تغذیه‌کننده قوی است که در کنار شفاف‌سازی و وظیفه لیفتینگ پوست شما را هم برعهده می‌گیرد. پس بدون آب از تونر حاوی شوینده‌های ملایم و گلیسرین لذت ببرید.



خواص آب روی پوست تونیک ملایم

پوست‌های تنبل بیشتر از همه نیاز به مراقبت دارند چون در طولانی مدت چین و چروک‌ها به سرعت روی آن جا خوش کرده و ظاهر نازیبا به پوست می‌بخشند. اما با تونیک ملایم آن ضمن تکمیل فرآیند پاکسازی صددرد پوست می‌توانید با در صد بالای آب آن رطوبت و نرمی را به پوست‌تان هدیه کنید. این محصول مانند تونرهای آبرسان بدون الکل است و با چندبار ماساژ در طول روز شما را به آرزوی داشتن پوستی شاداب و سالم می‌رساند.



زیبایی با پودر مروارید تونیک افسولوت پرل

این تونیک مکمل با درمان لک و خاصیت روشن‌کنندگی که دارد ضمن پاکسازی به آبرسانی سریع و حس تازگی پوست شما کمک ویژه‌ای می‌کند. پودر مروارید در ترکیبات آن سرشار از آمینواسیدها و نمک‌های معدنی است که باعث شفافیت، درخشندگی می‌شود و آنتی اکسیدان قوی و تقویت‌کننده آن اثر روشن‌کنندگی با خاصیت لایه‌برداری ملایم و بازسازی‌کننده پوست را یک جا دارد. پس به صورت روزانه از این محصول استفاده کنید تا اثربخشی آن را با چشم خود ببینید.





راز جوان ماندن بازیگران مشهور و سلبریتی‌ها در چیست؟ و چگونه است که بعد از گذشت سال‌ها همچنان جوان و زیبا می‌مانند، جواب این سوالات را در متن زیر بیابید

معجزه جوانی و زیبایی با دستگاه تایتان

بالا تر رفتن سن‌شان جذابیت و جوانی را در چهره آنها می‌توان به وضوح دید؟ راز طبیعی بودن جوانی آنها چیست؟ یا سوالاتی از این قبیل که: چه جایگزینی را می‌توان به جای تزریق ژل یا بوتاکس و... پیدا کرد؟ چگونه است که پس از زایمان و لاغر شدن، پوست بدن مدل‌ها و بازیگران هیچ تغییری نمی‌کند و چون گذشته جوان و شاداب است؟ در این مطلب می‌خواهیم پاسخ تمام این پرسش‌ها را برای شما مطرح کنیم.

امروزه همه به دنبال زیبایی و جوانسازی صورت با استفاده از متدهای مختلف هستند و راه‌های بسیار زیادی را امتحان می‌کنند که با وجود هزینه‌بر بودن و جلسات درمانی طولانی و داشتن عوارض گوناگون نمی‌توان به نتیجه دلخواه دست پیدا کرد. از این رو سوالات گوناگونی از طرف مردم برای کشف راز جوانی مطرح است. راز جوان ماندن هنرمندان مشهور و سلبریتی‌ها چیست؟ چگونه است که پس از گذشت سال‌ها صورت آنها همچنان جوان می‌ماند و هر روز با



تکنولوژی تایتان (TITAN)

بوده و برخلاف جراحی و استفاده از تزریقاتی مانند بوتاکس و ژل و... ظاهر را مصنوعی نمی‌کند و طی یک تا سه جلسه درمان می‌توان به نتایج عالی دست پیدا کرد. برخلاف دیگر سیستم‌ها که تا به امروز استفاده شده این دستگاه قابلیت لیفتینگ بسیار عالی را در تمام نواحی بدن به خصوص در مناطقی چون شکم، بازو، آرنج، زانو و... داشته که مشکلات افتادگی بعد از زایمان و لاغری را حل کرده است.

تا به امروز تکنولوژی تایتان بیشترین تاثیر را در درمان چین و چروک‌ها، انجام لیفتینگ، بهبود اسکارهای فرورفته، کاهش خطوط بدن، سفتی پوست بدن پس از لاغری، زایمان و افزایش سن داشته که توانسته تاییدیه FDA آمریکا را از آن خود کند.



دلایل برتری تایتان بر دیگر تکنولوژی‌ها:

۱. قابلیت ایجاد حداکثر دمای مورد نیاز در لایه میانی پوست
۲. دارای خنک کننده بسیار قوی برای ایجاد حداکثر دما بدون عارضه در سطح پوست
۳. بدون هیچ گونه سوختگی و آسیب به سطح پوست
۴. بدون ایجاد درد و قرمزی یا التهاب در محل درمان
۵. قابلیت رسیدن به حداکثر نتیجه درمانی تنها در یک تا سه جلسه
۶. بدون نیاز به تکرار درمان بین یک تا ۴ سال
۷. دارای تاییدیه FDA آمریکا
۸. درمان تمام پوست‌ها بدون محدودیت در رنگ پوست
۹. بدون محدودیت سنی
۱۰. بدون نیاز به مراقبت بعد از درمان

مروری بر روند پیری

کلاژن و الاستین به عنوان عناصر اصلی ساختار پوست و مهم‌ترین عامل در زیبایی ظاهری پوست هستند. کلاژن‌ها مانند فنرها قدرت ارتجاعی دارند و از پروتئین به وجود آمده و به بلوغ می‌رسند اما با افزایش سن از قدرت ارتجاعی آنها کاسته شده و در نهایت از بین می‌روند. در اوایل جوانی تعداد کلاژن‌ها بسیار زیاد بوده و به مرور زمان و با افزایش سن از تعداد آنها کاسته شده به طوری که کلاژن‌هایی که به وجود می‌آیند از تعداد کلاژن‌هایی که می‌میرند کمتر می‌شود. عوامل محیطی چون استرس، تغذیه، کم خوابی و عواملی از این دست تاثیر بسزایی در کاهش قدرت ارتجاعی و پایین آمدن بازدهی کلاژن‌ها دارند.





باروش های زیر می توان
چین و چروک صورت را کاهش داد

پوست تان را اتو بکشید

زودرس نشود ماهی به ویژه ماهی سالمون و انواعی که در آب های سرد زندگی می کنند، بهترین گزینه است. ماهی منبع فوق العاده پروتئین است که برای ساخت بافت های پوستی بسیار موثر است و به نوعی سلامت پوست را تضمین می کند. یکی از منابع مفید ماهی برای پوست اسیدهای چرب ضروری یا همان امگا ۳ است که پوست را حساسی تغذیه می کند و به انعطاف پذیری و جوانسازی پوست کمک زیادی می کند. نتیجه استفاده از ماهی این است که پوست انعطاف پذیری بیشتری پیدا می کند و چین و چروک آن کمتر می شود. در صورتی که عادت کرده اید برای دیدن هر چیز چشم های تان را جمع کنید باید منتظر چین و چروک زودهنگام دور چشم تان باشید. حتی ممکن است مدام اخم می کنید یا حالت خاص دیگری به صورت تان بدهید که همه اینها موجب می شود ماهیچه های صورت کم کم به این تغییرات عادت کرده و روی صورت خطوط و چین هایی شکل بگیرد. بهترین حالت این است که چشم های تان را جمع نکنید و اگر برای دیدن چیزی

موقعیت خواب تان را عوض کنید

یکی از موثرترین عوامل بر وضعیت پوست، وضعیت خواب شماست. این را بررسی های مختلف نشان داده است. اینکه شما در چه وضعیتی بخوابید خطوطی را روی صورت تان ایجاد می کنند که به اصطلاح به آنها خطوط خواب می گویند. این خطوط در طول خواب روی صورت حک می شود و هیچ وقت هم از بین نمی رود. اگر عادت دارید به پهلو بخوابید بهتر است بدانید که با این کار چروک های روی گونه و چانه تان افزایش پیدا می کند. اگر هم روی شکم یا به اصطلاح دمر بخوابید بین دو ابرویتان چروک می شود. ایده آل ترین حالت خواب این است که به پشت بخوابید در این حالت از بروز چروک های زیادی پیشگیری می کنید.

رژیم تان را تقویت کنید

شک نکنید که تغذیه در بروز یا عدم بروز چروک های صورت نقش مهمی دارد. اگر می خواهید پوست تان دچار پیری

کمست که نخواهد پوستی صاف و بدون چروک داشته باشد؟ قطعاً همه دوست دارند این اتفاق بیفتد اما آیا برای وقوع این اتفاق کاری هم انجام می دهید؟ نکته مهم برای داشتن پوست صاف این است که مراقبت لازم از آن انجام گیرید. علاوه بر کرم های ضد آفتاب و مرطوب کننده ها که به طور مداوم باید استفاده از آنها را در دستور کار قرار دهید، رعایت برخی نکات دیگر هم از پیری زودرس پوست تان جلوگیری می کند. کافی است سبک زندگی تان را به سمت سلامت تغییر دهید تا پیر شدن پوست تان را دیرتر ببینید. درست است که استفاده از کرم های ضد چروک مناسب است اما باید دنبال راهی باشید که از چین و چروک صورت پیشگیری کنید. با وجود آنکه پیری یک فرایند طبیعی در زندگی محسوب می شود اما حتماً راهی برای دیرتر اتفاق افتادن این فرایند وجود دارد. پس با ما برای تغییر سبک زندگی همراه باشید.



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

ماهی درمانی کنید

اگر می خواهید پوست تان دچار پیری زودرس نشود ماهی به ویژه ماهی سالمون و انواعی که در آب های سرد زندگی می کنند، بهترین گزینه است. ماهی منبع فوق العاده پروتئین است که برای ساخت بافت های پوستی بسیار موثر است و به نوعی سلامت پوست را تضمین می کند.



مانع چین و چروک می شود در حالی که آب چربی ها و مرطوب کننده های طبیعی پوست را هم با همین آلودگی ها پاک می کند. در حالی که این مواد طبیعی، از پوست شما در مقابل چروک مراقبت می کنند. بنابراین صورت تان را زیاد نشوید، اگر پوست تان خیلی چرب است روزی ۲ بار می توانید صورت تان را بشوید و اگر پوست معمولی یا خشک دارید برای شستن صورت تان از پاک کننده ها استفاده کنید، چون پاک کننده مخصوص پوست خشک مرطوب کننده دارد و چربی و رطوبت پوست را نمی گیرد.

مشکل دارید از عینک استفاده کنید. نکته مهم دیگر استفاده از عینک آفتابی است که تا حدود زیادی از دور چشم را در مقابل اشعه های مضر آفتاب مراقبت می کند و نور خورشید باعث جمع کردن چشم هانمی شود.

حتما کرم کلاژن ساز استفاده کنید

اگر به فکر مراقبت از پوست تان هستید بهتر است از کرم هایی که در ترکیباتش از آلفاهیدروکسی اسید به کار رفته، استفاده کنید. این اسید در واقع اسید میوه طبیعی است که باعث می شود سلول های مرده روی پوست برداشته شود و خطوط ریزی که تازه روی پوست به وجود آمده را از بین می برد. بعضی از بررسی ها نشان داده است، کرم هایی که درصد بالای آلفاهیدروکسی اسید دارند می توانند محرک تولید کلاژن در پوست شوند، بنابراین بهتر است استفاده از این نوع کرم ها را در برنامه تان داشته باشید.

تا می توانید کاکائو بخورید

تحقیقات مختلف نشان داده است که کاکائو دو نوع فلاونول دارد که این دو ماده پوست را در برابر آسیب های ناشی از اشعه ماوراءبنفش نور خورشید محافظت می کند. این دو ماده مهم جریان خون را بهتر به سلول های پوست می رسانند و با آبرسانی و رطوبت رسانی باعث نرم و لطیف شدن پوست می شود. پس با خیال راحت شکلات و هات چاکلت بخورید.

این عادت غلط را ترک کنید

حتما با خودتان فکر می کنید هر چه بیشتر صورت تان را بشوید آلودگی روی صورت تان نمی ماند و تمیزی

بی خیال سیگار شوید

مصرف سیگار به مرور زمان چروک هایی را اطراف چشم به وجود می آورد و این به علت تنباکوی موجود در آن است. جالب است بدانید که سیگار حاوی آنزیمی است که تولید کلاژن را در پوست کاهش می دهد. همانطور که می دانید این ماده باعث انعطاف پذیری پوست می شود که اگر نباشد چروک ها خیلی زودتر از آنچه انتظار دارید بروز می کند. نکته مهم دیگر این است که سیگار به دلیل داشتن مواد سمی جریان خون در پوست را کاهش می دهند کار زیاد چروک زاست.

به اندازه کار کنید

کار کردن هزار و یک حسن و مزیت دارد اما یک عیب آن همان است که خیلی ها می گویند: پیری زودرس. با کار زیاد بدون شک خواب شما کم می شود و خواب ناکافی باعث ترشح هورمون استرس یا همان کورتیزول می شود که سلول های پوست را از بین می برد و باعث بروز چین و چروک در صورت می شود. حالا که این را می دانید بهتر است حواستان باشد که اگر هم زیاد کار می کنید باید ۸ ساعت در روز بخوابید تا خطر پیری زودرس کاهش پیدا کند.



کرم صورت را درست انتخاب کنید

یکی از موادی که در کرمی که تهیه می کنید باید وجود داشته باشد ویتامین C است چون تولید کلاژن را در پوست افزایش می دهد. خاصیت این ویتامین آن است که لک های پوست را هم کمرنگ می کند و باعث بهبود مشکلات رنگدانه ای پوست می شود. ضمن آنکه التهاب های پوستی را هم کاهش می دهد. یکی از مهم ترین خواص ویتامین C یا اسید اسکوربیک هم بهبود چین و چروک های صورت است. به همین دلیل توصیه می شود در زمان خرید کرم به این موضوع دقت کنید.



سویا بخورید

تغذیه در بهبود یا حتی پیشگیری از چین و چروک حرف اول را می زند. اگر پوست تان به هر دلیل دچار پیری زودرس شده و کلی چین و چروک پیدا کرده بهتر است از سویا در رژیم غذایی تان استفاده کنید چون کمک می کند آسیب های پوستی بهبود پیدا کند و پوست کمی سفت شود.



چرا سیگار چروک ایجاد می کند

مصرف سیگار به مرور زمان چروک هایی را اطراف چشم به وجود می آورد و این به علت تنباکوی موجود در آن است.

چرا کاکائو بخوریم؟

کاکائو پوست را در برابر آسیب های ناشی از اشعه ماوراءبنفش نور خورشید محافظت می کند.

نکته هایی که شاید به کارتان آید