

**شاداب شدن پوست صورت با گلاب**

علیرضا ابوالفضل، متخصص طب سنتی می گوید: اگر بعد از آزمایش متوجه شدیم مشکل جسمی نداریم برای داشتن پوستی شاداب توصیه می شود صورتتان را روزی ۴ بار با گلاب بنشینیم؛ در بازه زمانی یک ماه تا ۴۰ روز منافذ پوست را باز کرده و رطوبت را به پوست می رساند که از چروک جلوگیری می کند.

**از چه سنی گرم ضد چروک مصرف کنیم؟**

دکتر زهره تهرانی، متخصص پوست می گوید: زمان و نحوه استفاده از گرم های دور چشم یا ضد چروک باید تحت نظر متخصص پوست باشد و نمی توان سن خاصی برای آن تعیین کرد چون مثلاً افرادی که پوست خشک یا زمینه های حساسیتی دارند باید زودتر از گرم های مرطوب کننده دور چشم استفاده کنند. افرادی هم که پوست معمولی یا مختلط دارند می توانند بعد از ۳۰ سالگی گرم دور چشم بزنند.

**فواید ویتامین B5 برای پوست**

ویتامین B5 برای تکثیر و تقسیم سلولی در سلول های پوست مهم است و قابلیت انعطاف پذیری را هم ترمیم می کند. همین ویژگی ها یعنی اینکه وجود ویتامین B5 در محصولات مراقبت از پوست می تواند به کاهش چین و چروک های پوستی کمک کند. استحکام پوست را افزایش دهد و به رفع تیرگی پوست هم کمک برساند.

**میزان مورد نیاز ویتامین D در روز**

دستور العمل کلی فعلی در یافت ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد بین المللی (۱۵ تا ۲۰ میکروگرم) ویتامین D در روز است. رعایت این مقدار مهم است. از یک طرف در یافت نکردن مقدار کافی ویتامین D به مشکلات بهداشتی جدی می انجامد. استخوان های کودکان بدون در یافت مقدار کافی ویتامین D به درستی رشد نخواهد کرد. کمبود دراز مدت ویتامین D بزرگسالان به یوکی استخوان منجر می شود.

**این کد را اسکن کنید و ادامه مطلب را بخوانید.**

**۲ اشتباه رایج در محافظت از پوست**

افزایش شدت تابش اشعه خورشید در فصل تابستان، لزوم یادگیری راه های صحیح مراقبت از پوست در برابر نور خورشید و پیشگیری از اشتباهات رایج در این باره را ضروری می سازد.

**اشتباه ۱: خرید ضد آفتاب گران قیمت**

در مورد کرم ضد آفتاب این تصور غلط وجود دارد که هر چه SPF فاکتور حفاظتی در برابر خورشید بالاتری داشته باشد، بهتر است. ۵۰ پوشش بسیار خوبی به شما می دهد بدون اینکه خیلی گران باشند. ضد آفتاب های با SPF های بالاتر از این اعداد قیمت بالاتری دارند در حالی که به معنای پوشش قابل توجه بیشتر آنها نیست.

اگر قیمت ضد آفتابی که استفاده می کنید مقرون به صرفه است، احتمال آنکه با خیال راحت از آن به درستی استفاده کنید، بیشتر می شود. فقط به یاد داشته باشید که هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار کرم ضد آفتاب را سواختن منتهی به پوست خود بمالید. به خصوص زمانی که برای شنا و آب می شوید و پس از آن در معرض باد قرار می گیرید.

**اشتباه ۲: دست کم گرفتن نیروی خورشید**

خورشید بین ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر در قوی ترین حالت تابش خود قرار دارد. در این زمان از روز گرم های ضد آفتاب و لباس ها نقش مهمی در محافظت از پوست بدنمان ایفا می کنند.

بی توجهی به محافظت از پوست برابر آفتاب در سنین پایین می تواند در بزرگسالی زندگی مان را تحت الشعاع قرار دهد. چند تاول آفتاب سوختگی خطر ابتلا به ۳ نوع اصلی سرطان پوست را افزایش می دهد: کارسینوم سلول بیزال، کارسینوم سلول - سنگفرشی و ملانوما. اگر طولانی مدت در معرض اشعه UVA و UVB قرار بگیریم، به سلول های پوست آسیب می رسد و منجر به دگرگونی های مضر در ساختار سلولی پوست می شود.

راهنمای ساده برای مراقبت از پوست صورت در تابستان

**چتری برای پوست**

اگر راه های مراقبت از پوست صورت را بدانید و به دقت از آنها پیروی کنید، می توانید پیروی پوست را به تأخیر بیندازید.

۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از خروج از خانه ضد آفتاب بزنید.

در ۳۶۵ روز سال ضد آفتاب بزنید.

در سایه بایستید.

لبه دار استفاده از کلاه های کنید.

عینک آفتابی بزنید.

زیاد آب بنوشید.

۸۰ درصد اشعه های خورشید از ابرها رد می شوند.

**عوارض استفاده نکردن از ضد آفتاب**

- کاهش سیستم ایمنی بدن
- خال و لک های پوستی
- چین و چروک پوست
- آفتاب سوختگی
- آکنه روزاسه
- سرطان پوست

به ابری یا آفتابی بودن آسمان توجه نکنید.

زیر نورهای مهمتایی هم از ضد آفتاب استفاده کنید.

استفاده از ضد آفتاب با SPF ۳۰ برای همه مناطق جغرافیایی کفایت می کند.

**تجدید ضد آفتاب**

نیازی به شستن ضد آفتاب قبلی ندارد.

هر ۲-۳ ساعت در خشکی هر ۴۰ دقیقه در صورت تماس با آب

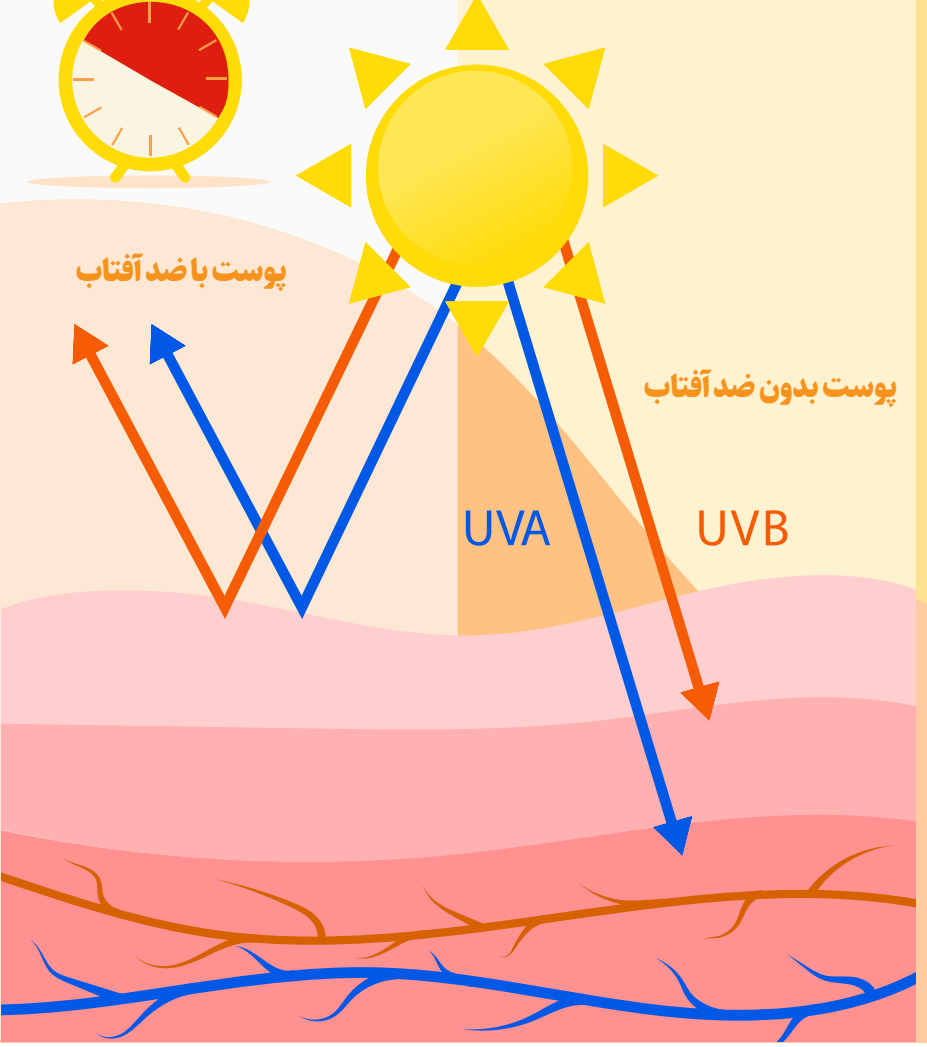
**چه کسانی ضد آفتاب بزنند؟**

زنان مردان کودکان ۶ ماهه به بالا

**چه مقدار ضد آفتاب بزنیم؟**

- ۰.۵۵ اینچ انگشت
- در صورت استفاده از کرم های آرایشی و مرطوب کننده، ضد آفتاب را در آخرین مرحله به پوست بمالید.

**قوی ترین حالت تابش خورشید**



**تغذیه**

**غذای مناسب انواع پوست**

این حقیقت که تغذیه به سلامت پوست تأثیر می گذارد، غیر قابل انکار است. محققان می گویند که مصرف غذاهای سالم و حذف برخی خوراکی ها با توجه به نوع پوست، می تواند به بهبود سلامت آن کمک کند.

**پوست خشک**

نوشیدن ۲ لیتر آب در روز می تواند کمک کننده باشد و فقط تشنگی پوستتان را رفع می کند، اما می تواند آب را از طریق میوه های مانند هندوانه یا از طریق اسیدهای چرب مانند آووکادو، روغن زیتون و ماهی سالمون دریافت کنید. کافئین پوست را خشک تر می کند. همچنین کمبود ویتامین های A و C می تواند به خشکی پوست کمک کند.

**پوست چرب**

حذف روغن از رژیم غذایی شاید به نظر شما تنها راه چاره باشد، اما فراموش نکنید که شما هنوز هم به چربی های سالم و ضد التهاب مانند آووکادو، روغن زیتون، ماهی و آجیل نیاز دارید. غذاهای روغنی و فلفل قرمز شده مانند سبب زمین سرخ شده را محدود کنید و مصرف شکر را به حداقل برسانید.

**پوست مختلط**

نیازی به حذف کامل کربوهیدرات ندارید، اما توجه به نوع غلات و گندمی که می خرید مهم است. کربوهیدرات ها می توانند باعث التهاب شوند. هنگام انتخاب کربوهیدرات، نوع پیچیده آن مثل برنج قهوه ای یا کینوا را انتخاب کنید.

**پوست های مستعد آکنه**

اگر دچار آکنه می شوید، ویتامین C زیادی را از طریق انواع توت و میوه ها دریافت کنید. همچنین زینک می تواند برای آکنه مفید باشد و آن را در صدف ها و پروتئین حیوانی بدون چربی مانند مرغ، غلات غنی شده و دانه کدو تنبل پیدا می کنید. غذاهای شیرین و چرب را کنار بگذارید. این غذاها باعث التهاب در پوست و ایجاد آکنه می شود.

**پوست گداز**

پوست کدر اغلب به دلیل استرس محیط ایجاد می شود. یکی از راه های برای مبارزه با استرس مصرف آنتی اکسیدان هاست. «لیکوپن» آنتی اکسیدانی مفید برای پوست است. میوه ها و سبزیجات صورتی یا قرمز سرشار از لیکوپن هستند. کاکائو هم منبع طبیعی آنتی اکسیدان هاست.

این کد را اسکن کنید و ادامه مطلب را بخوانید.