

عادت‌هایی که به سلامت و شفافیت پوست کمک می‌کنند

عادت‌های خوب و بدی که بر زیبایی و شادابی پوستتان اثر می‌گذارند کم نیستند. در این مطلب نکاتی یادآوری شده که رعایت و توجه به آنها موجب زیبایی و شادابی پوست صورتتان می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، همه ما عادات رفتاری خاصی داریم که در برخی موارد موجب صدمه زدن به سلامت بدنمان می‌شود. همچنین عادت‌های خوب و بدی که بر زیبایی و شادابی پوستتان اثر می‌گذارند هم کم نیستند. در این مطلب نکاتی یادآوری شده که رعایت و توجه به آنها موجب زیبایی و شادابی پوست صورتتان می‌شود.

خوابیدن در برخی موقعیت‌ها به مرور زمان موجب ایجاد خطوطی در پوست صورت می‌شوند

این چروک‌ها در لایه‌های سطحی پوست ایجاد شده اما به راحتی محو نمی‌شوند. به پهلوی خوابیدن باعث ایجاد چین و چروک بر روی گونه‌ها و چانه و خوابیدن بر روی شکم (دمر) بر روی پوست پیشانی شیارهای ایجاد می‌کند. برای پیشگیری از ایجاد چین و چروک پوست در هنگام شب، سعی کنید به پشت بخوابید (طاق باز).

ماهی بخورید

ماهی‌های آب سرد مانند سالمون منبع عالی پروتئین یعنی یکی از اجزای اصلی سازنده پوست هستند. ماهی به ویژه ماهی‌های چرب و روغنی سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که به عقیده متخصصان این اسیدهای چرب در تغذیه بافت پوست و حفظ شادابی، انعطاف پذیری و جوانی پوست و همچنین کمک به کاهش چین و چروک‌های پوستی نقش حیاتی ایفا می‌کنند.

از عینک مطالعه استفاده کنید

کار و حرکت زیاد عضلات صورت موجب ایجاد شیار و در نهایت چروک در بافت پوست می‌شوند. توصیه می‌شود در صورت نیاز حتما هنگام مطالعه از عینک مخصوص استفاده کنید.

عینک آفتابی را هرگز فراموش نکنید، زیرا پوست اطراف چشم را در برابر صدمات نور خورشید محافظت کرده و از جمع شدن عضلات صورت شما جلوگیری می‌نماید.

از اسیدهای آلفا هیدروکسی (AHAs) استفاده کنید

این اسیدهای طبیعی سلول‌های مرده پوست را جدا کرده و منافذ، خطوط و چروک‌های سطحی پوست را به ویژه در اطراف چشم‌ها کاهش می‌دهند.

انواع قوی‌تر این اسیدها تولید کلاژن را تقویت می‌نمایند.

استفاده از اسیدهای آلفا هیدروکسی پوست را نسبت به آفتاب حساس‌تر می‌کند، بنابراین استفاده از کرم ضد آفتاب و عینک آفتابی را فراموش نکنید.

پوست خود را بیش از حد نشویید

آب معمولی (آب شیر) رطوبت پوست و چربی طبیعی این بافت را که از ایجاد چین و چروک پیشگیری می‌کند، از بین می‌برد. در حقیقت با افراط در شستن پوست صورت، مواد محافظتی پوست را نیز می‌شوئید. برای تمیز کردن پوست از صابون‌های ویژه حاوی مرطوب‌کننده، ژل و یا کرم‌های تمیزکننده پوست صورت استفاده کنید.

از ویتامین C غافل نشوید

برخی مطالعات نشان می‌دهند که کرم‌های حاوی ویتامین C تولید کلاژن را افزایش داده، از پوست در برابر صدمات ناشی از اشعه ماوراء بنفش (UVA و UVB) محافظت نموده و به کاهش نقاط تیره رنگ، قرمزی و التهاب پوست کمک می‌کنند.

یکی از اشکال ویتامین C به نام ال-آسکوربیک اسید بهترین ترکیب برای کاهش چین و چروک‌های پوستی است. فرمی از ویتامین C موسوم به

آسکوربیل پالمیتات نیز برای این منظور مناسب است.

سویا برای مراقبت از پوست

سویا زیبایی ظاهری پوست را بهبود بخشیده و از آن محافظت می نماید. تحقیقات نشان می دهند که استفاده از سویا به صورت موضعی و یا به عنوان مکمل خوراکی، موجب محافظت پوست و حتی ترمیم آن در برابر آسیب های ناشی از نور خورشید می شود. همچنین مشخص شده است که سویا در بهبود ساختار و استحکام پوست نیز نقش دارد.

به جای قهوه، کاکائو بخورید

یک نوشیدنی ضد چروک پوست را به شما معرفی می کنیم. محققان معتقدند که کاکائو با دارا بودن مقادیر بسیار بالایی از ۲ آنتی اکسیدان مهم (اپی کاتچین و کاتچین) از پوست در برابر صدمات آفتاب محافظت نموده، جریان خون در بافت پوست را بهبود بخشیده، به آب رسانی پوست کمک کرده و موجب نرمی پوست می شود.

اصول اولیه مراقبت از پوست را رعایت کنید

برای حفظ شادابی و جوانی پوست، اصول و پایه مراقبت از این بافت را فراموش نکنید. این موارد عبارتند از:

۱- از قرار گرفتن در تماس مستقیم با نور خورشید خودداری کنید.

۲- از کرم ضد آفتاب و عینک آفتابی استفاده نمایید.

۳- لباس هایی بپوشید که از نور خورشید در امان باشید.

۴- سیگار نکشید.

۵- از محصولات مرطوب کننده استفاده کنید.