

بخوابید و پوست و موی زیبا داشته باشید

یک خواب خوب و راحت علاوه بر رفع تمام خستگی‌ها به زیبایی شما هم کمک می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، بدن در زمان خواب خود را بازسازی می‌کند و شما می‌توانید از همین فرآیندهای طبیعی استفاده کنید تا پوست و موی سالم و زیباتری داشته باشید. با انجام چند روتین زیبایی در پایان روز می‌توانید معجزه زیبایی در خواب را تجربه کنید. در این مطلب از مجله دلتا به موضوع پوست و موی زیبا با خوابیدن می‌پردازیم.

بخوابید و موهایی زیباتر داشته باشید

حتما برای شما هم پیش آمده که قبل از خواب موهایتان مرتب و زیبا است اما وقتی بیدار می‌شوید موهایی وز کرده و آشفته دارید. اگر مدل موی شما فر باشد، این آشفتگی بیشتر هم خواهد بود. در اینجا با یک روتین زیبایی مخصوص مو آشنا می‌شوید که می‌توانید در طول مدت زمان خواب از موها مراقبت کرده و صبح ظاهری زیبا و آراسته داشته باشید.

یک ماسک مو مناسب با جنس موهایتان بخرید

اگر موهای شما خشک یا آسیب دیده است می‌توانید از ماسک‌های آبرسان استفاده کنید. این ماسک‌ها باید صبح از روی مو شسته شوند پس زمانی از آن‌ها استفاده کنید که مطمئن باشید زمان کافی برای شست‌وشوی موها را دارید.

بعد از اینکه موها را به ماسک آغشته کردید باید آن‌ها را با یک حوله یا یک پارچه مناسب بپیچید. حتی می‌توانید از کلاه رنگ یا پلاستیک استفاده کنید.

ممکن است قیمت ماسک موهای کارخانه‌ای بالا باشد و شما بخواهید خودتان در خانه آن‌ها را بسازید. باید بدانید که ماسک موهای خانگی انسجام کمتری نسبت به نوع کارخانه‌ای آن دارند و میزان مایعات در آن‌ها زیاده‌تر است. پس حتما باید حوله را روی سر خود محکم ببندید تا ماسک از آن بیرون نریزد.

قبل از خواب موهای خود را ببافید

اگر موهایتان بلند است و دوست دارید که ظاهری موج‌دار داشته باشد، قبل از خواب موها را در دسته‌های کوچک ببافید. همچنین می‌توانید دور دسته‌های مو نوارهای پارچه‌ای بپیچید و هر دسته را روی سر جمع کرده و ببندید. صبح دسته‌های مو را باز کنید و کمی حالت‌دهنده به آن‌ها بزنید.

از بین بردن موخوره

برای از بین بردن موخوره می‌توانید موهایتان را بعد از اینکه به ماسک آغشته کردید در یک پارچه ابریشمی ببندید و سپس بخوابید. اگر دوست ندارید موهایتان را در پارچه بپیچید بهتر است از یک روبالشی ابریشمی استفاده کنید. پارچه ابریشمی نسبت به پارچه پنبه‌ای اصطکاک کمتری با مو ایجاد می‌کند و همین موضوع باعث کمتر شدن وز کردگی مو و موخوره می‌شود.

بخوابید و پوستی شاداب‌تر داشته باشید

همان‌قدر که زیبایی و آراستگی موها مهم است، شادابی و سلامت مو هم اهمیت دارد. یک پوست سالم شما را سرزنده و خوشحال نشان داده و خبر از سلامتی بدنی‌تان می‌دهد. با انجام چند روتین زیبایی که در این قسمت می‌خوانید می‌توانید پوستی سالم، زیبا و درخشان داشته باشید.

پوست صورتتان را تمیز نگه دارید

مهم‌ترین کاری که لازم است هر شب برای پوستتان انجام دهید شستن آن است. پاک کردن مواد آرایشی و آلودگی‌هایی که روی پوست شما نشسته است به پوست اجازه می‌دهد خود را بازسازی کند. همچنین این شست‌وشوی منظم تمام منافذ پوست را تمیز کرده و از ایجاد جوش جلوگیری می‌کند. برای داشتن پوستی سالم باید در طول شب موها را از صورت دور نگه دارید چون چربی مو باعث چرب شدن پوست می‌شود. پیچیدن موها در روسری ابریشمی هم از موخوره جلوگیری می‌کند و هم مانع آسیب رسیدن به پوست صورت می‌شود.

سعی کنید به پشت بخوابید تا صورت شما با روبالشی تماس نداشته باشد. تماس صورت در طول شب با بالش باعث ایجاد چین و چروک روی پوست

می‌شود.

در هنگام خواب باید سر خود را بالاتر از سطح بدن قرار دهید

پف کردن چشم‌ها در طول خواب نشان‌دهنده این است که ارتفاع سر نسبت به بدن مناسب نیست و به همین دلیل مایعات در زیر پوست صورت جمع شده است. برای تنظیم ارتفاع سر می‌توانید دو بالش زیر سر خود قرار دهید.

از کرم دور چشم استفاده کنید

اگر دور چشم‌های شما پف کرده، تیرگی دارد یا پوست آن شاداب نیست قبل از خواب از کرم دور چشم استفاده کنید تا همه این عارضه‌ها برطرف شود.

از مرطوب‌کننده‌ها استفاده کنید

برای داشتن پوستی سالم و درخشان حتما باید قبل از خواب مقدار زیادی مرطوب‌کننده به صورتتان بزنید.