

با این روش ها زیبا از خواب بیدار شوید

در مجله خبری پرسون به راهکار هایی برای اینکه زیبا و آرام از خواب بیدار شوید، پرداخته ایم. رعایت این دستورالعمل ها قطعا به شما برای اینکه زیبا از خواب بیدار شوید و نتیجه دلخواه خود را بگیرید، کمک خواهد کرد

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر صبح که از خواب بیدار می شوید احساس خوبی ندارید، باید به شما بگوییم که تنها نیستید. اکثر مردم با پوستی درخشان و موهایی عالی از خواب بیدار نمی شوند! با چند نکته ی ساده، زیبایی طبیعی خود را قبل از اینکه متوجه شوید به نمایش خواهید بگذارید.

هر شب قبل از خواب صورت خود را تمیز کنید

اگر آرایش می کنید، باید بدانید که باید هر شب صورت خود را با یک پاک کننده ملایم بشویید؛ اما حتی اگر این کار را نکنید، روغن ها و ناخالصی های موجود در هوا می توانند در طول روز روی صورت شما ظاهر شوند. اینها می توانند منافذ پوست شما را مسدود کنند که منجر به جوش و پیری زودرس می شود. صورت خود را خیس کنید، سپس پاک کننده مخصوص پوست خود را بمالید و سپس صورتتان را کاملا با آب تمیز بشویید.

اگر خیلی خسته هستید که نمی توانید صورت خود را بشویید، می توانید از دستمال مرطوب صورت برای پاکسازی پوست خود استفاده کنید.

یک لایه ضخیم از مرطوب کننده را روی پوست خود بمالید

شب بهترین زمان برای آبرسانی مجدد پوست با کرم مرطوب کننده است. روی پوستتان یک لایه ضخیم مرطوب کننده بزنید، اما آن را تا آخر مالش ندهید. در عوض، اجازه دهید به طور طبیعی به پوست طراوت ببخشد و محو شود تا بیشترین فواید را داشته باشید.

کرم دور چشم را بعد از مرطوب کردن بمالید

اگر کرم زیر چشم بزنید و سپس مرطوب کننده بزنید، احتمالاً کرم دور چشم را به قسمت های دیگر صورت خود منتقل می کنید که در آنجا کرم اثر کمتری خواهد داشت. استفاده از آن بعد از مرطوب کننده کمک می کند تا اطمینان حاصل شود که در جایی که بیشتر به آن نیاز دارید باقی می ماند و پوست ظریف اطراف چشم شما را آبرسانی می کند.

قبل از خواب از یک بالم لب مرطوب کننده استفاده کنید

لب های شما نیز مانند بقیه صورت شما نیاز به مرطوب شدن دارند. شب بهترین زمان برای استفاده از بالم لب است، زیرا برای چند ساعت صحبت نمی کنید، غذا نمی خورید، یا نمی نوشید، بنابراین مرطوب کننده لب مورد علاقه تان را بمالید و با لب های زیبا و پف کرده از خواب بیدار شوید!

هر شب پاهای خود را مرطوب کنید و جوراب بپوشید

اگر شب، برای مرطوب کردن پاهای خود وقت بگذارید، با زیبایی سر تا پا از خواب بیدار خواهید شد. پاهای خود را با لوسیون غلیظ بپوشانید، از مالش بین انگشتان خود اجتناب کنید. سپس، یک جفت جوراب کرکی ضخیم بپوشید تا لوسیون روی ملحفه های تختتان پخش نشود.

برای جلوگیری از چین و چروک به پشت بخوابید

اگر به شکم یا پهلو بخوابید، بالش اصطکاک روی صورت شما ایجاد می کند و نیروی جاذبه پوست شما را به سمت پایین می کشد. با گذشت زمان، این اتفاق می تواند منجر به پیدایش چین و چروک روی صورت شما شود. علاوه بر فوایدی که برای صورت شما دارد، خوابیدن به پشت، گردن و ستون فقرات شما را در یک راستا طبیعی تر نگه می دارد.

هنگام خواب از مرطوب کننده هوا استفاده کنید

آبرسانی برای سلامت پوست شما مهم است، حتی زمانی که در خواب هستید. یک دستگاه بخور در اتاق خود قرار دهید و وقتی به رختخواب می روید، آن را روشن کنید، به خصوص در زمستان که هوا به خشکی می گراید.

حدود ۱۰۰ اونس مایع (۳.۰ لیتر) آب در روز بنوشید

نوشیدن آب به حذف ناخالصی ها از بدن شما کمک می کند و برای داشتن پوستی سالم ضروری است. اگر برای نوشیدن آب بیشتر به کمک نیاز دارید، یک بطری آب بزرگ همراه خود داشته باشید تا به شما یادآوری کند که لازم است آب بنوشید.

برای حالت دادن بیشتر، قبل از خواب یک مرطوب کننده به موهای خود بزنید

اگر موهایتان خیلی خشک است، یک ماسک حالت دهنده ضخیم به موهایتان بزنید، سپس هنگام خواب سرتان را با یک روسری بپیچید. صبح ماسک را بشویید. اگر موهایتان چرب است، یک روغن سبک مانند روغن آرگان یا روغن نارگیل را به انتهای موهایتان بمالید تا از دوشاخه شدن موهایتان جلوگیری کنید.

اگر موهایتان بلند است موهایتان را ببافید

هنگام خواب، موهای خود را در برابر اصطکاک محافظت کنید و موهای خود را با بافتن یا دم اسبی آزاد بیوشانید. با این حال، موهای خود را خیلی سفت نکشید، در غیر این صورت ممکن است بشکنند.

روی یک روبالشی ساتن یا ابریشمی بخواهید

روبالشی های نخی معمولی می توانند الیاف موهای شما را بگیرند. با گذشت زمان، این امر می تواند باعث ضعیف شدن تارهای مو و حتی شکستن آن شود. به جای آن از ابریشم یا ساتن استفاده کنید، تا موهایتان هنگام خواب به آرامی روی سطح بالش بلغزند.

اگر روبالشی ساتن ندارید، موهای خود را با روسری بپیچید

پیچاندن موهای خود در یک روسری یا سایر پوشش های سر یک راه عالی برای محافظت از گره های شکننده مو است. این کار همچنین می تواند به شما کمک کند مدل مو را برای روز بعد حفظ کنید.

محیطی آرام در اتاق خواب خود ایجاد کنید

اتاق خواب شما باید خنک، تاریک و ساکت باشد تا به شما کمک کند بهترین خواب ممکن را داشته باشید. دما را روی دمایی تنظیم کنید که برای شما مناسب است.

اگر می توانید، روی یک ست ملحفه های زیبا سرمایه گذاری کنید تا وقتی به رختخواب می روید احساس راحتی کنید. مجل ترین ملحفه ها دارای تعداد نخ ۳۰۰ تا ۴۰۰ هستند، اما تا زمانی که ورق های شما در محدوده ۲۵۰ تا ۳۰۰ نخ باشند، همچنان احساس ابریشمی خواهید داشت.

اتاق خواب خود را مرتب نگه دارید تا وقتی وارد اتاق می شوید احساس آرامش کنید. قبل از اینکه به رختخواب بروید، لباس های شسته شده را بردارید و میز خواب یا قسمت بالای کمدتان را صاف کنید.

ملحفه های خود را هفته ای یکبار بشویید

عرق، سلول های مرده پوست و سایر ناخالصی ها می توانند در رختخواب شما جمع شوند و باعث می شوند ملحفه ها زمانی که دراز می کشید احساس خنکی واضحی به شما ندهند. با شستن ملحفه های خود در صورت امکان هفته ای یک بار یا حداقل یک هفته در میان، تخت خود را دنج و تمیز نگه دارید.

اگر می توانید به برنامه خواب خود پایبند باشید

در صورت امکان، سعی کنید هر روز در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید و بخوابید. این به بدن شما کمک می کند تا بدانند چه زمانی برای

استراحت در شب فرا رسیده است و شما با احساس آرامش بیشتری از خواب بیدار خواهید شد که مطمئناً این آرامش روی صورت شما نیز ظاهر می شود! حداقل ۷ ساعت در شب بخوابید.

۳-۴ ساعت قبل از خواب از کافئین خودداری کنید

کافئین یک محرک است و می تواند چرخه خواب شما را مختل کند. چند ساعت قبل از اینکه قصد دراز کشیدن دارید، آب را جایگزین کافئین کنید تا بتوانید شب راحت بخوابید و سرحال از خواب بیدار شوید.

قبل از خواب تلفن و سایر وسایل الکترونیکی خود را خاموش کنید

گوشی ها، تلویزیون ها و رایانه ها نور آبی شبیه نور خورشید از خود ساطع می کنند. این نور می تواند مغز را فریب دهد تا فکر کند روز است و شما را از به خواب رفتن باز می دارد.

منبع: سلامت نیوز