



تأثیر بر آفتاب مهمتاب!

چگونه با وجود
تابش آفتاب
پوستی سالم و شاداب
داشته باشیم؟

قانون شماره ۲: پوست خود را مرطوب کنید!

مراقب پوست خود باشید، پوست به رطوبت نیاز دارد. صبح و عصر بر روی پوستی که بخوبی پاک شده است و آرایش ندارد، کرم مرطوب کننده بزنید. برای صبح بهتر است از کرم مرطوب کننده‌ای که حاوی فاکتورهای ضد آفتاب (مواد محافظ در برابر اشعه UVA و UVB) است استفاده کنید. دستان شما نیز در معرض آفتاب قرار دارند، آنها را نیز با کرم مخصوص هر روز مرطوب نمایید.

قانون شماره ۳: سیگار نکشید!

سیگار به ظاهر آرامش بخش اما به واقع، دشمنی مودی است. مصرف دخانیات، پیری پوست را سرعت بخشیده و آن را کدر و بدرنگ می‌کند. اولین قدم برای اینکه شادابی و رنگ زیبایی به پوست خود ببخشید این است که استرس‌های زندگی روزمره دور هستید، راحت‌تر می‌توانید عادت‌های خود را تغییر دهید. سیگار را کنار بگذارید و از آزادی که به تازگی به دست آورده‌اید، نهایت لذت را ببرید.

سبزه‌روها! شما هم مراقب پوست تان باشید

افراد سبزه به راحتی و بدون آفتاب سوختگی برنزه می‌شوند اما این به معنای در امان بودن آنها از ابتلا به ضایعات پوستی و حتی سرطان نیست، پس رعایت اصول ایمنی برای آنها هم ضروری است.

نسبی در نسل معاصر تغییر یافته است. نظر سنجی‌ها نشان می‌دهند امروزه درصد بالایی از جوانان (دختر و پسر) اندام و چهره خود را با پوست برنزه جذاب‌تر می‌دانند و معتقدند اندام برنزه، باریک‌تر، خوش فرم‌تر و جذاب‌تر به نظر می‌رسد. اما برای داشتن این پوست برنزه چه بهایی پرداخت می‌کنید؟

جلسه استفاده از سولاریوم و برنزی‌کنی نسبی پوست، شش‌ماهه به اشتباه گمان می‌کند که پوست‌اش مقاومتر شده و به راحتی مدتی طولانی‌تر در معرض اشعه قرار می‌گیرد، که همین امر باعث بروز ناراحتی‌های پوستی می‌گردد.

بهرحال، برای استفاده از سولاریوم رعایت چند نکته ضروری است: استفاده از عینک‌های محافظ، رعایت ۴۸ ساعت فاصله بین دو جلسه و به ویژه ممنوعیت استفاده از سولاریوم برای کودکان و نوجوانان؛ به خاطر داشته باشید که ۸۰ درصد سرطان‌های بدخیم پوست در اثر قرار گرفتن بیش از حد بچه‌ها تا قبل از ۱۸ سالگی در برابر آفتاب به وجود می‌آید. با این حال، اگر همچنان اصرار دارید از سولاریوم استفاده کنید به طور منظم و تا سال‌ها تحت نظر پزشک باشید. به خاطر داشته باشید که بعضی از تومورهای بدخیم چند سال طول می‌کشد تا بروز کنند...
سیمنا ناصری

قانون شماره ۱: سالم بخورید!

این قانون را در سرتاسر سال رعایت کنید تا سرحال و سالم بمانید. تغذیه‌ای متعادل و متنوع داشته باشید و روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزی میل کنید. در تغذیه خود به آنتی‌اکسیدان‌ها بسیار توجه مفید هستند بلکه از ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی نیز جلوگیری می‌کنند. نیازی نیست تمام آنتی‌اکسیدان‌ها و کلیه مواد حاوی آنها را به خاطر بسپارید. فقط بدانید که آنتی‌اکسیدان‌ها در میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارند و هر چه میوه و سبزی پر رنگ‌تر باشد، مقدار این ماده بیشتر است. توجه داشته باشید که آنتی‌اکسیدان‌ها با پختن و پوست کندن از بین می‌روند پس بهتر است میوه‌ها را به صورت خام مصرف کنید، سبزی‌ها را خیلی نپزید و فقط زمانی که لازم است میوه را پوست بکنید.

نوشیدن آب را فراموش نکنید. پوست شما نیز دارد به طور طبیعی هم رطوبت لازم را به دست آورد و فقط به امید کرم‌های مرطوب‌کننده نباشید.

نکته: برای اینکه به طور طبیعی پوست خوش‌رنگی داشته باشید مواد غذایی حاوی کاروتن میل کنید: هویج، اسفناج، فلفل، کلم، چغندر، زردآلو، انبه، طالبی و جگر گوساله.

خورشید: مزایا و معایب همزمان

خورشید، هم بهترین دوست است و هم بدترین دشمن. بدون خورشید زندگی میسر نیست اما در بسیاری موارد، خورشید آسیب‌های پوستی بسیار جدی و خطرناکی را موجب می‌شود و ظاهر پوست ما را پیر و فرسوده می‌کند. اشعه خورشید نه تنها برای تامین ویتامین D

سولاریوم

استفاده از سولاریوم برای برنزه شدن طی سال‌های اخیر به شدت رواج یافته، به طوری که ظرف سه سال اخیر سالانه ۳۰ درصد افزایش داشته است. تحقیقات نشان می‌دهد قرار گرفتن در برابر نور مصنوعی و اشعه UVA هیچ فایده‌ای ندارد؛ بر خلاف نور خورشید که در صورت رعایت موارد ایمنی دارای مزایای بسیاری برای بدن است، اشعه UV که به طور مصنوعی به بدن تابیده می‌شود وقتی در کنار مقادیر اشعه‌ای که به طور طبیعی از خورشید به بدن می‌رسد قرار می‌گیرد، به میزان خطرناکی می‌رسد که در اغلب موارد با ناراحتی‌های پوستی همراه است. از سوی دیگر، وقتی بدن در برابر آفتاب برنزه می‌شود پوست بتدریج ضخیم‌تر و گونه‌ای مقاومت طبیعی در پوست ایجاد می‌شود در حالی که در برنزی‌کنی‌های مصنوعی پوست ضخیم نشده و مقاومت‌پذیری پوست نیز به اندازه برنزی‌کنی در خورشید افزایش نمی‌یابد. همچنین در اکثر سولاریوم‌ها اشعه UV از نوع A (UVA) تابانده می‌شود در حالی که فقط UVB مقاومت پوست را کمی افزایش داده، حالت خود دفاعی در آن ایجاد می‌کند. به همین دلیل، پس از چند