

زیبایی، شادابی پوست، راستی چطوری؟

راهکارهایی برای زیبایی پوست

نویسنده: ساغر حمیدی

منافذ پوست بسیار ریز است. صورت به ندرت جوش می‌زند چون غدد چربی کم‌کار هستند. بنابراین پوست‌های خشک معمولاً پوسته پوسته می‌گردد. این نوع پوست‌ها مستعد چین و چروک هستند و در زمستان پوست خشک‌تر شده و خارش پیدا می‌کند.

طرز مراقبت: همواره از لوازم آرایش فاقد الکل استفاده کنید. استفاده از کرم مرطوب‌کننده آن هم به صورت روزانه توصیه می‌شود. از کرم‌هایی که محتوی آلفاهیدروکسی اسید هستند استفاده کنید زیرا این ماده سبب پیلینگ ملایم لایه خشک و مرده خارجی پوست می‌شود. شستشوی صورت با روغن بادام و یا زیتون بسیار مؤثر می‌باشد. یک سیب‌ارنده کنید و مدتی در یخچال بگذارید و ۱۵ دقیقه روی صورت‌تان قرار دهید.

۴- پوست ترکیبی

اغلب افراد پوست‌شان ترکیبی است. بدین مفهوم که بخشی از پوست‌شان چرب و بخشی خشک است. خشکی معمولاً در نواحی گونه، دور چشم و گردن و چربی در نواحی پیشانی، بینی و چانه است.

طرز مراقبت: صورت خود را روزی ۲ مرتبه با شوینده‌های ملایم شستشو دهید. گلاب برای طراوت پوست بسیار مؤثر است.

۵- پوست حساس

به آسانی تحریک می‌شود و ایجاد خارش، سوزش، قرمزی و ساینده‌گی در پوست می‌شود. گهگاه جوش می‌زند.

طرز مراقبت: از صابون استفاده نکنید و در عوض لوسیون‌های شستشوی ملایم و غیرحساسیت‌زا را به کار ببرید.

رژیم غذایی مناسب برای پوست

برای داشتن پوستی نرم و صاف بدون اصلاح رژیم غذایی، هیچ کاری نمی‌توان انجام داد. هیچ محصول بهداشتی پوست در جهان نمی‌تواند سلامت پوست شما را تضمین کند. ما شما را با رژیمی غذایی آشنایی می‌کنیم که باعث شادابی و سلامت پوست شما می‌شود.

صبحانه

انتخاب اول: آب پرتقال به همراه کمی نان و مقداری پنیر.
انتخاب دوم: شیر، توت‌فرنگی و یک قاشق غذاخوری روغن کتان.
انتخاب سوم: پودر مخلوط میوه همراه با ماست ساده، آب گوجه‌فرنگی



انواع پوست

نخستین قدم برای داشتن پوست زیبا، آگاهی یافتن از نوع پوست می‌باشد زیرا از این طریق شما قادر خواهید بود هر چه بهتر از پوست‌تان مراقبت و همچنین فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی مناسب نوع پوست خود را انتخاب کنید. بطور کلی ۵ نوع پوست وجود دارد:

۱- پوست نرمال

نه زیاد خشک و نه زیاد چرب می‌باشد. منافذ پوست قابل رؤیت بوده اما بزرگ و یا مسدود نیستند. پس از شستشو نرم و لطیف می‌شوند و به ندرت صورت جوش می‌زند.

طرز مراقبت: روزی دو بار صورت خود را با شوینده‌های ملایم شستشو داده و از مرطوب‌کننده استفاده کنید.

۲- پوست چرب

این نوع پوست در اغلب مواقع چرب است و سطح پوست ضخیم و خشن می‌باشد. منافذ پوست بزرگ و قابل رؤیت است و صورت در این نوع پوست زیاد جوش می‌زند. به دلیل چربی پوست گرد و غبار و آلودگی بیشتری جذب پوست می‌شود. غدد چربی بیش از حد فعال است و به همین خاطر منافذ پوست در معرض انسداد است.

طرز مراقبت: روزی ۱ مرتبه صورت خود را با شوینده‌های ملایم شستشو کنید. همواره از شوینده‌های ملایم و غیرچرب و حاوی الکل استفاده کنید. از لوازم غیرچرب استفاده کنید. به خاطر داشته باشید پوست چرب نیز نیاز به مرطوب‌کننده دارد اما باید دقت کرد از مرطوب‌کننده‌هایی که برای این نوع پوست‌ها تهیه شده، استفاده کرد.
با آب سرد صورت خود را بشوید تا منافذ پوست‌تان بسته شود. از غذاهای سرخ شده و شکلات کمتر استفاده کنید.

۳- پوست خشک

پوست نازک و کاغذمانند است. هنگام لمس آن پوست خشک است.

به همراه لیمو.

ناهار

انتخاب اول: ۱۰۰ گرم تن ماهی به همراه یک قاشق سس مایونز کم چرب. گوجه فرنگی خرد شده، کرفس، هویج و فلفل سبز. دو فنجان کاهو از قسمت‌های سبتر برگ، یک قطعه نان گندم به همراه دو قاشق چای خوری مارگارین یا روغن زیتون، یک فنجان سرشیر.

انتخاب دوم: سالاد میگوی کباب شده، ۶ عدد بیسکویت، یک فنجان سرشیر.

انتخاب سوم: یک تکه بوقلمون، ۱/۲ فنجان سس سالسا، یک فنجان سرشیر.

عصرانه

یکی از موارد زیر را می‌توانید انتخاب کنید:

سیب تازه، پرتقال یا نارنگی

یک مشت آجیل

۱/۲ فنجان آجیل، میوه خشک یا چوب شور.

شام

انتخاب اول: فیله گوشت آب‌پز شده، ۱/۲ فنجان برنج، یک فنجان اسفناج بخارپز شده به همراه آب‌لیمو.

انتخاب دوم: یک تکه گوشت گاو، ۱/۲ فنجان شربت توت فرنگی، چای سبز.

انتخاب سوم: ۱/۲ فنجان پوره سیب‌زمینی، ۱/۲ فنجان کلم بروکلی بخارپز شده به همراه روغن زیتون.

بایدها:

■ روزی حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. می‌توانید آب را با کمی لیموی تازه طعم‌دار کنید.

■ حداقل هفته‌ای سه بار از غذاهای دریایی استفاده کنید چون روغن موجود در ماهی باعث درخشندگی و تقویت پوست می‌شود.

■ حداقل روزی شش میوه بخورید.

نبایدها:

■ از نوشیدن مشروبات الکلی خودداری کنید.

■ از خوردن میان‌وعده‌های پرچرب مثل چیپس، غذاهای سرخ شده و شکلات خودداری کنید.

■ از کشیدن سیگار تا حد امکان خودداری کنید.

چند توصیه غذایی ساده

به سالاد، اسفناج اضافه کنید. اسفناج بیش از انواع دیگر سبزیجات، کاروتین در خود دارد.

برای درست کردن دسری که برای پوست‌تان مفید است، هندوانه را به شکل توبی بریده و برای چاشنی از نعناع استفاده کنید.

کلم بروکلی تازه را در یخچال نگاه داشته و به صورت پیش غذا قبل از شام بخورید.

هر روز از یک دسر میوه‌ای استفاده کنید که از ماست و میوه‌های تازه درست می‌شود. در این نوع دسر از میوه‌هایی مثل زردآلو، انبه که حاوی

میزان زیادی کاروتین می‌باشد، استفاده می‌شود.

ماسک میوه‌ای

هر پوست با توجه به رطوبت، چربی، جوش و منافذی که دارد برای شادابی بیشتر نیاز به تقویت دارد. در زیر با ارائه ماسک‌های طبیعی که از میوه‌های گوناگون تهیه می‌شود، می‌توانید پوست خود را زنده و باطراوت نگه دارید.

ماسک اسفناج: اسفناج را در روغن زیتون بریزید، درست به همان صورتی که بورانی درست می‌کنید. بعد این ماسک را روی صورت پهن کنید. این ماسک برای پوست‌های کدر مفید است و باعث درخشش پوست می‌شود.

ماسک میخک: مقداری گل میخک را در آب خیس کنید و بعد از ۲۴ ساعت آن را صاف کرده و با مقداری عسل و آب خیار مخلوط کنید و بر روی پوست بمالید.

ماسک هلو: ماسک هلو ماسکی است که روی تمام پوست‌ها می‌توانید استفاده کنید. هلو را زنده و روی پوست بگذارید. چند دقیقه صبر کنید و بعد از شستشو نتیجه آن را ببینید.

ماسک مسدودکننده منافذ صورت: یک قرص اکسیژنه را در مقداری گلاب حل کنید، یک قاشق آرد گندم را به آن اضافه کنید و بگذارید برای ۱۰ دقیقه روی پوست‌تان بماند.

ماسک لک صورت: ماسک زیبایی گرمک برای باز و شاداب شدن چهره مفید است. این ماسک را روی صورت بکشید و بگذارید برای ۱۵ دقیقه بماند.

ماسک عسل و سرکه: مقداری عسل و سرکه را مخلوط کنید و روی لکه‌های صورت بمالید، کبودی زیر چشم با این ماسک برطرف می‌شود.

ماسک هویج و سیب: هویج و سیب را زنده کرده و یک قاشق مرباخوری عسل به آن اضافه کرده و روی صورت‌هایی که لک دارد بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشویید.

ماسک چهره‌های خسته و بی‌خواب: موز سالم و رسیده را خوب له و به آن نصف قاشق مرباخوری عسل اضافه کنید و خوب آن را به هم بزنید. این مخلوط را به چهره و گردن خود بمالید و بعد از نیم ساعت بشویید.

ماسک پوست تیره و آفتاب سوخته: یک هویج تازه را به قطعات پهن تقسیم کنید و برای نیم ساعت روی پوست بگذارید. در این مدت استراحت کنید و بعد صورت را با آب ولرم بشویید.

ماسک جوش چرکی: برای جوش‌های چرکی با قاشق مخصوص پودر گل ریواس را با یک قاشق ماست مخلوط کنید. هفته‌ای سه روز روی پوست‌تان بمالید.

ماسک چروک چشم: روغن کرچک را یک شب روی پوست مالیده و تا صبح بگذارید بماند.

ماسک چین زیر چشم: سفیده تخم مرغ را خوب به هم زده، زیر چشم می‌گذاریم. برای جلوگیری از چین و چروک پوست لاینلین را می‌توان هر شب به تنهایی روی پوست مالید.

ماسک تقویت: ۱۴ گرم موم سفید را با ۸۴ گرم روغن بادام و ۲۸ گرم لاینلین و ۲۸ گرم گلاب تهیه کنید. موم سفید و لاینلین را روی بخار آب گذاشته تا با هم آمیخته شود و بعد روغن بادام و گلاب را به آرامی در آن ریخته و به هم بزنید تا مخلوط شود. این کرم را در ظرف دربسته بریزید و هر روز از آن برای نرمی و تقویت پوست‌تان استفاده کنید. □