

ROKH BEAUTY



آذر ماه ۱۴۰۳

زیبای آرویا
نیست

www.Rokh beauty.com



Hello
Winter



در این شماره خواهید خواند !

• چند نکته مهم برای تغییر روتین پوستی در فصل سرما

• با رعایت نکردن روتین پوستی دچار چه عارضه پوستی خواهید شد؟

• لزوم استفاده از کرم ضد آفتاب در زمستان

• رژیم غذایی مناسب فصل زمستان

Merry
Christmas!





معمولا در فصول سرد سال بدترین وضعیت ممکن برای پوست پیش می آید، به خصوص اگر به صورت ژنتیکی پوست خشکی داشته باشید. زیرا هوای سرد رطوبت کمی دارد و باعث خشکی، خارش و تحریک پذیری پوست می شود. اصولا سرما تاثیر زیادی در آسیب پذیری و شکنندگی سد پوست دارد. در چنین شرایطی اکثر خانمها برای اینکه بتوانند پوست صاف و درخشان خود را حفظ کنند، درگیر اشتباهات زیادی برای داشتن روتین پوستی در فصل سرما می شوند. نگران نباشید، مطالعه این مطلب کمک زیادی به حل این مشکل خواهد کرد.



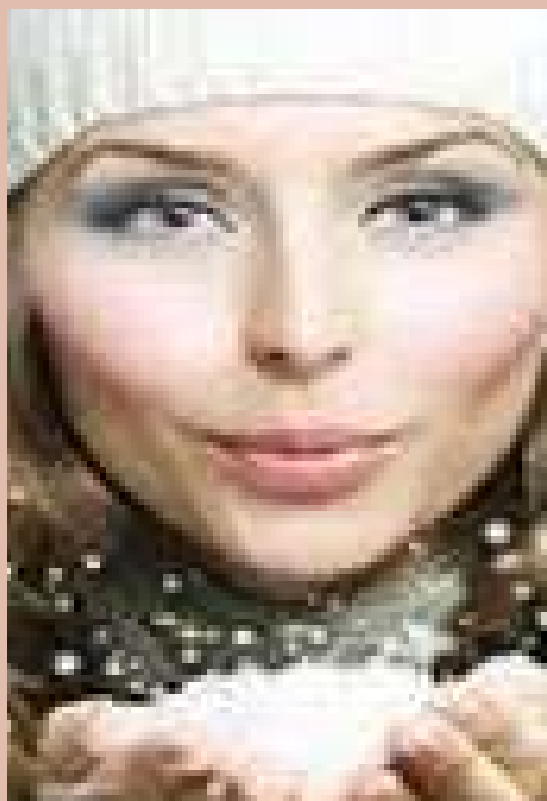


چند نکته مهم برای تغییر روتین پوستی در فصل سرما

در این بخش در نظر داریم شما را به ترتیب با یک روتین پوستی در فصل سرما که مورد تایید پزشکان متخصص پوست و مو میباشد، آشنا سازیم.

1. از یک شوینده آبرسان استفاده نمایید.

با کاهش شدید دما، سطح رطوبت نیز کاهش می‌یابد و پوست ما رطوبت خود را از دست می‌دهد.



به همین دلیل در طول فصل زمستان، حتما از یک شوینده آبرسان استفاده کنید که می‌تواند به آبرسانی پوست خشک شده کمک کند و از سد پوست در برابر اثرات سرما محافظت کند.



در نتیجه بدون اینکه احساس سفتی یا خشکی در پوست خود کنید، چربی‌ها، آلودگی‌ها و مواد زائد نیز حذف می‌شوند. سعی کنید دو بار در روز، صبح و شب، پوست خود را تمیز کنید. این کار علاوه بر پاکسازی ظاهری باعث افزایش جریان خون و دفع سریع‌تر سموم نیز می‌شود.

2. از کرم‌ها یا لوسیون‌های مرطوب‌کننده استفاده کنید

قرار گرفتن در معرض بادهای شدید و سرد در طول فصل سرما می‌تواند منجر به خشکی پوست شود. بنابراین، پوست خود را همیشه آبرسانی کنید و برای کسب نتایج شگفت‌انگیز از محصولات حاوی اسید هیالورونیک استفاده کنید. این ترکیب عالی قدرت آن را دارد که مانع از تبخیر رطوبت طبیعی پوست شود. در فصل سرما استفاده از بالملب و کرم دور چشم را فراموش نکنید.





3. از کرم ضد آفتاب به عنوان محافظ استفاده کنید

بزرگترین اشتباهی که ممکن است در فصل سرما مرتکب شوید، استفاده نکردن از کرم ضد آفتاب است. زیرا پوست شما در تمام طول سال ممکن است توسط اشعه ماوراءبنفش خورشید آسیب ببیند. پس هر روز از یک کرم یا لوسیون ضد آفتاب با SPF 30 تا 50 به عنوان بخشی از روتین پوستی در فصل سرما استفاده کنید.

4. هر شب از ماسک صورت استفاده کنید

سطح رطوبت پایین پوست در فصل سرما گاهی باعث بروز مشکلات پوستی مانند آگزما می‌شود. بنابراین، همیشه از ماسکی استفاده کنید که حاوی خاک رس و عصاره جلبک دریایی است. چراکه می‌تواند به از بین بردن ناخالصی‌ها، لکه‌های خفیف و لایه‌برداری پوست شما کمک کند.



5. از محلول موضعی حاوی ویتامین C استفاده کنید

حتما استفاده از یک لوسیون حاوی ویتامین C را جزئی از روتین پوستی در فصل سرما در نظر بگیرید. چراکه به مقابله با اشعه‌های مضر خورشید که به طور کامل توسط ضد آفتاب مسدود نمی‌شوند، کمک می‌کند. همچنین برای بهبود رنگدانه‌های پوست و تولید کلاژن برای افزایش انعطاف‌پذیری پوست مفید است. در نتیجه استفاده مداوم از آن رنگ پوست شما را روشن‌تر می‌کند.

6. حتما بعد از حمام از لوسیون بدن استفاده کنید

سعی کنید طول مدت استحمام را کم کنید و حتما از شوینده‌های ملایم استفاده کنید. برای هیدراته نگه داشتن سد محافظ پوست در طول فصل سرما، بعد از هر استحمام از محصولات غلیظ حاوی شی‌باتر و ترکیبات ضروری پوست استفاده کنید. این مرحله از روتین پوستی در فصل سرما کمک زیادی به جوانسازی و ترمیم پوست بدن می‌کند.



Merry Christmas!



8. رژیم غذایی خود را تغییر دهید

در این فصل به میزان زیادی انواع میوه و سبزیجات بخورید. سبزیجات با داشتن آنتی‌اکسیدان زیاد به نوسازی سلولی کمک، عملکرد پوست را تنظیم و تولید کلاژن را تقویت می‌کنند. با وجود اینکه تمایل به نوشیدن آب در فصل سرما کم است، اما برای حفظ رطوبت پوست لازم است که بدن خود را هیدراته نگه دارید

7. یک دستگاہ بخور یا رطوبت‌ساز در اتاق خود قرار دهید

هوای خشک می‌تواند رطوبت پوست شما را جذب کند. در حالی که می‌توانید با قرار دادن یک دستگاہ بخور به تعدیل این وضعیت کمک کنید. توجه کنید که باید طبق دستورالعمل سازنده، در بازه زمانی مشخصی حتما دستگاہ را تمیز کنید. در غیر این صورت، با رشد قارچ و کپک مواجه خواهید شد.




Merry
Christmas!



9. با آب داغ و در زمان طولانی دوش نگیرید

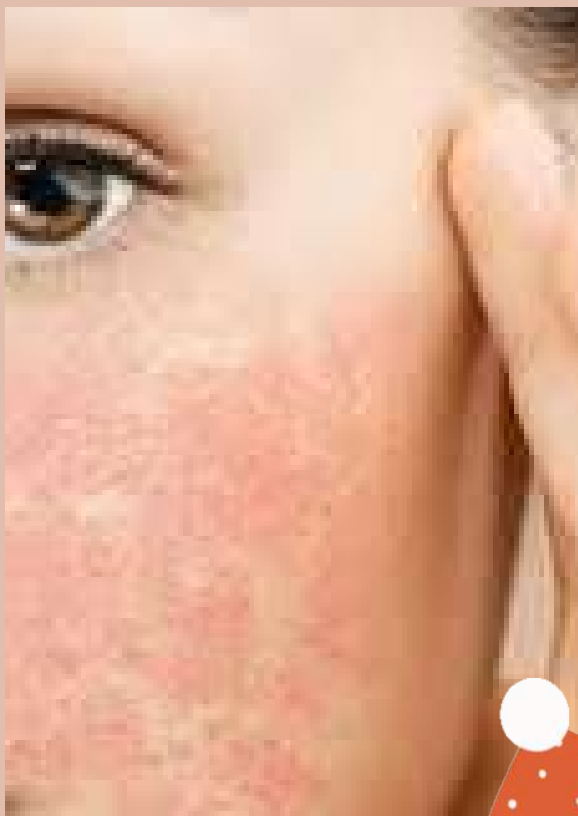
به دلیل سرمای هوا با آب کمی گرم تر از حالت معمولی دوش گرفتن و به مدت طولانی در حمام ماندن؛ کمی وسوسه انگیز است. طبق تحقیقات انجام شده، مناسب ترین زمان برای در حمام ماندن 10 الی 15 دقیقه است و بیش از این ماندن در بخار گرم و قرار گرفتن در معرض آب داغ، به پوست آسیب می‌رساند. همچنین استفاده بیش از حد از آب گرم یا آب بیش از حد گرم نیز، می‌تواند با کاهش میزان چربی لازم برای پوست، آسیب زننده باشد. توجه داشته باشید؛ هنگام شستشوی روزانه دستها و استحمام، آب نباید به حدی گرم باشد که موجب قرمزی پوست شود. در استفاده از خشک کن برای دستها نیز باید دقت شود؛ پوست دست کاملاً خشک نشده و کمی مرطوب بماند.





با رعایت نکردن روتین پوستی دچار چه عارضه پوستی خواهید شد؟

شرایط آب و هوایی در زمستان به گونه ای است که هوا در داخل خانه رطوبت کمی دارد و هوای بیرون خشک است. شایع ترین مشکلاتی که ممکن است پس از خشکی پوست به وجود آید:



- بروز آکنه
- ایجاد اگزما
- ترک خوردن لب ها
- خارش های زمستانی
- سرما زدگی
- پسوریازیس
- کهیرهای سرد
- آکنه روزاسه
- بیماری رینود

