

زیبایی رویا نیست...

# مجله رخ

ماهنامه داخلی کلینیک رخ  
شماره 6 - شهریورماه 1402



[www.Rokhbeauty.com](http://www.Rokhbeauty.com)

☎ 0910 931 77 20

☎ 026-344 89 04

📷 clinic\_zibayi\_rokh

# آنچه در این شماره می خوانید:



## انتخاب شوینده مناسب برای پوستتان



## محبوبترین روش های زیبایی در سال ۲۰۲۳



## روشهای نوین درمان چاقی



# برای انتخاب شوینده مناسب به چه نکاتی باید توجه کنیم!

شستشوی صورت اساساً باید آلودگی، عرق، سبوم، باکتری‌ها، سلول‌های مرده و آرایش را از سطح پوست پاک کند. بسیار مهم است که با انتخاب شوینده‌ای مناسب برای نوع پوست صورت خود، آن را به روش صحیح پاکسازی کنید.

یک پاک کننده بسیار عالی می‌تواند منافذ را مسدود کند، در حالی که یک پاک کننده نامناسب پوست، می‌تواند باعث خشکی پوست و همچنین تحریک پوست شود.

از صابون‌های معمولی و روزمره که برای بدن یا دست‌های خود استفاده می‌کنید روی پوست صورت استفاده نکنید، زیرا پوست را بیش از حد خشن و خشک می‌کنند و به مرور زمان باعث آسیب پوست می‌شوند.



## آیا باید با افزایش سن محصولات پاک کننده را عوض کنید؟

متخصصان پوست صابون‌ها و شوینده‌های قوی را برای جوان‌ترها توصیه می‌کنند. از آنجایی که با افزایش سن، پوست کلاژن‌ها، خاصیت ارتجاعی و رطوبت خود را از دست می‌دهد، بهتر است از شوینده‌های ملایم‌تر استفاده شود.

استفاده از شامپو بدن در سنین بالا، نه تنها از بروز و تشدید آگزمای پوستی جلوگیری می‌کند بلکه باعث می‌شود پوست برای مدت زمان بیشتری صاف، نرم و سالم باقی بماند.

اگرچه شستن صورت قبل از خواب شبانه بسیار حائز اهمیت است اما انتخاب یک شوینده متناسب با نوع پوست نیز به همان اندازه اهمیت دارد چراکه مانع از بروز مشکلاتی مانند خشکی، چربی یا تحریک پوست می‌شود. در لیست زیر چند نکته برای انتخاب شوینده مناسب با نوع پوست، ارائه شده است:

## ۴ نکته که باید موقع انتخاب شوینده به آن دقت کنیم

### ۱- نوع پوست خود را بشناسید:

قبل از خرید شوینده صورت دقت کنید که حتماً انتخاب خود را بر اساس نوع پوستتان انجام دهید؛ این مسئله بسیار مهم است! زیرا اگر پاک‌کننده‌ای که انتخاب می‌کنید متناسب با پوستتان نباشد می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی مانند خشکی، چربی یا تحریک شود.



### ۲- از خرید شوینده‌های حاوی مواد شیمیایی خودداری کنید:

قبل از خرید پاک‌کننده صورت دقت کنید که در ترکیبات آن از هیچ‌گونه مواد شیمیایی استفاده نشده باشد. این پاک‌کننده‌ها می‌توانند روغن طبیعی پوست را از بین ببرند و سبب خشکی پوست شوند. پاک‌کننده‌های ملایم هرگز احساس خشکی یا کشیدگی در پوست ایجاد نمی‌کنند، در عوض با حفظ چربی طبیعی پوست، سطح PH پوست را متعادل نگه می‌دارند.



**۳. پاک‌کننده‌هایی را انتخاب کنید که حاوی مواد لایه‌بردار هستند.** صرف‌نظر از نوع پوست، انتخاب یک شوینده با مواد لایه‌بردار ملایم می‌تواند فواید زیادی برای پوست داشته باشد. این پاک‌کننده، پوست را به‌خوبی تمیز کرده و درعین‌حال آن را به‌آرامی لایه‌برداری می‌کند تا سلول‌های مرده‌ای که در لایه بالایی پوست قرار دارند از بین بروند.



#### **۴. به دنبال شوینده‌هایی با مواد مرطوب‌کننده باشید**

در دنیای مراقبت از پوست، اسید هیالورونیک همیشه درجه‌یک بوده است. محصولات پاک‌کننده‌ای که حاوی اسید هیالورونیک، سرامیدها، آلوورا و سایر مواد آبرسان پوست هستند فواید بسیاری برای پوست دارند!

خصوصاً برای افرادی که پوست خشکی دارند. این مواد مرطوب‌کننده به جلوگیری از خشکی پوست کمک کرده و در نتیجه باعث افزایش رطوبت و آرامش پوست می‌شوند.





## شوینده مناسب انواع پوست

### پوست چرب:

اگر پوستتان چرب و مستعد آکنه است توصیه می‌شود به دنبال شوینده‌های لایه‌بردار ملایم که حاوی آلفا هیدروکسید اسید(مثل اسیدلاکتیک و اسید گلیکولیک) یا بتا هیدروکسید اسید(اسید سالیسیلیک) هستند، باشید.

این اسیدها (با درصد کم) به پاکسازی منافذ پوست کمک می‌کنند. علاوه بر این، بدون اینکه چربی طبیعی پوست را از بین ببرند لایه‌برداری ملایمی نیز انجام می‌دهند.

### پوست خشک:

پوست‌های خشک فاقد چربی و رطوبت هستند. افرادی که پوست خشکی دارند اغلب پوسته‌پوسته شدن پوست را تجربه می‌کنند. بنابراین به این افراد توصیه می‌شود به دنبال پاک‌کننده‌هایی باشند که حاوی مواد مرطوب‌کننده و آبرسان مانند اسید هیالورونیک، سرامیدها، آلوورا و ... هستند.

## پوست مختلط:

افرادی که پوست مختلط دارند باید به دنبال شوینده‌ای باشند که بتواند سطح PH پوست آن‌ها را متعادل کند تا خشکی و درعین حال چربی روی پوست احساس نکنند.



## پوست حساس:

پوست حساس اگر در معرض مقدار کمی مواد شیمیایی قرار بگیرد به سرعت قرمز و تحریک می‌شود. اگر فردی با پوست حساس هستید شاید پیدا کردن یک محصول متناسب با پوست برای شما کاری طاقت‌فرسا باشد اما واقعاً چاره‌ای ندارید. فقط باید زمان انتخاب شوینده مناسب بیشتر از بقیه دقت کنید زیرا می‌دانید که پوستتان به راحتی تحریک می‌شود. اگر پوست حساسی دارید باید به دنبال پاک‌کننده‌های ملایم با مواد ضد حساسیت و تسکین‌دهنده باشید و از خرید شوینده‌هایی که حاوی مواد شیمیایی، عطر و بو و پارابن هستند جداً خودداری کنید زیرا باعث تحریک پوستتان خواهد شد.

## پوست نرمال:

اگر پوست نرمالی دارید باید بگویم خیلی خوش‌شانس هستید! پوست‌های نرمال اغلب قرمزی و پوسته‌پوسته شدن را تجربه نمی‌کنند. اگر پوست نرمالی دارید به دنبال شوینده‌های قوی با مواد ضد پیری، تقویت‌کننده و آبرسان باشید.





## از کجا بفهمیم چقدر چاق هستیم و عوارضی که ممکن است با آن مواجه شویم چیست؟!

برخی از بدترین عوارضی که در نتیجه چاقی ممکن است تجربه شود عبارتند از:

- افزایش خطر مرگ زودرس و ناگهانی
- فشار خون بالا
- افزایش کلسترول LDL بالا
- ابتلاء دیابت نوع ۲
- گرفتن بیماری عروق کرونر قلب
- دچار شدن به انواع سکته
- بیماری کیسه صفرا
- استئوآرتریت (تجزیه غضروف و استخوان در مفصل).
- آپنه خواب و مشکلات تنفسی شدید
- ابتلاء به انواع سرطان
- کاهش کیفیت پایین زندگی
- ابتلاء به بیماری های روانی مانند افسردگی بالینی، اضطراب و سایر اختلالات روانی خطرناک دیگر

از کجا متوجه شویم که چقدر چاق هستیم؟

به صورت چشمی و با نگاه کردن به افراد می توان متوجه شد که آن ها چاق هستند یا اینکه از کمبود وزن رنج می برند، اما برای تعیین میزان دقیق چاقی و لاغری باید شاخص توده بدنی یا (BMI) را محاسبه کرد. اگر نمی دانید که شاخص توده بدنی به چه معناست و چطور محاسبه می شود تنها کافیست که به صفحه محاسبه bmi مراجعه کنید و آنجا همه چیز درباره این شاخص را بخوانید.

این شاخص به طور کلی به شما نشان می دهد که چه میزان اضافه وزن و چاقی دارید. مثلا ممکن است نتیجه محاسبه شاخص توده بدنی به شما بگوید که ۵ کیلو اضافه وزن دارید و برای رسیدن به وزن سالم میبایست این ۵ کیلو از بین برود به عبارتی به فکر لاغری با کم کردن این ۵ کیلو اضافه وزن باشید.

# علت اصلی چاقی چیست؟



## علت اصلی چاقی چیست؟

چاقی از تجمع چربی زیاد و اضافی در بدن نشأت می گیرد. بدن ما در حالت نرمال مقادیری بافت چربی دارد که برای بقای خود به آن ها نیاز دارد. اما زمانی که میزان این چربی ها کم و زیاد شود مشکلاتی برای بدن ایجاد می شود. مثلا زمانی که کم باشد (دچار لاغری بیش از حد شده) و در برابر ضربه آسیب پذیر می شویم و زمانی که زیاد باشد، چاق شده و به کندی حرکت می کنیم یا به بیماری مبتلا می شویم. بنابراین به طور کلی زمانی که بافت چربی بدن شما بیش از اندازه باشد گفته می شود که شما چاق هستید و باید برای لاغری تلاش کنید.

# روش های مختلف لاغری



راه های لاغری زیاد هستند و در حال حاضر میلیون ها روش برای کاهش وزن وجود دارد ولی بر اساس ویژگی های مشترک، ما این روش ها را در چند گروه یا دسته قرار می دهیم. با روش های زیر می توان وزن کم کرد و چربی های بدن را کاهش داد:

## کاهش وزن با رژیم لاغری:

رژیم لاغری یعنی برنامه غذایی که افراد آن را دنبال می کنند تا بتوانند به واسطه آن مقداری از وزن خود را از دست دهند. هر رژیمی که به کاهش وزن کمک می کند یک سری غذا و خوراکی اصلی و یک سری غذای ممنونه دارد که نباید در طی رژیم مصرف شوند. برنامه های غذایی اینچنینی معمولاً بر روی محدود کردن برخی از غذاها تمرکز دارد و قادرند تا مقدار قابل توجهی از وزن افراد را کمک کنند. هزاران نوع رژیم لاغری وجود دارد که به برخی از آنها می پردازیم:

## کاهش وزن با ورزش

جدای از دنبال کردن انواع رژیم غذایی، ورزش کردن یکی از رایج ترین راه های لاغری و استراتژی های موثر برای کمک به کالری سوزی و کاهش اضافه وزن است. تقریباً با هیچ روش دیگری نمی توان اندازه ورزش کردن کالری سوزاند و به لاغر شدن کمک کرد. ورزش علاوه بر کمک به کاهش وزن و لاغری، با فواید بسیاری از جمله بهبود خلق، قوی تر شدن استخوان ها و کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن مرتبط است.

ورزش های موثر برای کمک به کاهش وزن عبارتند از:

- پیاده روی هدفمند یا دومیدانی
- دوچرخه سواری
- وزنه زدن
- شنا
- یوگا و پيلاتس



# رژیم کتوژنیک



یکی از انواع رژیم لاغری که این روزها زیاد نام آن را می‌شنویم رژیم کتوژنیک است.

این رژیم برنامه بسیار جالبی دارد که مورد توجه خیلی از مردم قرار گرفته است. در رژیم کتو، چربی حرف اول را می‌زند. همین موضوع، نکته جالب این رژیم است که چطور می‌شود این همه چربی خورد و لاغر شد. بدن ما برای اینکه انرژی مورد نیاز خود را تامین کند نیاز به کربوهیدرات دارد.

در رژیم کتو، تمامی کربوهیدرات‌ها حذف می‌شوند؛ پس بدن برای تامین انرژی به سراغ چربی‌ها می‌رود. این کار باعث سوختن چربی‌ها و در نتیجه لاغر شدن فرد می‌شود.

# رژیم مدیترانه ای



## رژیم مدیترانه ای

رژیم مدیترانه‌ای برای کسانی که مشکلات قلبی دارند انتخاب خوبی است. یک رژیم غذایی سالم، که در کنار کاهش وزن، به سلامت بدن نیز کمک خواهد کرد. در رژیم مدیترانه‌ای خوردن انواع میوه، سبزیجات، روغن‌های سالم، ماهی و مرغ و انواع ادویه توصیه شده است. البته همراه با رژیم مدیترانه‌ای، ورزش هم نباید فراموش شود. در این رژیم مصرف چربی کم است. اما مصرف انواع آجیل به دلیل اینکه چربی آن‌ها از نوع اشباع شده نیست، توصیه شده است. این رژیم در واقع یک الگو و سبک زندگی است که از نواحی مدیترانه‌ای می‌آید.

در این رژیم شکر، شکلات، بستنی، نوشابه، سوسیس و کالباس، نان سفید و مواد غذایی کنسروی جایی ندارد. به دلیل اینکه در این رژیم، چربی‌های اشباع شده به مقدار کم وجود دارد، حس گرسنگی به سراغ فرد نمی‌آید. در رژیم مدیترانه‌ای نیازی به کالری‌شماری هم نیست.

# رژیم اتکینز

یکی دیگر از انواع رژیم لاغری در دنیا، رژیم اتکینز است. مبنای این رژیم کم کردن کربوهیدرات برای کاهش وزن است. این رژیم را دکتر رابرت اتکینز ابداع کرد که در مدت کوتاهی توانست یکی از محبوب‌ترین برنامه‌های غذایی در سراسر دنیا شود. اتکینز رژیمی شبیه به کتو است. مواد غذایی مانند انواع گوشت، ماهی‌های چرب، تخم‌مرغ، لبنیات چرب، روغن‌های سالم، زیتون، آجیل و سبزیجاتی با کربوهیدرات کم مانند کلم بروکلی، اسفناج و کلم از مواد غذایی است که در این رژیم به فراوانی وجود دارد. مصرف انواع شیرینی‌جات مانند بستنی، شیرینی، نوشابه و آب‌میوه‌های صنعتی، غلات، برنج، میوه‌هایی مانند انگور، موز، پرتقال و سیب، حبوبات، انواع نشاسته و مواد غذایی حاوی نشاسته مانند سیب‌زمینی و غذاهای کم‌چرب در این رژیم ممنوع هستند. نکته قابل توجه در این رژیم لاغری، این است که در یک بازه زمانی کوتاه، یعنی دو هفته اول رژیم مصرف کربوهیدرات ممنوع است. اما کم‌کم می‌توان بعضی از مواد حاوی کربوهیدرات مانند برنج، جو، سیب‌زمینی و بعضی میوه‌ها را به رژیم اضافه کرد. این موضوع انعطاف خوب این رژیم را نشان می‌دهد.



# رژیم پالتو

رژیم پالتو یکی دیگر از انواع رژیم لاغری در دنیاست. شعار این رژیم، مصرف مواد غذایی کاملا سالم و بدون فرآوری است. در این رژیم انواع پروتئین، سبزیجات، میوه، دانه‌های مغزی و آجیل آزاد است. مصرف انواع شکر، چربی، لبنیات و بعضی غلات در این رژیم ممنوع است. ابداع‌کنندگان این رژیم معتقدند که ریشه بسیاری از بیماری‌ها و اضافه وزن انسان‌ها، تغییر سبک زندگی و رژیم‌های مدرن است. در این رژیم باید به سراغ مواد غذایی بروید که انسان‌های غارنشین آن را مصرف می‌کردند!



# رژیم جنرال موتور

این رژیم مناسب افرادی است که می‌خواهند به هر دلیلی در یک بازه زمانی کوتاه مدت وزن کم کنند. رژیم جنرال موتورز دوره هفت روزه دارد. خیلی از افراد معتقدند که این رژیم برای فصل تابستان مناسب است. در این رژیم یک روز کامل میوه، یک روز کامل سبزیجات، یک روز ترکیب میوه و سبزیجات، یک روز شیر و موز، دو روز گوشت و روز هفتم برنج و سبزیجات مصرف می‌شود. به این ترتیب فرد در مدت یک هفته مقدار زیادی وزن کم خواهد کرد



# انواع روش لاغری

## کاهش وزن با جراحی لاغری

روش های لاغری بالا بیشتر برای افرادی کاربرد دارد که شاخص توده بدنی پایین تر از ۳۵ دارند. این افراد می توانند با سپری کردن مدت زمان معقول در نهایت به کاهش وزن دست پیدا کنند اما افراد که شاخصه توده بدنی بالای ۳۵ و حتی بالای ۴۰ دارند با کمک این روش ها وزن زیادی از دست نمی دهند.

راه حل بهتر و سریعتر کاهش وزن در این افراد انجام عمل های جراحی است. ۲ دسته عمل جراحی برای کاهش وزن سراغ داریم اولی جراحی های پیکر تراشی است که چربی های موضعی را هدف قرار می دهد و دومی جراحی های باریاتریک که تمام چربی ها را به صورت اصولی و در تمام بدن هدف قرار می دهند.



## کاهش وزن با دارو (از راه های لاغری کمتر توصیه شده)

داروهایی وجود دارد که ادعا می شود به چربی سوزی کم می کنند و سرانجام منجر به کاهش وزن خواند شد. تعداد زیادی قرص لاغری وجود دارد و تعداد افرادی که از این قرص استفاده می کنند کم نیست. متخصصان معتقدند که بیشتر قرص ها کارایی لازم برای کاهش وزن را ندارند و همه آن ها نیز مورد تایید سازمان های غذا و دارو نیستند. اگر از یکی از این داروها استفاده می کنید حتما با پزشک خود مشورت کنید.





## عمل بای پس معده

بای پس معده (Gastric bypass) نوعی عمل لاغری به روش لاپراسکوپی استاین عمل به منظور کاهش وزن موثر در افراد دارای چاقی مفرط انجام داده می شود. (افرادی که شاخص بدنی ۴۰ یا بالاتر از ان باشد.) طی این عمل یک جراح لاغری مسیر عبور مواد غذایی از مری به روده را تغییر داده و کوتاه می کند. به همین دلیل به این روش بای پس (میانبر) گفته می شود. در واقع جراح کاری می کند حجم معده کاهش یابد و غذای خورده شده بدون اینکه تمام حجم معده را اشغال یا طی کند وارد روده شود. این عمل نه تنها باعث سیری زودرس می شود بلکه اغلب مواد غذایی اضافی خورده شده مستقیماً وارد روده شده و آماده دفع شوند.



## کویتیشن اولتراسونیک یا

### Ultra Cavitation

یک روش غیر تهاجمی برای حذف چربی و لاغری موضعی در یک ناحیه مشخص می باشد. بر خلاف یک سوزن تیز یا لیپوساکشن سنتی، در کویتیشن اولتراسونیک هیچ چاقویی وجود ندارد، هیچ بیهوشی و جراحی وجود ندارد. این روش ابتدا در اروپا بسیار محبوب شد و به سرعت در سراسر جهان پخش شد.

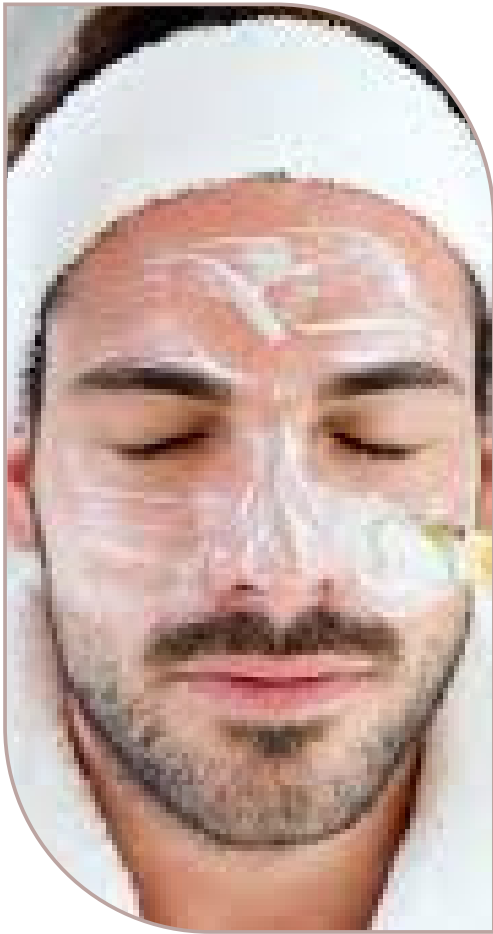
این تکنولوژی سلول های چربی را با استفاده از امواج صوتی با فرکانس پایین بدون آسیب رساندن به هر گونه بافت یا اندام دیگر از بین می برد. هنگامی که غشای سلولی چربی (بافت چربی) تخریب می شود، تری گلیسیرید بین سلول ها تخلیه می شود و سپس به اسیدهای چرب آزاد و گلیسرول تبدیل می شود. اسیدهای چرب آزاد هم از طریق لنف دفع می شوند و هم به کبد منتقل شده و پس از متابولیزه شدن در کبد، از بدن خارج می شوند.

# محبوب ترین روش های زیبایی در سال ۲۰۲۳

## روش های زیبایی برای آقایان

درمان های مردانه نیز در سال ۲۰۲۳ به یک روند زیبایی محبوب تبدیل می شوند.

همانطور که جهان به سمت فراگیرتر و «متروجنس گرایی» حرکت می کند، مردان بیشتری به درمان های زیبایی علاقه نشان می دهند. در پاسخ به این تقاضا، شرکت های زیبایی با ارائه طیف وسیعی از درمان هایی که به طور خاص برای مردان طراحی شده اند، از این فرصت برای جریان های درآمدی جدید استفاده می کنند.



## اصلاح بینی غیر جراحی

انتظار می رود عمل بینی بدون جراحی یکی از محبوب ترین درمان های زیبایی در سال 2023 باشد. این روش شامل استفاده از پرکننده های پوستی برای تغییر شکل و کانتور بینی بدون نیاز به جراحی تهاجمی است.



## جوان سازی پوست

در سال ۲۰۲۳، درمان های جوان سازی پوست همچنان محبوب خواهد بود. این درمان ها به بازیابی ظاهر جوان پوست کمک می کنند و می توانند به کاهش علائم پیری مانند چین و چروک، خطوط ظریف و لکه های پیری کمک کنند. درمان های جوان سازی پوست شامل لایه برداری شیمیایی، لایه برداری با لیزر و میکرونیدلینگ است.

جوان سازی پوست می تواند شامل افزودن کلاژن به پوست شما باشد که به طور کلی شناخته شده است که پوست شما را ۵ سال جوان تر نشان می دهد.



## کانتورینگ بدن

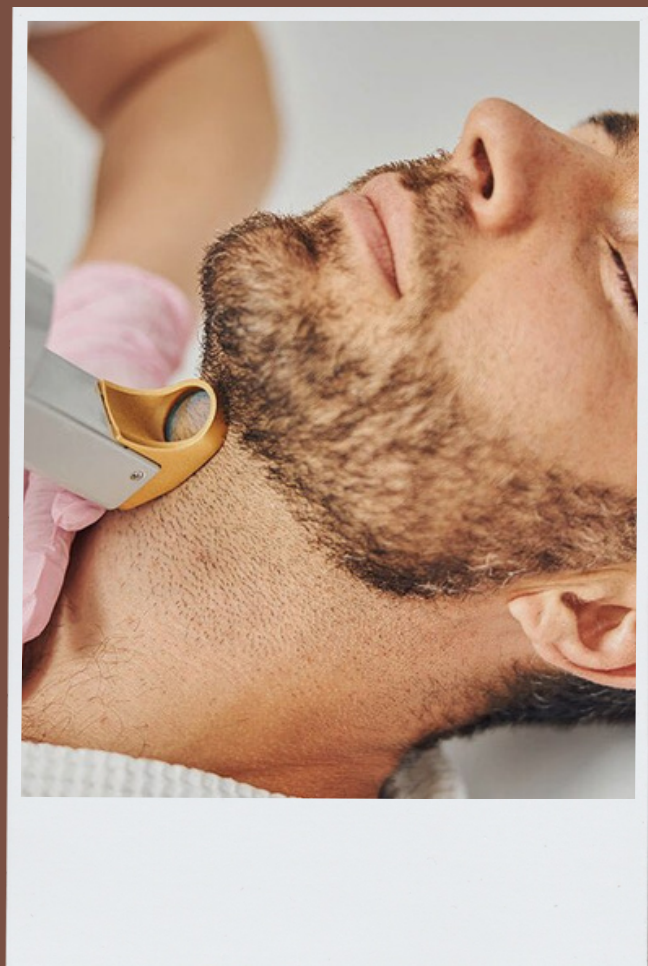
امروزه محبوبیت درمان های کانتورینگ بدن نیز در حال افزایش است. این درمان ها برای تغییر شکل و شکل دادن به بدن طراحی شده اند و می توانند به از بین بردن چربی های سرسخت که در برابر رژیم غذایی و ورزش مقاوم هستند کمک کنند.



## لیزر موهای زائد

لیزر موهای زائد و بازسازی پوست با لیزر در سال ۲۰۲۳ به طور فزاینده ای محبوب می شوند.

همانطور که از نام آن پیداست، لیزر موهای زائد با از بین بردن فولیکول مو، موهای زائد بدن را از بین می برد. این روش از بین بردن موهای زائد نه تنها موثر، دقیق، سریع، نسبتاً بدون درد و دقیق است، بلکه نسبت به روش‌های دیگر، کاهش موهای زائد طولانی‌مدت را پس از درمان نیز فراهم می‌کند. همچنین می تواند در طول زمان مقرون به صرفه باشد زیرا هر چه بیشتر این کار را انجام دهید کمتر به آن نیاز دارید.



## لیفت با نخ

این یک جایگزین غیر جراحی و کم تهاجمی برای لیفت صورت سنتی است که به موجب آن نخ‌هایی در زیر پوست قرار می‌گیرند تا پوست افتاده روی صورت یا بدن را بلند و سفت کند.

لیفت با نخ را می توان با بی حسی موضعی یا آرام بخش انجام داد و نتایج بلافاصله پس از عمل قابل مشاهده است.




# ROKH BEAUTY CLINIC





Make yourself a priority...



[www.Rokhbeauty.com](http://www.Rokhbeauty.com)

 0910 931 77 20

 026-344 89 04

 clinic\_zibayi\_rokh