

نکاتی برای پیشگیری از خشکی پوست در زمستان

آیا تا به حال توجه کرده اید که پوست شما چگونه به تغییر فصل واکنش نشان می دهد؟ اگر پاسخ مثبت است، احتمالاً متوجه شده اید که پوست اغلب در ماه های سردتر زمستان خشک تر و پوسته پوسته تر می شود.



تحریک شده است، بهتر است از لایه برداری تازمانی که پوست بهبود یابد پرهیز کنید.

افزودن مسودکننده ها به روتین

پیش از این، اشاره شد که استفاده از نرسم کننده می تواند به نرمی و ترمیم سد پوست کمک کند. اما اگر متوجه شدید که مواد نرم کننده برای بهبود خشکی پوست کافی نیست، می توانید استفاده از مواد مسودکننده در روتین مراقبت از پوست خود را مد نظر قرار دهید.

مواد مسودکننده سد فیزیکی برای حفظ رطوبت در پوست را ایجاد می کنند. از جمله مواد مسودکننده می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- شی باتر
- کره نارگیل
- روغن زردچوبه
- روغن جوجوبا
- محصولات مبتنی بر ژل پترولیوم مانند وازلین

بهترین روش برای افزودن این محصولات به روتین مراقبت از پوست استفاده از آنها یک یا دو بار در روز پس از استفاده از محصولات مرطوب کننده است.

آبرسانی از درون

یک اقدام کلیدی دیگر برای حفظ سلامت و درخشندگی پوست

ویژه زمانی که از سیستم های گرمایش داخلی در زمستان استفاده می شود، مفید باشد. رطوبت بیشتر در هوای رواند به عنوان یک عامل مرطوب کننده طبیعی عمل کند که به نوبه خود ممکن است از خشکی پوست پیشگیری کرده و آن را کاهش دهد.

کاهش دما

یک دوش آب گرم با استحمام داغ در پایان یک روز سرد زمستانی می تواند بسیار آرامش بخش باشد. اما برای تغذیه پوست خود ممکن است نیازمند کاهش دمای آب نزدیک به ولرم باشید. آب داغ می تواند چربی های طبیعی پوست را سریع تر از آب ولرم (که به طور معمول حدود ۳۷ درجه سانتیگراد است) از بین ببرد و حتی ممکن است موجب آسیب دیدگی پوست شود.

همچنین، هنگام خشک کردن پوست خود پس از استحمام باید مراقب باشید. به جای مالش سخت و شدید، پوست خود را با یک حوله نرم به آرامی خشک کنید تا مقدار رطوبت لایه بالایی پوست را تغذیه کند.

استفاده متعادل از لایه بردارها و اسکراب ها

لایه برداری با از بین بردن سلول های مرده سطح پوست می تواند به حفظ نرمی و درخشندگی پوست کمک کند. اما اگر این کار را بیش از حد انجام دهید یا از محصولات نامناسب استفاده کنید، احتمال لایه برداری بیش از حد افزایش می یابد.

اگر پوست شما ظاهری خشک و پوسته پوسته دارد، بهتر است از یک لایه بردار شیمیایی ملایم به جای یک اسکراب فیزیکی استفاده کنید. اسکراب های خشن تر احتمال از بین بردن سد رطوبتی پوست و آسیب رساندن به پوست را افزایش می دهند. اگر پوست شما ترک خورده یا

شش، پوست زمان کافی برای جذب آن را نخواهد داشت و رطوبت و چربی های مورد نیاز پوست توسط نرم کننده تامین خواهد شد.

برای پیشگیری از سربایت نرم کننده به ملحفه یا روختی می توانید پوشاندن دست ها و پاها با یک کیسه پلاستیکی یا دستکش را مد نظر قرار دهید.

تنظیم روتین مراقبت از پوست

اگر پوست صورت شما به واسطه هوای خشک زمستان حساس یا تحریک می شود، می توانید ساده سازی روتین مراقبت از پوست خود را مد نظر قرار دهید.

به خاطر داشته باشید که سد رطوبتی پوست شما باید سالم باشد تا واکنش خوبی به سرم ها، تونرها، و دیگر انواع اقدامات زیبایی داشته باشد. همچنین، پوست تحریک شده شما ممکن است نسبت به موادی مانند عطر و الکل حساس تر باشد. این به معنی آن است که محصولات که در حالت عادی مشکلی برای شما ایجاد نمی کردند، اکنون می توانند به موادی تحریک کننده تبدیل شوند.

روتین مراقبت از پوست خود را ساده نگه دارید. استفاده از یک مرطوب کننده و ضد آفتاب هنگام صبح و یک پاک کننده ملایم با مرطوب کننده هنگام شب را مد نظر قرار دهید.

زمانی که اطمینان حاصل کردید که سد رطوبتی پوست شما سالم است، می توانید به آرامی اقدامات و محصولات دیگر را به روتین خود اضافه کنید.

استفاده از یک دستگاه مرطوب کننده هوا

دستگاه های مرطوب کننده هوا همانگونه که نام آنها مشخص است، رطوبت را به هوا باز می گردانند. این به

بدن خود را می شویند، پوست چربی طبیعی خود را از دست می دهد. از آنجایی که این چربی ها به حفظ رطوبت در پوست کمک می کنند، جایگزینی آنها اهمیت دارد. به همین دلیل است که استفاده از محصولات مرطوب کننده پس از شستشوی پوست، به ویژه در زمستان اهمیت دارد. به عنوان یک یادآور، ششما می توانید یک گرم مرطوب کننده را کنار سینک آشپزخانه قرار داده یا هنگام خروج از خانه یک گرم مرطوب کننده کوچک را همراه داشته باشید.

استفاده روزانه از محصولات ضد آفتاب

با کوتاه تر شدن روزها در طول زمستان، عدم استفاده از محصولات ضد آفتاب می تواند سوسه کننده باشد، اما بهتر است دوباره فکر کنید. حتی در زمستان، نور فرابنفش ضعیف خورشید می تواند سد رطوبتی پوست را برای حفظ سلامت و آبرسانی آن بسیار مهم است. پس از استفاده از محصولات مرطوب کننده می توانید یک لایه ضد آفتاب را هر روز صبح روی پوست خود استفاده کنید.

آکادمی انجمن درماتولوژی آمریکا استفاده از محصولات ضد آفتاب با SPF حداقل ۳۰ را توصیه کرده است.

استفاده از درمان های شنبلیله

درمان های شنبلیله روشی عالی برای احیا و پیشگیری از خشکی پوست هستند. نرم کننده ها برای مرطوب سازی پوست فوق العاده هستند. اما به دلیل این که نرم کننده ها نوع سنگین تری از کرم هستند، جذب آنها در پوست ممکن است مدت زمان بیشتری طول بکشد. با استفاده از یک نرم کننده هنگام

این روش تاثیر چندانی برای بهبود بینی ندارد. در این گزارش با نکاتی در این باره که آیا حالت تاریک برای چشمها بهتر است یا خیر، آشنا شوید:

آیا موقعیت تاریک برای چشم بهتر است؟

اگرچه ممکن است فردی احساس کند که وضعیت تاریک برای چشم کمی سبک تر باشد اما بعد است

«حالت تاریک» موبایل، برای سلامت چشم مفید است؟

رایج است اما هنوز از نظر علمی اثبات نشده است.

اگرچه بسیاری از مزایای دیگر حالت تاریک که از نظر علمی پشتیبانی می شوند وجود ندارد اما ممکن است به شما در صرفه جویی در مصرف باتری، کاهش نور صفحه و همچنین سازگاری با صفحه هنگام مشاهده دستگاه در یک اتاق تاریک کمک کند.

باعث مهار ملاتونین (هورمون کم کننده به خواب) می شود. یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۲ نشان داد که نور آبی، ملاتونین را در دو بیشتر از نور سبزه کاهش می دهد. با این حال، برای اثبات این ادعا، تحقیقات بیشتر در مصرف باتری، کاهش نور صفحه و همچنین سازگاری با صفحه هنگام مشاهده دستگاه در یک اتاق تاریک کمک کند.

از وسایل الکترونیکی استفاده نکنند، می تواند سریعتر به خواب رود. استفاده از دستگاہهایی که در شب نور آبی ساطع می کنند، ممکن است هوشیاری را افزایش دهد. این روند، خواب رفتن را دشوار می کند. هدف از قرار دادن وسایل الکترونیکی در حالت تاریک، کاهش نور آبی است، به خصوص در شب که می تواند مفید باشد. زیرا نور آبی

علاوه بر این، هیچ مدرک علمی وجود ندارد که ثابت کند موقعیت تاریک می تواند به کاهش خشکی چشم کمک کند. آسیب جدی یا عوارض چشم هنگام استفاده از دستگاه، یک خطر واقعی نیست. مزایای حالت تاریک اگرچه موقعیت تاریک ممکن است به محافظت از بینایی کمک نکند اما اگر شخصی اغلب قبل از خواب

ماکولای شبکیه تاثیر گذار. ماکولا (لکه زرد) در مرکز شبکیه قرار دارد و برای بینایی سالم ضروری است. یکی از رایج ترین دلایل در دست دادن بینایی، تحریک ماکولا بر اثر افزایش نور است. مزایای حالت تاریک که می تواند به محافظت از بینایی کمک نکند اما اگر شخصی اغلب قبل از خواب

این روش تاثیر چندانی برای بهبود بینی ندارد. در این گزارش با نکاتی در این باره که آیا حالت تاریک برای چشمها بهتر است یا خیر، آشنا شوید:

آیا موقعیت تاریک برای چشم بهتر است؟

اگرچه ممکن است فردی احساس کند که وضعیت تاریک برای چشم کمی سبک تر باشد اما بعد است

درمان کردن درد باروش های خانگی

تورمات کشتنی

یوگا بر تکنیک های آرام سازی بر اساس تمرینات ذهن و بدن تأکید دارد. این رشته ورزشی می تواند به شما کمک کند تا با استفاده از حرکات کششی و تقویت کننده، استرس و تنش را در عضلات کاهش دهید. تمرینات یوگا یک روش عالی برای درمان درد گردن و شانه هستند. حرکات کششی هم مانند یوگا، کاهش کششی و درد در عضلات گردن و شانه کمک می کند. کشش چند دقیقه طول می کشد اما مزایای آن را ساعتها تجربه خواهید کرد. نمونه ای از حرکات کششی این است که صاف بایستید و به کمک یک دست، دست دیگر تان را در جهت مخالف به نرمی بکشید. آرام و عمیق نفس بکشید و بعد همین کار را روی دست دیگر تان انجام دهید.

یا اینکه روی زمین بنشینید، پاها مستقیم در مقابل تان کشیده شوند. به آرامی به جلو خم شوید و بدن را به سمت پاها ببرد تا جایی که بتوانید کف پاها را بگریزید. قفسه سینه باید زانوهارا لمس کند یا حداقل تا جایی که می توانید

نزدیک نشود. تا سه بشمارید و به آرامی به موقعیت اصلی برگردید. **پیخ، درد کردن را آرام می کند!**

پیخ گذاشتن روی شانه و گردن می تواند به تسکین درد کمک کند. در چند روز اول آسیب دیدگی هر چند ساعت یکبار به مدت ۲۰ دقیقه این درمان درد گردن و شانه را امتحان کنید. پیخ، درد را تسکین می دهد و به عضلات اطراف منطقه کمک می کند تا شل شوند و از گرفتگی جلوگیری می کند.

گرما، ضد درد طبیعی

گرما هم مانند پیخ یک ضد درد طبیعی است. گرما جریان خون را تحریک کرده و عضلات سفت شما را شل می کند. می توانید از حوله گرم، پد گرمایی (هر ساعت به مدت ۲۰ دقیقه) یا وان آب گرم (حداقل ۲۰ دقیقه در گرما بمانید) را امتحان کنید.

رژیم غذایی ضد التهاب

اگر همیشه دچار درد گردن و شانه می شوید، ممکن است به یک مشکل التهابی مبتلا باشید. غذا یک داروی ضد التهابی قدرتمند است. مطالعات نشان می دهند که خوردن غذاهای ضد التهاب می تواند به درمان درد گردن و شانه کمک کند. حتی یک تغییر کوچک در رژیم غذایی

گروه تغذیه و سلامت - کار و فعالیت زیاد یا انجام ورزش های سخت از شایع ترین علل گردن درد است. همه گاهی درد گردن و شانه را تجربه می کنند. استرس، عدم ورزش و وضعیت بد بدن همه با هم جمع شده و سبب سفتی و دردناکی عضلات می شوند. خوشبختانه برخی درمان های خانگی وجود دارد که می توانند برای درمان درد گردن و شانه انجام دهید.

گروه تغذیه و سلامت - کار و فعالیت زیاد یا انجام ورزش های سخت از شایع ترین علل گردن درد است. همه گاهی درد گردن و شانه را تجربه می کنند. استرس، عدم ورزش و وضعیت بد بدن همه با هم جمع شده و سبب سفتی و دردناکی عضلات می شوند. خوشبختانه برخی درمان های خانگی وجود دارد که می توانند برای درمان درد گردن و شانه انجام دهید.

سم زدایی کامل بدن با لیمو عمانی

در بدن خلوص شود و تمام باکتری های دستگاه گوارش را از بین می برد. همچنین برای جمع آوری سموم و مواد زائد از تمام قسمت های بدن و دفع آنها موثر است؛ به این معنی که به عنوان پاک کننده معده و روده عمل می کند. از لیمو خشک در تهیه نسخه هایی که به درمان سرماخوردگی

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص تغذیه گفت: لیمو عمانی به کاهش تجمع چربی در بدن و هضم غذا کمک می کند. لیمو عمانی یک لیموی خشک شده است که به انواع غذاها اضافه می شود و فواید زیادی دارد. میرنا الفی متخصص تغذیه می گوید: لیمو عمانی به بدن کمک می کند تا از سموم موجود

آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰

سای دا

انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و با سابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

رستوران