

انواع پوست و نحوه مراقبت از آنها

نخستین گام برای داشتن پوستی زیبا آگاهی یافتن از نوع پوست میباشد زیرا از این طریق شما قادر خواهید بود هر چه بهتر از پوستتان مراقبت و همچنین فرآورده های بهداشتی و آرایشی مناسب نوع پوست خود را انتخاب کنید. بطور کلی 5 نوع پوست وجود دارد:

1. **پوست نرمال:** نه زیاد خشک و نه زیاد چرب میباشد- منافذ پوست قابل رویت بوده اما بزرگ و یا مسدود نیستند- پس از شستشو نرم و لطیف میگردند- به ندرت صورت جوش میزند.

طرز مراقبت: روزی دوبار صورت خود را با شوینده های ملایم شستشو داده و از مرطوب کننده استفاده کنید.

2. **پوست چرب:** پوست اغلب چرب است- سطح پوست ضخیم و خشن می باشد -منافذ پوست بزرگ و قابل رویت می باشد- پوست براق است. صورت زیاد جوش می زند-گرد و غبار و آلودگی بیشتری را به خود جذب می کند- غدد چربی بیش از حد فعال میباشند به همین خاطر منافذ پوست در معرض انسداد است- پوست کمتر چروکیده میشود.

طرز مراقبت: روزی 2 مرتبه صورت خود را با شوینده های ملایم شستشو دهید-همواره از شوینده های ملایم و غیر چرب و حاوی الکل استفاده کنید- از لوازم آرایشی غیر چرب استفاده کنید- به خاطر داشته باشید پوست چرب نیز نیاز به مرطوب کننده دارد بنابراین از مرطوب کننده هر روز استفاده کنید- با آب سرد صورت خود را بشویید تا منافذ پوستتان بسته گردد. از غذاهای سرخ شده و شکلات کمتر استفاده کنید.

3. **پوست خشک:** پوست نازک و کاغذ مانند است- هنگام لمس آن پوست خشک است- منافذ پوست بسیار ریزی می باشند- صورت بندرت جوش می زند- چون غدد چربی کم کار میباشند بنابراین پوست خشک و معمولاً پوسته پوسته میگردد- مستعد چین و چروک می باشد- در زمستان پوست خشک تر شده و خارش پیدا می کند.

طرز مراقبت: همواره از لوازم آرایش ملایم فاقد الکل استفاده کنید-هر روز پوست خود را با مرطوب کننده مرطوب کنید- همواره صورت خود را با شوینده های ملایم و غیر صابونی بشویید زیرا صابون چربی پوست شما را با خود می شوید- از کرمهایی که محتوی آلفاهیدروکسی اسید میباشد استفاده کنید. این ماده سبب پیلینگ ملایم لایه خشک و مرده خارجی پوست می شود- شستشوی صورت با روغن بادام و یا زیتون بسیار موثر می باشد- یک سیب را رنده کرده مدتی در یخچال گذاشته و 15 دقیقه روی صورتتان قرار دهید.

4. **پوست ترکیبی:** اغلب افراد پوستشان پوست ترکیبی می باشد بدین مفهوم که بخشی از پوستشان چرب و بخشی خشک است- خشکی معمولاً در نواحی گونه، دور چشم و گردن و چرب در نواحی پیشانی، بینی و چانه- بهتر است برای نواحی چرب یک نوع فرآورده و نواحی خشک فرآورده دیگری استفاده کنید.

طرز مراقبت: صورت خود را روزی 2 مرتبه با شوینده های ملایم شستشو دهید-گلاب برای طراوت پوست بسیار موثر است.

5. **پوست حساس:** به آسانی تحریک می گردد و ایجاد خارش، سوزش، قرمزی و ساییدگی در پوست می گردد- گهگاهی جوش میزند.

طرز مراقبت: از صابون استفاده نکنید و در عوض لوسیونهای شستشوی ملایم و غیر حساسیت زا را بکار ببرید.

نکاتی در مورد سلامتی پوست

1. آب فراوان بنوشید. حداقل روزی 10-6 لیوان. آب سبب دفع سموم بدن میگردد و برای سلامتی پوست بسیار مهم است.

2. از کرمهای ضد آفتاب استفاده کنید تا پوستتان دچار پیری زود رس نگردد.
3. رژیم غذایی مناسب داشته باشید. روزانه مقادیر زیادی سبزیجات و میوه های تازه بخورید. سویا برای پوست بسیار مفید میباشد.
4. مشروبات الکلی و سیگار را ترک کنید. سیگار ویتامین سی بدن را از میان میبرد که سبب آسیب به بافت ارتجاعی پوست گشته و چین و چروک در پوست نمایان میگردد. الکل نیز عروق خونی را منبسط کرده و سبب قرمزی و احساس خارش در پوست میگردد.
5. ورزش کنید. پوست شما نیاز به تنفس دارد. با دویدن و یا پیاده روی ساده جریان خون شما افزایش یافته و اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به پوستتان میرسد.
6. استرس را به حداقل برسانید. استرس سبب اختلال در هورمونهای بدن گشته که بر پوستتان اثر سوء میگذارد.
7. خواب کافی داشته باشید. 6 الی 8 ساعت در شبانه روز بخوابید.
8. سس مایونز یک مرطوب کننده فوق العاده برای پوست صورت میباشد. آن را بصورت ماسک میتوانید استفاده کنید.

پوستی زیبا داشته باشید!

منبع: مردمان

آریالینک – www.aryalink.com