



## هفت اقدام ضروری برای حفاظت از بدن در زمستان

در فصل زمستان با سردتر شدن هوا بی‌شک بدن شما به مراقبت و رسیدگی بیشتری نیاز دارد. در این مقاله که به تازگی در پایگاه اینترنتی ایووری کیس به چاپ رسید...

در فصل زمستان با سردتر شدن هوا بی‌شک بدن شما به مراقبت و رسیدگی بیشتری نیاز دارد. در این مقاله که به تازگی در پایگاه اینترنتی ایووری کیس به چاپ رسیده، هفت نکات مهم و موثر مطرح شده که به شما کمک خواهند کرد تا خود را در برابر مشکلات سخت و احتمالا آزار دهنده مرتبط با فصل سرد زمستان مصون نگه دارید.

در این مقاله تاکید شده است:

1- حتما از پاک‌کننده‌های پوست و صورت که حاوی کرم هستند، استفاده کنید. این پاک‌کننده‌ها که معمولا برای پاک کردن آرایش و پوست صورت از آن‌ها استفاده می‌کنید اگر فاقد کرم باشند رطوبت پوست را در فصل سرما از بین می‌برند و مشکلات پوستی از قبیل خشکی پوست را تشدید می‌کنند.

2- حتما در طول روز پوست خود را مرطوب نگه دارید. برای این کار می‌توانید از ماسک‌های مرطوب کننده صورت استفاده کنید. همچنین سعی کنید حتی قبل از اینکه از حمام خارج شدید و بلافاصله پس از اینکه بدن خود را با آب و صابون شستید، از لوسین‌های بدن برای مرطوب کردن پوست استفاده کنید. این اقدام به رطوبت پوست بدن شما اضافه می‌کند.

3- هرچند حمام آب داغ در فصل زمستان بیشتر می‌چسبد، اما این کار خشکی و ترک خوردگی پوست را تشدید می‌کند. بنابراین توصیه می‌کنیم به جای آب داغ با آب ولرم حمام کنید و پس از دوش گرفتن، بلافاصله بدن خود را با حوله خشک کنید.

4- از مصرف محصولات پوست و مو که حاوی الکل زیاد هستند، پرهیز کنید. الکل وقتی تبخیر شود احساس خنکی و تازگی ایجاد می‌کند اما در عوض رطوبت را از بین می‌برد. بنابراین ترجیحا از محصولات فاقد الکل استفاده نمایید.

5- در مورد موها نیز اگر موهای خشک و شکننده دارید باید بدانید که بویژه در فصل سرما، استفاده از ششوار برای خشک کردن موها، اوضاع را بدتر می‌کند. بنابراین حتما ابتدا موها را با حوله خوب خشک کنید و اگر هنوز به ششوار نیاز دارید، زمان استفاده از آن را تا حد امکان کاهش دهید.

6- یکی از بزرگترین معضلات در فصل سرما، خشک شدن و ترک خوردن لب‌ها است. در این مواقع از روغن‌های چرب کننده لب با SPF حداقل 15 استفاده نمایید که ترجیحا حاوی مواد ضد خشکی و ترمیم‌کنندگی باشند. برخی از این روغن‌ها از روغن درخت چای تهیه شده‌اند که به درمان ترک خوردگی‌های دردناک در پوست لب کمک می‌کنند.

7- در طول فصل زمستان، دست‌ها، پاها، زانو‌ها و آرنج‌های شما نیز نیاز به مراقبت دارند. بنابراین توصیه می‌شود با روغن‌های طبیعی مثل روغن درخت چای، روغن مینرال (املاح معدنی) یا گلیسیرین این قسمت‌ها را چرب نگه دارید. برای مثال دست‌ها و پاها را قبل از خواب مرطوب کنید و بعد با پوشیدن دستکش و جوراب، رطوبت آن‌ها را حفظ نمایید.