

خلاصی از شر چروك‌های پوست

خانم‌ها معمولا بیش از آقایان به ایجاد و بروز نشانه‌های چین و چروك بویژه در ناحیه صورتشان حساسند. اگر می‌خواهید این دشمنان زیبایی یا نشانه‌های پیری دیرتر به سراغتان آید، اولین قانون خودداری از اخم کردن است!



جام جم آنلاین: خانم‌ها معمولا بیش از آقایان به ایجاد و بروز نشانه‌های چین و چروك بویژه در ناحیه صورتشان حساسند. اگر می‌خواهید این دشمنان زیبایی یا نشانه‌های پیری دیرتر به سراغتان آید، اولین قانون خودداری از اخم کردن است! وقتی اخم می‌کنید سلول‌های پوست در برخی نقاط پیشانی و بین ابرو کشیده و در برخی بخش‌ها جمع می‌شود و اگر اخم حالت عادت پیدا کند، حالت کشسانی پوست از بین رفته، به همین صورت باقی می‌ماند.

اخم در مواقع ناراحتی، اخم هنگام دقت کردن و تمرکز، اخم حین تماشای تلویزیون، اخم موقع خواندن و... را کنار بگذارید تا پوستتان دیرتر چروك شود.

به جای چنین عادت‌ها، خودتان را به ماساژ و مالش نرم پیشانی، و بسته به خشک یا چرب بودن پوستتان، استفاده از کرم‌های چرب یا مرطوب‌کننده عادت دهید که ترکیب ماساژ با آنها سبب افزایش گردش خون و در نتیجه از بین رفتن چین و چروك می‌شود.

اشعه‌های مضر مثل یو.وی دشمن شادابی پوست و عاشق حك کردن و نقش زدن چین و چروك‌ها بر پوست بدن است. بنابراین، هنگام خروج از منزل یا قرار گرفتن در برابر آفتاب، حتما از کرم‌های مناسب ضدآفتاب استفاده کنید.

علاوه بر کرم‌ها، استفاده از لوسیون‌ها و ژل‌ها، حتی گونه طبیعی آنها نیز برای رفع یا جلوگیری از ایجاد چین‌های پوستی موثر است. یکی از این ژل‌های طبیعی، ماده درون برگ آلوئه‌ورا است.

یک برگ از این گیاه جوانی را که در فروشگاه‌ها و عطاری‌ها پیدا می‌شود در کیسه‌ای نایلونی بگذارید و درون یخچال نگه دارید.

هر بار که قصد استفاده از آن را دارید، با چاقو یک برش عرضی به اندازه یک بند انگشت جدا کنید، سپس به گونه‌ای از میان ژل به دو قسمت کنید که هر دو قسمت در یک سمت پوست سبز و در سمت دیگر بخش ژلدار برگ را در بر گرفته باشد.

پس از حمام آن را روی پوست صورت و دست‌هایتان بمالید تا معجزه نرم‌کنندگی طبیعی و شادابی پوستتان را احساس کنید. می‌توانید با نوک ناخن خراش‌هایی چند روی ژل آن ایجاد کنید تا حالت آبکی بیشتری بگیرد و بهتر روی پوستتان بنشیند.

خوردن آب سیب و هویج، مالیدن پوست لیمو و خیار، روغن زیتون و روغن دانه کتان روی پوست هم از روش‌های موثر معروف برای کاهش پژمردگی و از دست رفتگی خاصیت کشسانی سلول‌های پوست است.

دانه کتان خوراکی می‌تواند با خاصیت ضدچربی خود، تجمع چربی را کاهش داده، به زیباتر به نظر رسیدن شما کمک کند؛ البته در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.