



موثرترین روش ها برای مقابله با چین و چروک صورت

شاید چندان قابل توجه نباشد اما باید بدانید که نحوه خوابیدن شما در این زمینه موثر می باشد...

شاید چندان قابل توجه نباشد اما باید بدانید که نحوه خوابیدن شما در این زمینه موثر می باشد. به گزارش گروه ترجمه & #171;سلامت نیوز» به نقل از آکادمی پوست امریکا نحوه خوابیدن و قرار گرفتن صورت می تواند در بروز خطوط خواب موثر باشد. بهتر است برای پیشگیری از این اتفاق به پشت بخوابید به طوری که صورت شما کمتر در معرض فشار و خط افتادگی شود.

نوع تغذیه نیز در این زمینه بسیار موثر است. مصرف ماهی به خصوص ماهی سالمون که سرشار از اسید چرب امگا 3 و پروتئین های موثر در ساختمان پوست می باشد می تواند تغذیه مناسبی برای پوست به حساب آید .

وضعیت صورت در مواقع مختلف نیز باید در نظر گرفته شود. مثلا زمانی که در معرض نور خورشید قرار می گیرید ناخودآگاه چشم خود را جمع کرده و به حالت اخم گونه در می آورید به طوری که انواع چین و چروک در اطراف آن شکل می گیرد. برای جلوگیری از این اتفاق لازم است که از عینک آفتابی مناسب استفاده کنید.

از ترکیبات آرایشی حاوی اسید الفا هیدروکسی استفاده کنید. این نوع اسید طبیعی که در میوه ها وجود دارد سلول های مرده روی پوست به خصوص اطراف چشم را از بین می برد و پوست را تحریک به کلاژن سازی می کند.

قهوه نیز نوشیدنی مناسبی برای پوست به حساب می آید. این امر به خاطر کاکائوی موجود در قهوه است. این ماده سرشار از دو نوع فلاونول مفید برای پوست است که مانع از آسیب پوست ناشی از نور خورشید می شود . چرخه خون را به سلول های پوستی بهبود می بخشد. و پوست را نرم تر و لطیف تر می کند.

توصیه می شود که از شست و شوی بیش از اندازه صورت به خصوص با صابون اجتناب کنید.

استفاده از ویتامین C به صورت موضعی نیز می تواند مفید باشد. اجتناب از نور خورشید، استفاده از کرم ضد افتاب، عدم استعمال دخانیات و استفاده از مرطوب کننده ها نیز از جمله روش های مفید دیگر برای حفاظت از سلامت پوست است.