



یک نکته، یک پزشک
دکتر غلامحسین غفارپور
عضو هیات علمی گروه پوست
دانشگاه علوم پزشکی ایران

ورزش صورت، بی‌عارضه نیست

هرگونه حرکت اضافی تکرار شونده موجب می‌شود تا عضله‌ای که آن حرکت را انجام می‌دهد، قوی شود و برجسته‌تر به نظر برسد. برای خانم‌هایی که دلشان نمی‌خواهد در فرم صورت و ظرافت مخصوص آن خللی ایجاد شود، توصیه می‌کنم از هرگونه تمرین یا ورزشی که موجب می‌شود شما فرم حرکات صورت را تغییر دهید بپرهیزید. اگر در هنگام آفتاب از عینک استفاده می‌کنید، لزومی ندارد که دایم انخم کرده و در پیشانی خود چروک ایجاد کنید یا در کشیدن سیگار به دلیل فرم یک‌زدن به آن در اطراف لب خطوطی به مرور حاصل می‌شود و به خصوص اطراف خارجی چشم نیز در سیگاری‌ها به صورت یک‌طرفه یا هر دو چشم چروک‌هایی به دلیل همین عادت ناصحیح پدید می‌آید. اگر کمی دقت کنید، می‌بینید می‌توان به راحتی از ایجاد چین و چروک اضافی در صورت پیشگیری کرد. بسیاری می‌بینم که در برخی آرایشگاه‌ها و یا حتی بعضی افراد ناآگاه توصیه می‌کنند که روزی برای مثال چند بار فلان حرکت را در صورت انجام بده و به اصطلاح ورزش صورت کن. تاکید می‌کنم که اگر به‌طور مرتب و روزانه ورزش صورت انجام می‌دهید، در واقع گویا به عمد ظرافت چهره‌تان را نابود می‌کنید و دو عضله بالای ابروهایتان پس از مدتی مانند عضله مردانه بیرون زده خواهد شد و شما را به مطب متخصص روانه می‌کند. بنابراین اجرای تجویزهای ناآگاهانه و دستکاری‌های بیهوده پوست، به‌خصوص در صورتی که از منظر زیبایی می‌تواند روحیه شما را تحت الشعاع قرار دهد ممنوع کنید. چرا وقتی به خانمی می‌گویم کیودی دور چشم شما زمینه ژنتیکی یا فامیلی دارد و درمان خاصی برای نابودی‌اش نداریم، دوباره به سراغ تبلیغات گوناگون می‌رود و از افرادی که ادعا دارند، با لیزر صد درصد مشکل کیودی دور چشم آنها را برطرف می‌کنند کمک می‌گیرد؟ همکاران دیگر نیز بارها بر این موضوع تاکید داشته‌اند که شما اغلب از متخصصان پوست و مو چنین ادعاهایی را نخواهید شنید و آنها با علم به موضوع و نوع مشکل شما توصیه درمانی را تجویز می‌کنند. ■

انسان از زمان پیدایش، تمایل داشت به آسمان نزدیک‌تر شود و به همین علت رویای پرواز را در سر می‌پروراند. اما همه نمی‌توانند پرواز کنند ولی با قد بلندتر می‌توانند به آسمان نزدیک‌تر شوند! بعضی از خانم‌ها به کمک پاشنه‌های مصنوعی می‌خواهند قد بلندتری داشته باشند چون اندام کشیده‌تر و قد بلندتر در بسیاری از موارد زیباتر به نظر می‌رسد. بسیاری از کارشناسان و متخصصان می‌گویند، استفاده از کفش‌های پاشنه‌بلند، فرد را به اختلالات عضلات و استخوان و مشکلات ارتوپدی دچار می‌کند اما تحقیق جدیدی نشان می‌دهد که این کار برای تقویت عضلات لگن مفید است. این مطلب را بخوانید.

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد آن‌هایی که اندام‌های کشیده‌تری دارند، جذاب‌تر به نظر می‌رسند



نتایج مطالعات یک گروه پژوهشی در دانشگاه وروتسلاف لهستان نشان می‌دهد که اندام‌های کشیده‌جذاب‌ترند. این محققان نتایج مطالعات خود را در مجله «نیوساینستیت» به چاپ رسانده‌اند ولی تاکید کرده‌اند که گرچه این اندام‌ها جذاب‌ترند ولی پاهای «بسیار بلند» نیز جذابیت چندانی ندارند. محققان از گروهی از زنان و مردان خواستند که در این مطالعه به آنها کمک کنند. دانشمندان تصاویری را به داوطلبان نشان دادند و سپس با استفاده از نرم‌افزارهای کامپیوتری، پاهای تصاویر مردان و زنان را به اندازه ۵ درصد بلندتر کردند و تصاویر را دوباره به داوطلبان نشان دادند. نتایج این مطالعه نشان داد که کسانی که این تصاویر را تماشا کرده‌اند، پاهای بلندتر را ترجیح می‌دهند.

در بخشی دیگر از این مطالعات محققان این بار طول پاهای ۱۵۱ مرد بلندتر کردند و نظر تماشاچیان را جویا شدند، ولی داوطلبان اندازه عادی پا را به این پاهای خیلی بلند ترجیح دادند. همچنین وقتی اندازه پا در تصاویر ۱۰ درصد افزایش داده شد، مردان و زنان که تصاویر را می‌دیدند، در مقایسه با تصاویر اصلی و اندازه واقعی پا، ترجیحی قابل نشدند. در این پژوهش تصاویر هفت مرد و زن مورد استفاده قرار گرفت که طول پاهایشان با هم تفاوت داشت و در نهایت، تصاویر تغییر یافته به ۲۱۸ نفر داوطلب مرد و زن نشان داده شد. جالب است بدانید نتایج مطالعات دیگر در برخی نقاط جهان رابطه میان بلندی پاها و سلامت را تایید می‌کند. تازه‌ترین این تحقیقات در بریتانیا نشان می‌دهد، در افرادی که پاهای کوتاه‌تری دارند، خطر ابتلا به بیماری‌های کبدی بیشتر است. دکتر جورج فیلمن، استاد ارشد روان‌شناسی می‌گوید: «هرچند زوج‌ها لزوماً ابتدا متوجه پاهای یکدیگر نمی‌شوند اما این عضو بدن اهمیت زیادی دارد.» او معتقد است: «جالب است که کسانی که پاهای بلندتری دارند، جذاب‌تر از کسانی هستند که پاهای خیلی

بلند دارند. مردم بهبود اندک را ترجیح می‌دهند اما اگر این بهبود بیش از اندازه باشد، نه؟»
کشف پاشنه بلند؛ پاهایی زیباتر
حالا که می‌گویند پاهای بلند جذاب‌ترند، شاید به این فکر بینفید که کفش‌های تخت‌تان را با یک جفت کفش پاشنه‌بلند عوض کنید و در مسافت‌های راه رفتن روی پاشنه‌های

بلند ۵ سانتی و ۱۰ سانتی را تحمل کنید. تا حالا شنیده بودیم که پزشکان توصیه می‌کردند تا می‌توانید کفش پاشنه بلند نپوشید چون سلامت عضلات و استخوان‌تان به خطر می‌افتد ولی نتایج یک پژوهش جدید خبرهای خوشی را برای خانم‌هایی دارد که طرفدار کفش‌های پاشنه‌بلند هستند و فکر می‌کنند پوشیدن کفش‌های

بهترین مقاله را انتخاب کنید
15819
200028 SMS

تحقیق جدیدی درباره جذابیت

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد آن‌هایی که اندام‌های کشیده‌تری دارند، جذاب‌تر به نظر می‌رسند

پاشنه بلند آنها را جذاب‌تر می‌کند. نتایج مطالعه جدیدی در ایتالیا نشان می‌دهد که پوشیدن کفش پاشنه‌دار، البته نه پاشنه خیلی بلند، احتمالاً به حفظ عضلات ناحیه لگن زنان کمک می‌کند. مطالعات پیشین نشان می‌دادند که پوشیدن کفش پاشنه بلند با عوارضی مانند میخچه و مشکلات دیگر ارتباط دارد. در این مطالعه جدید، ۶۶ زن زیر پنجاه سال شرکت داشتند، آن‌هایی که با پوشیدن کفش پاشنه ۵ سانتی کف پاهایشان بازمین ۱۵ درجه زاویه داشت، طرز راه رفتن و ایستادن‌شان در مقایسه با گروهی که کفش ته‌صاف پوشیده بودند، مناسب‌تر بوده و مهم‌تر اینکه فعالیت الکتریکی در عضلات لگنی آنها کمتر بوده است. محققان می‌گویند هنگامی که فعالیت الکتریکی در عضلات لگنی حین راه رفتن و ایستادن کمتر باشد، عضلات در بهترین حالت خود قرار دارند و توانایی انقباض آنها بهتر است. عضلات لگنی بخشی مهم از ساختار بدن زنان هستند که به غیر از کمک به عملکرد جنسی از اندام‌های مهم داخل لگن خاصره مانند مثانه، روده و رحم نیز حمایت می‌کنند. بیشتر بانوان پس از بارداری و زایمان و بالا رفتن سن، عضلات این بخش از بدنشان ضعیف و شل می‌شود و زیبایی اولیه خود را از دست می‌دهد. دکتر ماریا چروتو، اورولوژیست ایتالیایی که سرپرستی این مطالعه را برعهده داشته است، می‌گوید: «البته بانوان باید برای حفظ سلامت و قدرت عضلات لگن خود ورزش کنند.»

ورزش به جای لیپوساکشن!

بیشتر خانم‌های ایرانی یک مشکل دارند، آن هم اینکه سبزه‌ها یا توده‌ها در پایین تنه‌شان یکی نیست و همین سبب می‌شود زیبایی اندام‌شان به خطر بیفتد. دکتر سارا قربانی، فوق تخصص جراحی پلاستیک در ایران می‌گوید: «لیپوساکشن چربی‌های اطراف شکم، پهلوها و اندام‌تختانی، بیشترین تقاضایی است که بانوانی که برای زیبایی اندام و به‌ویژه پاهایشان مراجعه می‌کنند، از جراحان پلاستیک دارند.» این در حالی است که این کارشناسان، لیپوساکشن اندام‌تختانی را فقط به خانم‌هایی توصیه می‌کند که «خیلی چاق» هستند و به بانوان دیگر توصیه می‌کند که در درجه اول تلاش می‌کنند که با استفاده از ورزش، چربی‌های اضافی اطراف اندام‌تختانی را از بین ببرند تا پاهای زیباتری داشته باشند. ■

زیبایی | ۱۹

شیر و عسل؛ رمز زیبایی پوست

سلامتیران: متخصصان فن آرایش اسپانیا معتقدند که استفاده از ماسک عسل و شیر پیش از آرایش موجب شفافیت و لطافت پوست و جلوه بیشتر آرایش می‌شود.

به گفته این متخصصان، بر اساس پژوهشی که روی خواص طبیعی عسل و شیر انجام شده، ترکیب این دو ماده سبب کاهش التهابات پوستی، رفع قرمزی و تورم جوش‌ها، شفافیت و لطافت پوست و در نتیجه تاثیر بیشتر کرم‌پودر بر زیبایی پوست می‌شود. در عین حال، این ماسک انتخاب خوبی برای آرایشگرانی است که قصد گرم کردن پوست را دارند زیرا استفاده از ماسک شیر و عسل روی صورت و بدن تا ۲۴ ساعت تاثیر معجزه‌آسایی بر پوست دارد و با سفت کردن سلول‌های پوستی تثبیت آرایش صورت و حتی گرم‌های روی بدن را به دنبال دارد. ■

سرطان تخمدان، عارضه

افراط در استفاده از پودرهای آرایشی

سلامتیران: گفته گروهی از متخصصان، افرادی که به‌صورت مداوم از پودرهای آرایشی استفاده می‌کنند، ۱۷ درصد بیش از دیگران در معرض ابتلا به سرطان تخمدان قرار می‌گیرند. تحقیقات نشان می‌دهد که سرطان تخمدان سالانه بیش از چهار هزار زن را به کام مرگ فرو می‌برد و آگاهی درست و استفاده از لوازم آرایش استاندارد در این زمینه بسیار تاثیرگذار است.

علاوه بر وجود کانی‌تالک در پودرهای آرایشی، ترکیبات ضدتقریق که در لوازم آرایشی استفاده می‌شوند نیز می‌توانند سرطان‌زا باشند. گروه دیگری از ترکیبات که برای سلامت مضر به شمار می‌روند ترکیبات پلاستیکی با نام فتالات هستند که در تعداد زیادی از محصولات آرایشی به منظور ایجاد قوام و ماندگاری محصول به کار می‌روند.

در عین حال، استفاده از مواد آرایشی اکلیل‌دار بروز حساسیت‌های پوستی را تا بیش از ۴۰ درصد افزایش می‌دهد و سبب تحریک پوست و قرمزی جوش‌ها نیز می‌شود. به همین دلیل، متخصصان توصیه می‌کنند که پیش از انتخاب مواد آرایشی حتماً باید از استاندارد بودن محصول و داشتن تاییدیه از مراجع قانونی اطمینان حاصل کرد. ■

ضد آفتاب و ضد چروک دور چشم

ARDENE EYE CONTOUR SUNSCREEN & ANTI WRINKLE ARDENE SPF30



عوامل متعددی از قبیل پرتوهای مضر نور خورشید (UVA, UVB, IR) و در نتیجه تولید رادیکالهای آزاد که یکی از مهمترین عوامل تخریب کننده پوست میباشند، افزایش سن، خستگی زیاد، استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی نامرغوب و غیر استاندارد باعث ایجاد پدیده سالخوردگی یا پیری (Skin Aging) پوست میگردد. پوست ناحیه دور چشم به‌علت آنکه از غدد چربی کمتری برخوردار میباشند، شکننده تر، ظریف تر و حساستر از پوست سایر نقاط بدن میباشند. چین و چروک‌های اطراف چشم، کیودی، تیرگی و یا پف زیر چشم از مشکلات شایع این ناحیه از پوست میباشند. بخاطر اهمیت بسیار زیاد حالت اطراف چشمها در سلامت و زیبایی چهره، لزوم مراقبت از پوست دور چشم ضروری بنظر میرسد. با توجه به این که اشعه ماوراء بنفش نور خورشید مهمترین عامل ایجاد پیری پوست میباشند، لازم است از پوست دور چشم مراقبت ویژه بعمل آید. لایبراتور پارس جیان بعنوان واحد پیشرو در تولید فرآورده های متنوع ضد آفتاب، برای اولین بار در ایران موفق به ساخت و عرضه کرم دو کاره ضد آفتاب و ضد چروک دور چشم آردن با فاکتور حفاظتی ۲۰ (SPF30) گردیده است.

ضد آفتابهایی که امروزه در دسترس همگان قرار دارند، دارای ترکیباتی میباشند که ممکن است باعث ایجاد حساسیت در پوست ناحیه دور چشم شوند. در فرمولاسیون این کرم از ترکیباتی مانند پارابن و اسانس که احتمال بروز حساسیت در ناحیه دور چشم را افزایش می‌دهند، استفاده نگردیده است. این محصول در یکی از معتبرترین لابراتوارهای کشور آلمان بر روی ۵۰ نفر داوطلب تست حساسیت (Patch Test) انجام شده است. نتیجه حاصله به نحوی بوده که حتی یک مورد حساسیت با مصرف این کرم مشاهده نگردیده است. فیلترهای ضد آفتاب موجود در این محصول از انواع جدید ترکیبات ضد آفتاب بوده که همزمان باعث مراقبت در برابر انواع اشعه ماورابنفش میگردد. در فرمولاسیون این محصول همچنین از ترکیبات قوی ضد چین و چروک پوست دور چشم استفاده گردیده است.

اکتوان (Ectoin): یک ماده طبیعی جدید میباشند که به روشهای مختلف باعث محافظت سلولهای پوست در برابر عوامل مخرب محیطی و خارجی میگردد و به میزان کافی در این محصول موجود میباشند. وجود این ماده باعث تقویت سیستم دفاعی طبیعی سلولهای پوست، مراقبت از پوست در برابر آلودگی هوا و استرس، حفظ رطوبت پوست و در نتیجه جلوگیری از بروز خشکی پوست میگردد. بدین گونه اکتوان باعث جلوگیری از بروز چین و چروک و پیری زودرس پوست دور چشم میگردد.

کوآنزیم Q10 و ویتامین E: دو ماده آنتی اکسیدان قوی می باشند که خنثی کننده رادیکالهای آزاد (عوامل مخرب سلولهای پوست) بوده و باعث جلوگیری از پیری زودرس آن میگردد. همچنین این دو ماده باعث تحریک ساخت رشته های کلاژن و الاستین شده که نتیجه آن افزایش قوام و استحکام پوست و کاهش عمق چین و چروک ها میباشند. جهت جذب بهتر و تاثیر بیشتر این دو ماده از فرم لیپوزوم آن که گویچه های بسیار ریز حاوی این محصولات می باشند، استفاده گردیده است. لیپوزوم کوآنزیم Q10 و لیپوزوم ویتامین E با نفوذ به لایه های زیرین پوست بیشترین تاثیر را در فرآیند ضد پیری اعمال می کنند. اسکلان که از روغن زیتون بعمل می آید ترکیبی شبیه چربی پوست دارد که باعث افزایش رطوبت و طراوت پوست شده و لطافت خاصی به آن می بخشد. این ماده همچنین از نفوذ آلودگی هوا به داخل پوست جلوگیری می کند. علاوه بر اثرات ذکر شده این محصول در کاهش تیرگی (Dark Circle) و پف (Puffiness) پوست ناحیه دور چشم بسیار موثر می باشد. این محصول با داشتن رنگدانه های معدنی، با رنگ طبیعی پوست هماهنگی بیشتری داشته و افرادی که دچار تیرگی دور چشم میباشند می توانند با استفاده از رنگ زیبا و طبیعی این فرآورده، رنگ پوست دور چشم خود را با سایر قسمت های صورت یکنواخت نمایند.

طریقه مصرف:
ابتدا پوست دور چشم را تمیز کرده و ۲۰ دقیقه قبل از خارج شدن از منزل، مقدار کافی از کرم را بطور یکنواخت در سطح پوست اطراف چشم مالیده و ماساژ دهید. از این کرم در هنگام شب نیز میتوان استفاده نمود. در صورت مصرف طولانی مدت این فرآورده خواص ضد چروک آن بخوبی مشهود خواهد بود. مصرف کنندگان محترم می توانند با تماس با شماره تلفن ۰۱۰۱۵۲۰۲۶۲۰ در طی ساعات اداری از نظرات کارشناسان زنده شرکت در رابطه با مصرف محصولات آردن بهره لازم را ببرند.

مصرف کنندگان محترم محصولات آردن می توانند با ارسال سوالات خود به شماره پیام کوتاه ۰۹۵۵۵۲۰۰۰ پاسخ های خود را دریافت نمایند.

واحد علمی لابراتوار پارس جیان
آردن

شماره پیام کوتاه: ۰۹۵۵۵۲۰۰۰

تلفن روابط عمومی و ارتباط با مشتریان: ۰۱۵۲۶۲۰۲۶۲۰



ضد آکنه

ARDENE TEA TREE OIL ANTI ACNE



ضد آکنه کرم تی تری اویل

TEA TREE OIL

حاوی روغن درخت چای
کرم به جلوگیری از تشکیل و عود مجدد آکنه فاقد چربی (Oil Free)
محتوی ژل آئونه ورا و ویتامین E
کنترل کننده فعالیت غدد چربی پوست
آنتی باکتریال

روش مصرف:
ابتدا پوست خود را به کمک آب ولرم و یک شوینده ملایم شسته و خوب خشک نمایید. سپس به میزان کافی از کرم تی تری اویل آردن را بر روی جوشهای صورت مالیده و به آرامی ماساژ دهید. این عمل را دو بار در طی شبانه روز به مدت ۴ ماه انجام دهید. مصرف این کرم را می توان در صورت نیاز برای یک دوره چهار ماهه دیگر تمدید نمود. در طی روز از کرم ضد آفتاب فاقد چربی آردن (رنگی یا غیر رنگی) استفاده نمایید.

تلفن روابط عمومی و ارتباط با مشتریان: ۰۱۵۲۶۲۰۲۶۲۰