

کلینیک زیبایی

دکتر حسین طباطبایی
متخصص پوست و مو
عضو هیات علمی
دانشگاه علوم پزشکی تهران



مو تغذیه می خواهد

موها هم مانند سایر اعضای بدن از خون تغذیه می کنند و برای اینکه مواد مغذی به موها برسد باید تغذیه مناسبی داشته باشیم؛ به شرح زیر:

• **سبزی‌های برگ‌سبز:** اسفناج و کلم بروکلی سرشار از ویتامین A و C هستند و بدن ما به این مواد نیاز دارد. این مواد موجب ترشح سیبوم (چربی) در موها می شود. سیبوم ماده روغنی و چربی است که به وسیله فولیکول‌های مو ترشح می شود و حالت‌دهنده طبیعی موهاست. سبزی‌های برگ‌سبز همچنین سرشار از کلسیم و آهن هستند که برای رشد و تقویت موها ضروری است. پس وقتی غذاها برای داشتن موهای سالم و زیبا نقش مهمی دارند، چرا به جای مصرف ویتامین‌های طبیعی سرخ انواع شامپو و صابون‌های ویتامینه باشیم؟ یک رژیم متعادل حاوی میوه و سبزی، پروتئین، حیوانات و غلات و اسیدچرب و ماهی و لبنیات به داشتن موهای سالم کمک می کند.

SMS پیامک‌های خوانندگان

• **ماهی:** ماهی‌ها و به خصوص ماهی‌های سالمون به دلیل اینکه سرشار از اسیدچرب امگا ۳ و منبع پروتئین و دارای آهن و ویتامین B ۱۲ هستند، برای رشد موها بسیار مناسب‌اند. اسیدچرب ضروری امگا ۳ برای سلامت پوست سر لازم است و کاهش یا نبود این ماده می تواند موجب خشکی پوست سر و در نتیجه ریزش موها بشود. افرادی که گیاه‌خوارند، می توانند دانه‌های گیاهی را که سرشار از امگا ۳ هستند در رژیم غذایی خود بگنجانند.

• **میوه‌های تازه:** بارها و بارها مزایای میوه‌ها شنیده‌ایم و همه می دانیم که میوه‌ها سرشار از انواع متعدد ویتامین هستند. وقتی ما می توانیم منبع طبیعی از ویتامین‌ها را در میوه‌ها پیدا کنیم، چرا باید دنبال انواع مصنوعی آنها در شامپوها بگردیم تا موهایمان تقویت بشوند؟ سیب، پرتقال، انگور، خیار و موز نه تنها شادابی و طراوت پوست را فراهم می کنند، بلکه موجب سلامت موها هم می شوند.

• **هویج:** هویج منبعی عالی از ویتامین A است که پوست سر را تقویت کرده و برای بینایی لازم است. آنرا تجاری که برای داشتن موهای درخشان باید پوست سر سالم باشد، باید ماده‌ای مصرف کنید که موجب سلامت پوست سر شود. سعی کنید خوردن انواع اسنک‌ها در وسط روز، یک هویج بخورید یا روی سالادتان کمی هویج رنده کنید.

بهترین مقاله را انتخاب کنید

۲۱۰۱۹۲
۲۰۰۰۲۸

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

بازگشت به صفحه اصلی

رژیم غذایی ضد چروکی

تاثیر تغذیه بر چین و چروک پوست

برای تامین نیستند زیرا کافئین هستند دیورتیک (ادرآرور) دفع آب به صورت ادرار می‌شود. نکته دیگر اینکه تا ۳ ساعت قبل از خواب آب زیادی ننوشید زیرا ممکن است موجب افزایش ورم صبحگاهی و کشیدگی بیش از اندازه پوست شود.

تاثیر رژیم‌های لاغری مکرر بر چین و چروک‌های پوست

اضافه و کم کردن وزن با سرعت زیاد، پوست را چروک می‌کند زیرا با افزایش چربی بدن پوست کش آمده و بالاغرف شدن، چربی بدن تحلیل می‌رود و پوست جمع می‌شود و چروک می‌خورد. پس مراقب باشید که با پر خوری و افراط در خوردن غذاهای چرب دچار اضافه وزن نشوید و اگر قصد کاهش وزن دارید، حتماً زیر نظر متخصص تغذیه رژیم بگیرید.

درست غذا بپزید

حرارت زیاد سبب تغییر ساختمان شیمیایی مواد غذایی می‌شود. با حرارت دادن واکنش‌های تخریبی اکسیداسیون شدیدتر می‌شوند؛ یعنی حرارت مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در غذا را کاهش داده و سبب افزایش رادیکال‌های آزاد (عامل اصلی پیری پوست) می‌شود. پس به پخت و پز غذایان توجه بیشتری نشان دهید چرا که با خوردن غذایی که بد پخته شده، در واقع تمام آن مواد مغذی و ارزش‌های غذایی‌اش را تخریب کرده‌اید. راه حل این است که مدت زمان پخت مواد غذایی را کاهش دهید و از مواد غذایی تازه جهت پخت و پز استفاده کنید و غذایان را ترجیحاً سرخ نکنید.

شده و سلول‌های بدن‌تان را تمیز می‌کنند. در نتیجه خون شما سالم‌تر از قبل در بدن‌تان وظایف خود را انجام می‌دهد و ظاهر بیرونی شما بی‌تاثیر از این فرآیند نخواهد ماند. در اصل آنتی‌اکسیدان‌ها مهم‌ترین عامل کاهش چین و چروک‌ها هستند. پس سخت دنبال یک برنامه غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان باشید. بهترین منابع برای آنتی‌اکسیدان‌ها عبارت‌اند از: سبزیجات تازه با رنگ سبز تیره، گوشت، ماهی و چربی‌های غیراشباع.

میوه‌ها و سبزی‌های تازه، دو کلید جوان‌سازی پوست

میوه و سبزی‌های تازه از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کنند زیرا حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان هستند. بسیاری از رنگدانه‌های شیمیایی که در میوه‌ها و سبزی‌ها موجودند، خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار بالایی دارند. این آنتی‌اکسیدان‌ها موجب جلوگیری از تخریب سلولی می‌شوند. به این صورت که رادیکال‌های آزاد موجود در بدن خصوصاً در منطقه پوست را که در تماس با محیط اطراف است، فلج کرده و جلوی عملکرد تخریبی آنها را می‌گیرند. برای اطمینان از وجود آنتی‌اکسیدان کافی در میوه و سبزی، آنها را به صورت خام و تازه (یا نیم‌پز) مصرف کنید چون حرارت نگهداری در یخچال و فریزر محتوای آنتی‌اکسیدانی آنها را کاهش می‌دهد.

مایعات یادتان نرود

پوستی که رطوبت کافی داشته باشد، کمتر چروک می‌خورد. پس سعی کنید روزانه آب زیاد بنوشید تا آب مورد نیاز را برای تعریق پوست‌تان فراهم کنید. تا خشک نشود. متخصصان توصیه می‌کنند که ۸ تا ۱۶ لیوان آب در روز بنوشید. قهوه و نوشابه منابع خوبی

غذایی که می‌خورید در سلامت و شادابی پوست‌تان نقش دارد. اگر تغذیه مناسبی نداشته باشید، چین و چروک‌ها زودتر سراغ پوست‌تان می‌آیند و اگر می‌خواهید پوست‌تان جوان بماند باید از همین امروز رژیم غذایی متعادلی در پیش بگیرید. فکر می‌کنید رژیم جوان‌سازی چه مشخصاتی دارد؟

قبل از هر چیز باید بدانید که چین و چروک‌ها می‌توانند به دلایل بی‌شماری ایجاد شوند؛ مثلاً کاهش میزان کلژن در پوست باعث می‌شود پوست‌تان کش بیاید و چین و چروک‌ها ایجاد شوند. داشتن یک رژیم غذایی متعادل اولین قدم برای داشتن پوستی خوب و سالم است.

رژیم غذایی متعادل یعنی چه؟

رژیم غذایی متعادل یعنی رژیمی که به اندازه کافی، کلیه مواد مغذی مورد نیاز بدن‌تان را در اختیار بگذارد؛ طوری که دچار کمبود پروتئین، ویتامین و مواد معدنی نشوید. استفاده از هرم غذایی، روشی آسان برای تبعیت از رژیم متعادل است. ۶ تا ۱۱ واحد از نان و غلات، ۳ تا ۵ واحد از سبزیجات، ۲ تا ۴ واحد از میوه‌ها، ۲ تا ۳ واحد از گوشت یا جانشین‌هایش (ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، حیوانات و دانه‌ها) و ۲ واحد از شیر و محصولات لبنی. برای جلوگیری از اثرات فرآیند پیری بر پوست واجب است چند دسته از مواد غذایی را بیشتر از مقدار متداول مصرف کنید. در مبارزه با چین و چروک‌ها شما موظف‌اید سبزیجات بیشتری میل نمایید. سبزیجات‌های آنتی‌اکسیدان‌های زیادی هستند که به مبارزه با عوامل مخاطر آبریز سلامت بدن شما کمک می‌کنند. این مواد وارد جریان خون شما

جراحی لیزری بینی غیر واقعی و بی‌معناست

ایرنا: اصطلاح «جراحی لیزری زیبایی بینی» غیر واقعی و بی‌معناست. به گفته یک جراح بینی، در هیچ جای دنیا اصطلاح «عمل‌های جراحی لیزری زیبایی بینی» معنایی ندارد و لیزر معجزه‌ای در درمان نمی‌کند.

دکتر سیدعلیرضا مصباحی، جراح متخصص بیماری‌های گوش، گلو، بینی می‌گوید: «لیزر ابزاری است که در اتاق عمل وجود دارد و در صورت لزوم از آن استفاده می‌شود اما اینکه استفاده از آن یک نوع روش خاص و جدید باشد به هیچ عنوان در هیچ کدام از مراکز دنیا وجود ندارد و در متون علمی مرجع موجود راجع به آن صحبت نمی‌شود.»

برخی متخصصان پوست از تخصص خود دور شده‌اند

ایرنا: برخی متخصصان پوست به جای طبابت و درمان به کارهای زیبایی مورد تقاضای مراجع‌کنندگان می‌پردازند.

دکتر مرتضی رضی می‌گوید: «این در حالی است که پیشتر، متخصصان پوست بیشتر به امور بیماری‌های پوستی می‌پرداختند.» وی با اشاره به تقاضای زیاد در خصوص زیبایی گفت: «اکثر کسانی که به متخصص پوست در مناطق مرفه تهران مراجعه می‌کنند، بیمار محسوب نمی‌شوند.»

وی اظهار داشت: «در زمان حاضر حدود ۷۰ درصد مراجعان به پزشک متخصص، به منظور امور زیبایی به مطب پزشکان مراجعه کرده و کمتر برای مشکلات پوستی خود نزد متخصص پوست می‌روند.»

این متخصص پوست همچنین اظهار داشت: «این موضوع در شهر تهران بیشتر از نقاط دیگر کشور عمومیت یافته است.» وی در عین حال تأکید کرد: «در صورتی که تب زیبایی به گونه‌ای غیرمتعارف و غیرعادی در جامعه نمود یابد، یک زنگ خطر محسوب می‌شود.»

لیزر، تزریق ژل موقت و دائمی برای صورت، تزریق بوتاکس و دیسپورت (رفع چین و چروک دور چشم و پیشانی و بین دو ابرو) از جمله کارهای زیبایی است که برخی متخصصان پوست به آن می‌پردازند.

ماهنامه آموزشی، اطلاع رسانی کودک همه چیز درباره کودک و نوجوان در ماهنامه کودک

کودک ماهنامه

www.koodaknews.ir www.koodaknews.ir www.koodaknews.ir www.koodaknews.ir

مقابیان

پدران، مادران، مربیان، دانش‌آموزان

حاوی مطالب:

روانشناسی کودک و نوجوان
سلامت جسمانی کودک و نوجوان
پزشکی و تغذیه کودک و نوجوان
تعلیم و تربیت کودک و نوجوان
هنر و ادبیات کودک و نوجوان
اخبار کودک و نوجوان

ماهنامه کودک از مراکز استان‌ها و شهرستان‌ها یزرگ، نمایندگی فعال می‌پذیرد.

ماهنامه کودک را از روزنامه فروشی‌های سراسر کشور تهیه نمایید.
(حتی با یک تلفن می‌توانید مشتری ما شوید. ۸۸۹۵۱۲۵ و ۰۲۱-۸۹۲۶۰۳)



FULICA

شامپو مخصوص موهای شکننده و مجعد مناسب برای موهای وزدار

شکنندگی و وزدار شدن موها که عموماً در اثر عواملی نظیر ژنتیک، رطوبت بسیار بالا و یا بسیار پایین هوای محیط و یا خشک شدن ساقه موها در اثر استفاده طولانی مدت از شستشو یا هوای داغ پدید می‌آیند، سبب خشکی، شکنندگی، عدم حالت‌پذیری و کاهش براقیت موها می‌شوند. به علاوه کمبود مواد مغذی در موها نیز سبب تشدید عوارض ناشی از وز شدن در آنها می‌شود.

شامپو مخصوص موهای شکننده، مجعد و وزدار فولیکا حاوی مواد نرم کننده، حالت‌دهنده، آنتی‌الکترواستاتیک و ویتامین‌ها بوده که سبب حفظ نرمی، لطافت و رطوبت موها به مدت طولانی شده و علاوه بر افزایش حالت‌پذیری موها از شکل‌گیری مجدد پیچ‌خوردگی و وز در طی روز ممانعت به عمل می‌آورد. با مصرف این شامپو موهای شما نرم، براق، درخشان و حالت‌پذیر شده و به راحتی شانه می‌گردند.

کوآترنیوم‌ها و پلیمرهای سیلوکسان‌ی موجود در فرمول شامپو، موجب نرمی و براقیت موها شده، از بروز خاصیت الکترواستاتیکی در موها جلوگیری نموده و با ایجاد پوششی محافظ بر روی موها سبب استحکام و افزایش رطوبت موهای شکننده و وزدار می‌شوند.

ویتامین E موجود در شامپو نیز علاوه بر اثرات مثبت آنتی‌اکسیدانی به کمک پروویتامین B5 با تأمین مواد معدنی و مغذی مورد نیاز پیاز موها، ترمیم و احیاء مجدد آنها را سبب می‌گردد. ایجاد شده گیاه جینکو بایلوپا یا از بین بردن رادیکال‌های آزاد ایجاد ندره و به کمک خواص احیاکنندگی خود سبب حفظ نرمی و لطافت موها شده و به افزایش حالت‌پذیری و جلوگیری از وز شدن و تاب خوردن آنها کمک شایانی می‌نماید.

روش مصرف:

به مقدار کافی از شامپو مخصوص موهای شکننده و وزدار فولیکا بر روی مو و کف سر خیس بمالید و ماساژ دهید تا خوب کف کند. کف حاصله را به مدت یک دقیقه بر روی موها نگاه داشته سپس خوب آبکشی نمایید. در صورت نیاز عمل شستشو را مجدداً به روش قبلی تکرار نمایید. در صورت تمایل می‌توانید از این شامپو چند نوبت در هفته استفاده نمایید. به منظور حصول نتیجه بهتر توصیه می‌گردد پس از هر بار شستشو از نرم کننده و سپس ماسک موی سر فولیکا مخصوص موهای شکننده و وزدار استفاده نمایید.

www.fulicahaircare.com
info@fulicaire.com
Pars Havan Laboratories

تلفن روابط عمومی و ارتباط با مشتریان: ۰۲۱-۲۶۲۰۱۰۱۵
سامانه پیام کوتاه: ۲۰۰۰۹۵۵۵

www.koodaknews.ir

ماهنامه کودک از مراکز استان‌ها و شهرستان‌ها یزرگ، نمایندگی فعال می‌پذیرد.

ماهنامه کودک را از روزنامه فروشی‌های سراسر کشور تهیه نمایید.
(حتی با یک تلفن می‌توانید مشتری ما شوید. ۸۸۹۵۱۲۵ و ۰۲۱-۸۹۲۶۰۳)