

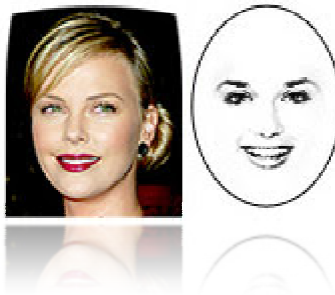
بخوانید ، بدانید ، به کار ببندید و زیبا شوید



زیبایی همواره از روزگاران قدیم آرزوی انسان بوده و هست و در این راه پرپیچ و خم تغییرات بسیاری رخ داده به طوری که امروزه شاهد مدهای عجیب و غریب در این خصوص هستیم . حس زیبایی و زیبایی دوستی در نهاد بشر و نیز خودآرایی و زینت به عنوان بخشی از حس زیبایی ، گروه takbook را بر آن داشت تا مطالبی گردآوری کرده و در اختیار علاقمندان قرار دهد .

### انواع اشکال چهره

چهره ی بیضی : ایده ال ترین صورت است . طول صورت یک و نیم برابر عرض است . عرض پیشانی و فک نیز با هم برابر است .



چهره ی گرد : صورت به شکل دایره است . تقریبا طول و عرض صورت با هم برابر است.



چهره ی مستطیل : این افراد دارای درازای صورت هستند .



چهره ی مربع : این افراد دارای پیشانی پهن و فک های زاویه دار دارند .



چهره ی قلبی شکل یا مثلث ۱ : این افراد پیشانی و استخوان های گونه ی پهن و چانه و خط فک باریک دارند .



چهره ی الماسی یا لوزی شکل : این افراد پیشانی و خط فک باریک دارند ولی استخوانهای گونه ی آنها پهن و برجسته است و ژست گونه ی بزرگ دارند .



چهره ی مثلثی ۲ یا ذوزنقه :

این افراد پیشانی و استخوانهای گونه ی باریک و خط فک پهن دارند. شقیقه ها بسته است



**داشتن ابروهای زیبا**

بلکه حالت چهره شماست. ابروانی که شکل زیبایی دارند مانند قابی برای چشمان شما هستند، درست مانند موهای آرایش کرده که قاب چهره است و قاب عکس که زیباساز یک نقاشی زیبا میتواند باشد.

افراق نیست اگر بگوییم که شکل ابرو میتواند به ظاهر شما جلوه دهد و یا جلوه آن را از بین ببرد. طراحی و درست کردن ابروها دقیقاً مثل انتخاب عینک بروی صورت میباشد که اگر ابروها به فرم صورت نخورند فرم صورت بهم خورده و شکل آنرا

را تغییر می‌دهند. شکل و فرم مورد دلخواه همه اصولاً شکل بیضی است که بیشترین در صد افراد سعی بر این دارند که فرم صورت خود را به این فرم در آورند. که این نکته در ارایش تکمیلی و ترمیمی اجرا میشود که اکثر خانمها این نکته را نادیده می‌گیرند.

میتوانید برای کم کردن درد روی ابرو کمپرس یخ بگذاریم. قبل از شروع، نکات زیر را بیاموزید:

ابروان شما از کجا باید آغاز شوند؟

مداد را در کنار بینی به صورت عمودی نگه میداریم نقطه طلاقی مداد با ابرو، همان محل شروع ابرو شماست.

بلندترین نقطه ابرو باید کجا باشد؟

مدادی را در کنار بینی به سمت قسمت خارجی عنبیه چشم (قسمت رنگی چشم) نگه دارید. محل طلاقی مداد با ابرو، محل بلندترین نقطه ابروی شما را مشخص میشوند.

ابروان زیبا

نقطه پایانی ابرو کجاست؟

مدادی را طوری نگهدارید که امتداد آن از کنار گوشه خارجی چشمتان بگذرد. محل طلاقی مداد با ابروی شما دقیقاً نقطه پایانی ابروی شماست.

شکل درست ابرو را پیدا کنید؟

وقتی به ابروی خودتان نگاه میکنید، باید دو خط مرئی وجود داشته باشد. یکی از نقطه شروع ابرو تا بلندترین نقطه ابرو و دومی از بلندترین نقطه ابرو تا نقطه انتهای ابرو. این خطوط باید ممتد و بدون قطعی باشند و در انتها نازک شود.

اگر تا کنون ابرویتان را برنداشته‌اید، بگذارید اولین بار یک شخص متخصص این کار را برای شما انجام دهد و ابرویتان را شکل بدهد. و همچنین این را به یاد داشته باشید که همیشه در جهت رشد مو ابروانتان را بردارید. این مسئله درد ناشی از کندن شدن مو را کم میکند.

## چگونه ابروانتان را بردارید؟

ابروانتان را به سمت بالا برس بکشید و با قیچی ابرو قسمتهای اضافه آن را قیچی کنید. سپس، روی شکل و کمان ابرویتان کار کنید. به یاد داشته باشید که فاصله بین ابروان شما باید به اندازه پهنای چشمتان باشد. و بخش داخلی ابرو باید از بالای سوراخ بینی آغاز شود. برای اینکه این نقطه به راحتی مشخص شود، مدادی را در کنار بینیتان به سمت بالا به صورت عمودی نگه دارید تا نقطه ابتدای ابرو مشخص شود.

برای اینکه طول ابرویتان مشخص شود، مداد را از کنار ابرو طوری نگهدارید تا امتداد آن از کنار گوشه خارجی چشمتان بگذرد و به ابرویتان برسد. به این ترتیب نقطه پایانی ابرو مشخص میشود. سپس، باید مشخص کنید که بالاترین نقطه ابرو یا کجاست.

برای این کار مداد را در کنار بینی قرار دهید تا امتداد آن از کنار قسمت خارجی عنیه چشم بگذرد و به ابرو برسد. این کار را روز قبل از مهمانی انجام دهید چون اثر سرخی را بسختی میتوان با کرم پودر پنهان کرد و اگر روی محل تحریک شده کرم پودر بزنید امکان جوش زدن و زخم شدن آن خواهد بود.

## ابروان زیبا

ابروانتان را با یک برس کوچک مثل مسواک به حالت طبیعی برس بکشید. یک پارچه لطیف گرم روی ابروی خود بکشید تا برداشتن ابرو آسانتر شود.

بهترین حالت چک کردن ابروها بعد از برداشتن آن با چشمان بسته است که مسلماً توسط شخص ثالث میتوان انجام داد.

ابروها باید به نسبت شکل صورتی که مایل هستید برداشته شوند نه به توصیه دوستان یا دنباله روی از مد.

موها را یک به یک بچینید. آنها را محکم و در جهت رویش مو بکشید. برداشتن ابرو را از داخل ابرو به سمت خارج ابرو انجام دهید.

هماهنگی ابروهایتان را در آینه چک کنید و در پایان یک پارچه لطیف سرد روی ابروهایتان بگذارید تا سرخی پوست را کاهش دهد.

اگر درد این کار زیاد بود قبل از ادامه مقداری خمیر دندان بر روی ابرویتان بمالید و بگذارید چند دقیقه بماند. این کار حالت بی حسی به پوست میدهد.

ابتدا از وسط ابرو، بالاي بيني، شروع كنيد تا به درد آن عادت كنيد. چون اين قسمت از پوست نسبت به پوست بالاي چشم حساسيت كمترى دارد.

از موچين جنس خوب و داراي لبه هاي نازك و كيپ استفاده كنيد تا به هنگام برداشتن ابرو موي ابرو را نشكند. اين كار ممكن است باعث عفونت شود.

اگر ميخواهيد چهره بازتري داشته باشيد فاصله ابروها را كمى بيشتر كنيد و اگر چشمان كشيده ميخواهيد بگذاريد ابروهايتان به هم نزديكتر باشند.

**به ياد داشته باشيد:**

طبيعي بودن هميشه بهتر است هرگز ابروهايتان را بيش از حد برنداريد. وقتي شكل اوليه را به ابرويتان داديد، نگه داشتن اين شكل آسان است. ابتدائي ابرو بايد با گوشه داخلي چشم هماهنگ باشد. كمان ابرويتان نيز بايد با خط بالاي چشمتان هماهنگ باشد.

درست كردن ابروي نازك و پراكنده

قسمت ابتدائي ابرو، دقيقاً بالاي گوشه داخلي چشم، بايد پر باشد. اگر ابروان شما نازك و يا كم پشت است، آن قسمت را با مداد ابرو با خطوط نازك مومانند پر كنيد.

سپس، با يك برس زبر كه در پودر رنگ ابرو فرو کرده ايد كارتان را ادامه دهيد. به اين ترتيب رنگ مداد ابرويتان بيشتر ميشود. هر قدر به كمان ابرويتان نزديكتر ميشويد خطوط را نازكتر كنيد.

چگونه بهترين كمان ابرو را ايجاد كنيم؟

ترجيحاً، كمان ابرو بايد از ابتدائي شروع كره چشم آغاز شود. براي مشخص كردن آن از يك گوش پاك كن استفاده كنيد، آن را در كنار بيني خود قرار دهيد و ير روي پلك بالايي چشم خم كنيد. محل طلاقي گوش پاك كن و ابرو بالاترين نقطه كمان ابرو را مشخص ميكند. اصولاً ابرو بايد يك سوم اينچ بعد از گوشه خارجي چشم به صورت كمى سربالا به پايان برسد.

چگونه كمان ابرو بالاتر ببريم؟

برای این کار بهتر است که زیر بالاترین قسمت کمان ابرو را نازکتر کنید تا کمان ابرو بالاتر برود. به این ترتیب ظاهر چشمتان نیز بازتر میشود.

چه موچینی بهتر است؟

برای برداشتن موهای اضافه از موچینهای سر کچ استفاده کنید. ابروانتان را برای پر نشان دادن به سمت بالا و برای نازک نشان دادن به سمت چپ و راست برس بکشید. برای اینکه ابرویتان حالتش را حفظ کند از ژل ابرو استفاده کنید. بهترین موچینها، موچینهای نوک کجی هستند که قسمت انتهایی زبری دارند و گرفتن مو با آنها آسانتر است. برای کشیدن مو نباید زور زد. برای کنترل بهتر این عمل بعضی از موچینها به حالت قیچی هستند. هر دو یا سه سال، وقتی نوک موچین شل شد، باید موچین خود را تعویض کنید. همیشه موچین خود را تمیز نگهداری. به کمک یک گوش پاک کن آغشته به ماده ضد عفونی یا الکل نوک آن را تمیز کنید. همیشه شب هنگام ابرویتان را بردارید تا قبل از شروع آرایش صبحگاهی آثار سرخی از اطراف ابرو محو شود.

منبع : بیتوته

### تقویت موهای صورت، مژه، ابرو

برس زدن ابروها و مژه ها در رشد آن موثر می باشد. برای این کار باید با یک برس کوچک و تمیز روزی چند بار ، مژه ها و ابروها را برس بزنید.

برای تقویت موهای صورت بهتر است از روش های زیر استفاده کنید:

پوسته چوبی فندق را از آن جدا کرده و بسوزانید، خاکستر حاصل را به موی صورت خود (ریش ، سبیل، ابرو) مالیده و خوب ماساژ دهید.

مقداری روغن بادام را با روغن زیتون مخلوط کرده، و بگذارید حدود ۲ روز بماند، پس از گذشت این مدت، حدود ۲۲ دقیقه آن را جوشانده و سپس صاف نمایید، این مایع صاف شده برای تقویت موهای مژه و ابرو مفید بوده و همچنین باعث رویدن و پرپشت شدن موهای صورت می شود.

میوه سفید نارگیل و مغزهای چرب، مانند گروند، بادام از اگر ریز و پودر نموده و بر روی ابروها و سبیل بمالید باعث مشکی شدن آنها میگردد و اگر خشک شده آنها را بسوزانید از خاکستر آنها هم می توانید استفاده کنید.

مالیدن زرده و سفیده تخم مرغ به موهای صورت، باعث درآمدن ریش و سبیل و پرپشت شدن آنها می شود. سیر را بسوزانید و به صورت خاکستر در آورید و به آن تره کوهی نیز اضافه کنید، این مواد را در روغن زیتون جوشانده و به صورت خود بمالید.

### برای تقویت موهای کم پشت باید چه کرد؟

کم پشت بودن موها ناشی از ریزش موها و باریک شدن موهای موجود بر روی پوست فرد می باشد. در مرحله اول باید بررسی های لازم در خصوص علت این ریزش مو انجام شود. علل مختلفی را برای آن می توان مطرح کرد.

وقتی ریزش جنرالیزه یا وسیع مو وجود داشته باشد می تواند بدلیل خون ریزی، رژیم غذایی سخت، غذای کم پروتئین، قطع داروهای استروئیدی یا قرصهای ضد بارداری بعد از مصرف طولانی، سوءتغذیه، کمبود آهن یا روی و نیز فشار و کشش بر روی تار مو مثل پیگودی، تل، ماساژ زیاد و سشوار، تب بالا، پرکاری یا کم کاری تیروئید، کم کاری غده هیپوفیز یا پاراتیروئید، استرس فیزیکی مثل جراحی، استرس روحی مثل افسردگی شدید، بیماری شدید و ... باشد.

از علل ریزش نقطه ای مو می تواند تاسی آندروژنیک هیرسوتیسم (پرمویی) زنان تاسی منطقه ای (آلوپسی آره آتا) و تریکو تیلومانیا (کندن مو بعلت روانی) باشد. تاسی آندروژنیک دارای الگوی مردانه و زنانه است. تاسی در مردان بیماری نیست، بلکه پاسخ فیریولوژیک به آندروژنها (همومون جنسی مردانه) در مردان مستعد از نظر ژنتیکی است.

فولیکولهای مو سر دو گونه اند: فولیکولهای حساس به آندروژن که در روی سر قرار دارند. و فولیکول غیروابسته به آندروژن که در دو طرف و پشت سر قرار دارند. در افراد مستعد از نظر ژنتیکی تحت تاثیر آندروژنها فولیکولهای موهای ترمینال (زبر) به فولیکولهای ویلوس (موهای نازک) تبدیل می شوند و موی ترمینال ریزش پیدا می کند و توسط موی نازک جایگزین می شوند.

فرورفتگی مثلثی شکل دو طرفه سر یعنی ناحیه قدامی، گبجگاهی بطور طبیعی در اغلب مردان جوان و زنان پس از بلوغ رخ می دهد. فرم دیگر افزایش فرورفتگی دو طرفه همراه با فرورفتگی جلوی سر است فرم دیگر تاسی وسط سر است. بیمارانی که تاسی آنها در سن جوانی رخ می دهد بیشتر ناراحت هستند. این افراد باید بدانند که این روند طبیعی است و درمان می تواند با کمک پیوند مو، فلاپهای پوستی یا کلاه گیس انجام شود.

در درمان این موارد دو داروی ماینوکسیدیل ۲ تا ۴ درصد و قرص فیناستراید کاربرد دارد. برای این که ظاهر موها پرپشت تر جلوه کند می توان از ترکیباتی که برای پرپشت کردن موها وجود دارند استفاده کرد. این ترکیبات سبب ایجاد حالت پف در موها شده و آنها را پرپشت تر نشان می دهد.

یکی از عللی هم که سبب می شود موهای شما کم پشت جلوه کند همین چرب بودن موهاست می باشد. بهترین راه برای کنترل چربی موها استفاده از شامپوی مخصوص موهای چرب و افزایش دفعات شستن موهاست می باشد. از نرم کننده استفاده نکنید. برای بررسی به متخصص پوست مراجعه نمایید.



### باورهاي غلط درباره شامپوها

از زماني که اولين توليدکننده صنعتي شامپو در دهه ۱۹۳۰، اين فرآورده را در مقياس کوچک توليد نمود تا زمان حال که اين محصول پرفروش‌ترين محصول بهداشتي شده است، زمان زيادي مي‌گذرد. با اين وجود در مورد شامپو باورهاي غلطي وجود دارد که بسياري از آنها ناشي از تبليغات شرکت‌هاي تجاري است.

تاثير شامپوها با آب گرم افزايش پيدا مي‌کند بسياري از افراد عادت دارند سر خود را با آب گرم بشويند و معتقدند اين کار چربي موها را تميزتر کرده و شامپو نيز بهتر کف مي‌کند. اما اين باور تا حد زيادي نادرست است.

بهتر است قبل از مصرف شامپو، موها را با آب ولرم بشوييد. هنگام آبکشي موها، ابتدا با آب گرم و در انتها با آب ولرم و حتي سرد موها را بشوييد تا منافذ غدد چربي پوست سر بسته شوند. اين کار موجب مي‌شود تا موها ديرتر چرب شوند. استفاده از آب گرم به تنهائي توصيه نمي‌شود.

### شستشوي مو هرچه بيشتري، بهتر

برخي معتقدند بايد هر روز موهايشان را شامپو بزنند. برخي نيز معتقدند هفته اي يک بار شامپو بزنند. در حقيقت فاصله شامپوکردن موها بستگي به نوع مو دارد. به طور کلي مواد شوينده براي زدودن چرک و آلودگي‌هاي محيطي و ترشحات چربي و غدد عرق استفاده مي‌شود.

اگر موهايتان زود کثيف و چرب مي‌شود، دفعات شستشو را مي‌تواند افزايش دهيد، اما بايد به خاطر داشته باشيد که شستشوي زياد همراه با شانه زدن، موجب شکستگی موها مي‌شود.

در مورد موهاي چرب، حداکثر هفته‌اي ۳ بار شستشو با شامپوي مخصوص موي چرب توصيه مي‌شود. به خاطر داشته باشيد غلافي که به طور طبيعي دور مو وجود دارد، همراه مقداري چربي که از غدد چربي پوست سر ترشح مي‌شود، مانند لايه‌اي روي ساقه مو را گرفته و مانع تبخير آب در ساقه مو مي‌شود. اگر اين غلاف آسيب ببيند، قدرت نگهداري آب کم و در نهايت مو خشک و شکننده مي‌شود که يکي از علت‌هاي مهم آن شستشوي زياد و مصرف مواد شوينده نامناسب است.

### شامپوها هرچه قوي‌تر، بهتر

هرچند شامپوهاي قوي موهاي چرب را بهتر تميز مي‌کنند، اما مصرف آن در درازمدت به هيچ وجه توصيه نمي‌شود.

چنانچه مو و پوست سرتان چرب باشد، بهتر است از شامپوی گیاهی استفاده کنید، چون شستشوی مرتب مو با شامپوهای قوی و شیمیایی به موی سر آسیب می‌رساند.

به یاد داشته باشید یک شامپو باید قدرت پاک‌کنندگی ملایمی داشته باشد. شامپویی که کل چربی موها را بزداید، شامپوی مطلوبی نیست.

### شامپوهای ویتامینه، مو را تقویت می‌کنند

تمام کسانی که از شامپوهای ویتامینه یا تقویت‌کننده استفاده می‌کنند، از پانتنول در داخل شامپو استقبال می‌کنند. این ویتامین، به عنوان حالت‌دهنده و نرم‌کننده در شامپوها، اسپری‌ها و حالت‌دهنده‌های مو و حالت‌دهنده‌های مو مصرف‌فرآوانی دارد. در فرآورده‌هایی که به منظور مراقبت از مو تولید می‌شوند، پانتنول میزان آب ساقه مو و در نتیجه الاستیسیته آن را افزایش می‌دهد. پانتنول می‌تواند از مناطق فاقد کوتیکول وارد ساقه مو شود و حالت‌پذیری، درخشش و نرمی‌مو را افزایش داده و از الکتریسیته ساکن آن بکاهد. با تمام این خواص مثبت، پانتنول تأثیری بر افزایش ضخامت مو به طور دائم ندارد. در واقع به علت جذب آب توسط این ویتامین، موها قدری ضخیم‌تر به نظر می‌رسند که البته پس از مدتی از بین می‌رود.

حتی به گفته بسیاری از متخصصان، تقریباً تمامی ویتامین‌ها برای رشد موها ضروری هستند، اما باید بدانید: بسیاری از ویتامین‌ها که نام آنها روی شامپوها درج می‌شود، اصولاً به داخل مو نفوذ نمی‌کنند و ذکر نام آن‌ها صرفاً یک نوع تبلیغ تجاری محسوب می‌شود. استفاده از این ویتامین‌ها هیچ تأثیری روی موهای شما نخواهد داشت.

حامل‌های ویتامین باید طوری باشند تا ویتامین بتواند فعالیت خود را حفظ کند و از طرفی نباید با ویتامین ترکیب شود یا آن را غیرفعال یا تجزیه کند. همچنین باید شرایط نفوذ ویتامین به مو را فراهم کند. در طول ساخت، در بسته‌بندی نهایی و در طول مصرف، باید ویتامین در فرم فعالش باقی بماند. مهم‌تر از همه این‌که، ویتامین باید به بافت هدف خود برسد. این شرایط سخت تولید باعث شده بسیاری از شامپوها و محصولات آرایشی و بهداشتی مربوط به مو که ادعای ویتامینه بودن می‌کنند، در حقیقت خالی از ویتامین موثر باشند.

### شامپوهای تقویتی باعث رشد مو می‌شوند

شامپوهای تقویتی موجب رشد مو نمی‌شوند و این باور یکی از رایج‌ترین باورهای غلط در مو و شامپو است که سالانه در تمام دنیا موجب فروش میلیون‌ها شامپوی تقویتی موی سر می‌شود، زیرا شامپوهای تقویت‌کننده ملکول‌های بزرگی دارند که جذب پوست سر نمی‌شوند.

در عین حال، این شامپوها مانند لایه‌ای روی ساقه مو را می‌پوشانند و باعث ترمیم آسیب‌های آن می‌شوند، اما بر رشد مو تأثیری ندارند. حتی اگر رشد مو کم است علت آن شامپو نیست، چون بزرگترین خاصیت یک شامپو تمیزکنندگی پوست و بزرگترین آسیبی که ممکن است موها دیده باشند آسیب‌دیدگی به علت استفاده از رنگ‌های مو و دکلره کردن و ... است که برای این کار هم شامپوهای مخصوصی وجود دارد.

## بعضی شامپوها جلوی ریزش مو را می‌گیرند

بسیاری از مردم شامپوهای گران‌قیمت ویتامینه را برای جلوگیری از ریزش مو می‌خرند. در حالی که استفاده از شامپوها و لوسیون‌های حاوی ویتامین‌ها اصولاً تأثیری در جلوگیری از ریزش مو ندارند و پس از شستشو با آب نیز تقریباً از دست می‌روند، بنابراین افزودن این‌ها به مواد شوینده ارزش چندانی ندارد.

ویتامین‌ها به ویژه ویتامین‌های C و E خاصیت ضد رادیکال‌های آزاد را دارند و در سطح پوست اگر به حالت ثابت باقی بمانند، می‌توانند تا اندازه‌ای در پیشگیری از آسیب‌های پوستی در مقابل نور آفتاب موثر باشند، ولی روی موهایی که فاقد خواص پوست زنده هستند، چنین اثراتی ندارند.

اکثر شامپوهایی که تحت عنوان جلوگیری از ریزش مو با قیمت‌های گزاف فروخته می‌شوند، در واقع شامپوهای بسیار ملایمی هستند که به ساقه مو آسیب نمی‌رسانند و به نوعی ساقه موهای باقی‌مانده را محافظت می‌کنند.

## تاریخچه آرایش مو

به طوری که از قدیمی‌ترین آثار و مدارک تاریخی بر می‌آید، مردان و زنان از روزگاران کهن، موی سرشان را آرایش داده اند. نکته جالب توجه این است که آرایش موی سر، هیچگاه نشانه تمدن پنداشته نشده است.

نژاد‌های اولیه و غیر متمدن بشر در سراسر جهان همواره توجه فراوانی به موی سر خود کرده اند.

به نظر می‌رسد که موی فردار، حتی در روزگار باستان جالبتر از موی صاف بوده است. برای فر دادن موی مردان و زنان، از برخی وسایل مصنوعی نیز استفاده می‌شده است. مردها ریش خودشان را نیز فر می‌زده اند.

با گسترش تمدن در جوامع انسانی، روش‌های فر دادن موی سر نیز متنوع‌تر شد. مثلاً در دوره رنسانس، استفاده از سنجاق برا فر زنی، حنا برای رنگ کردن و کلاه گیسه‌های ابریشمی، در سراسر اروپا رواج یافت.

به بیان دیگر مردها بقدری به داشتن موی بلند و آراسته علاقه مند بودند که هنری هشتم پادشاه انگلستان دستوری صادر کرد که به موجب آن تمام مردها مجبور شدند موی سرشان را کوتاه نگهدارند.

ولی در عوض به ایشان اجازه داد که ریشه‌های زیبا بگذارند. و سبیل‌شان را هر چه می‌خواهند تاب دهند.

وقتی جیمز اول در سال ۱۶۰۳ میلادی بر تخت سلطنت انگلستان نشست، مردها دوباره موی سرشان را بلند و فر دار کردند.

رسم کوتاه نگهداشتن موی سر در نزد مردها به طور قطع در سده نوزدهم پذیرفته شد. اما زنها از صدها سال پیش به داشتن موی بلند خو گرفته بودند، زیرا در این مدت همواره به ایشان گفته می شد که موی سر، نشانه قله افتخار در جمال ایشان است.

باوجود این، بد نیست بدانید که کوتاه کردن موی سر در دربار لوی چهاردهم پادشاه فرانسه رواج داشت و در دربار جیمز اول پادشاه انگلستان نیز مد بود.

منبع : دلگرم

### دانستنی‌های مهم برای رشد مو

مصرف ویتامین E در رژیم غذایی همچنین می‌تواند از موخوره و چند شاخه شدن انتهای موها پیشگیری نماید.

یکی از مشکلات رایج امروزی آقایان و خانم‌ها در جوامع مختلف شیوع ریزش موی بیش از حد می‌باشد که زیبایی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر همین اساس درمان‌های متفاوت برای بهبود رشد مو و نیز راه‌های جلوگیری از ریزش مو از استقبال قابل توجهی برخوردار می‌باشد. خیلی از توصیه های مطرح شده متأسفانه از پایه علمی معتبری برخوردار نبوده و گاه می‌تواند حتی سلامتی شما را تحت تأثیر قرار دهد، لذا توصیه اول آنست که حتماً در انتخاب داروها و نیز مکمل‌های غذایی با پزشک متخصص خودتان مشورت نمایید.

### نقش ویتامین E در سلامتی

اگرچه ویتامین E یک عنصر کلیدی و حیاتی برای رشد موها است، ولی این عنصر حیاتی همچنین مزایای بسیاری را برای سلامت سایر اعضا بدن در بر دارد، مطالعات انجام شده در مورد عملکرد این ویتامین در بدن نشان داده‌اند که ویتامین E دارای خواص آنتی اکسیدانی است و برای جلوگیری از بروز آسیب‌های رادیکال‌های آزاد بسیار موثر است. ویتامین E همچنین از اکسیداسیون و تخریب چربی‌ها جلوگیری کرده و همچنین از غشاهای سلولی که بخش عمده آن‌ها را چربی‌ها تشکیل می‌دهند محافظت به عمل می‌آورد.

مصرف کافی ویتامین E با کاهش گرفتگی عروق قلبی و نیز سکتة قلبی همراه می‌باشد. اثرات آنتی اکسیدانی این ویتامین از بروز سرطان نیز جلوگیری به عمل می‌آورد. جالب است که بدانید مصرف ویتامین E همچنین در بهبود کبد چرب توصیه می‌گردد.

### نقش ویتامین E در افزایش رشد موها

هرچند مکانیسم اثر ویتامین E بر تقویت موها هنوز به طور دقیق شناخته نشده است اما تحقیقات نشان می‌دهد ویتامین E به رشد عروق خونی و مویرگ‌های خون رسان به ریشه موها کمک می‌نماید و زمانی که مویرگ‌ها افزایش یابند جریان خون بهتر می‌شود؛ لذا با مصرف ویتامین E میزان جریان خون به پوست سر بهتر می‌گردد و در پیشگیری از ریزش موها تأثیر بسزایی دارد.

مصرف مقادیر بیشتر ویتامین E در رژیم غذایی همچنین می‌تواند از مویز و چند شاخه شدن انتهای موها پیشگیری نماید و به بهبود تخریب موها به علت استفاده بیش از حد از ششوار و... کمک می‌نماید.

ویتامین E می‌تواند برای موهای خشک و آسیب دیده مفید باشد و مصرف مقادیر کمی ویتامین ای در روز موهای خشک را بهبود خواهد داد و ساقه موها را تقویت خواهد نمود.

بهتر است برای تقویت موها مقادیر ویتامین ای را در رژیم غذایی خود افزایش دهید ولی برای افرادی که مو و پوست سرشان بسیار خشک است استعمال خارجی روغن حاوی ویتامین ای نیز مفید است. به عنوان یک پیشنهاد برای تهیه یک ماسک درمانی جهت استعمال خارجی می‌توانید چند عدد کپسول ویتامین ای را با سوزن بشکافید و آن‌ها را به موی خود بمالید و انتهای موهایتان را نیز به آن آغشته نمایید و آن را برای ۱ ساعت و یا بیشتر روی سرتان نگه دارید و سپس موهایتان را بشویید.

مصرف بی رویه حتماً کار بدیه!

میزان دوز مصرف مجاز روزانه ویتامین ای در حدود ۴۰۰ واحد بین‌المللی (IU) می‌باشد و مصرف دوز بیشتر از ۱۰۰۰ واحد بین‌المللی (IU) می‌تواند سمی باشد و مصرف دوز بالای ۱۰۰۰۰ واحد در روز در صورتی که مکرر مصرف شوند می‌تواند بالعکس موجب کاهش موها شود. البته پس از توقف مصرف دوز بالا، موها باز خواهند گشت.

توجه داشته باشید این نوع ویتامین از ویتامین‌های محلول در چربی بوده و میزان بیش از حد مصرف آن می‌تواند اثرات سوئی بر سلامتی شما داشته باشد.

### منابع غذایی طبیعی ویتامین E

ویتامین E یک ویتامین محلول در چربی است که به طور طبیعی در روغن‌های گیاهی و سبزیجات برگ سبز تیره، جگر و تخم مرغ و مغزها یافت می‌شود.

روغن‌های گیاهی‌ای مثل سویا، ذرت، گلرنگ، آفتابگردان و جوانه گندم از منابع خوب ویتامین ای به شمار می‌آیند. بنابراین برای دریافت مقادیر بیشتری از ویتامین ای می‌توانید موارد مذکور را به رژیم غذایی‌تان بیفزایید و یا اینکه تحت نظر پزشک مکمل‌های ویتامین E را مصرف نمایید.

اگر از رژیم‌های غذایی کاهش وزن استفاده می‌کنید

از آنجا که در رژیم‌های غذایی کاهش وزن منابع چربی دریافتی محدود می‌گردند خطر کمبود دریافت ریزمغذیها به ویژه ویتامین‌های محلول در چربی همیشه وجود دارد. این خطر به ویژه در رژیم‌های بسیار محدود شونده بیشتر مشاهده می‌گردد. بر همین اساس یکی از مشکلات رایج در زمان رژیم کاهش وزن ریزش مو بوده که می‌تواند ناشی از دریافت ناکافی ویتامین E باشد؛ لذا در هنگام رژیم غذایی اول آن که از رژیم‌های بسیار محدود کننده استفاده ننمایید و دوم آن که در مورد استفاده از ریز مغذی‌ها به ویژه ویتامین E با پزشک معالج خود مشورت نمایید.

منبع: رژیم نوین آنلاین

### برای جلوگیری از ریزش مو چه باید خورد؟

درمان ریزش موریزش مو یکی از مشکلاتی است که به جرات می‌توان گفت اکثر مردم دنیا با آن مواجه هستند. عوامل زیادی مانند عوامل محیطی، ژنتیکی، هورمونی، برخی بیماری‌ها مانند اختلالات تیروئید، آنمی (کم خونی) و نوع تغذیه در ریزش مو دخیل است.

اهمیت رژیم غذایی را در حفظ سلامتی بدن به خصوص مو، نمی‌توان نادیده گرفت. تحقیقات اخیر ژاپنی‌ها بعد از جنگ جهانی دوم این امر را تایید می‌کند؛ چرا که استفاده از رژیم غذایی غربی‌ها به وسیله‌ی ژاپنی‌ها باعث اضافه وزن توام با ریزش مو در اکثر مردم شد.

شایع‌ترین دلیل ریزش مو در زنان کمبودهای غذایی است، زیرا معمولاً برای کاهش وزن خود رژیم‌های غیر اصولی را به کار می‌برند که نتیجه‌ی آن بروز این مشکل است. همچنین کسانی که مواد غذایی حیوانی مصرف نمی‌کنند و به اصطلاح گیاهخوار هستند، به دلیل عدم اطلاع کافی در زمینه چگونگی مصرف غذاهای گیاهی، دچار کمبود پروتئین، روی، آهن، اسیدهای آمینه‌ی ضروری، ویتامین‌های گروه B و ... می‌گردند.

در زیر منابع برخی از عناصر مهم و موثر در سلامت مو ذکر شده است :

پروتئین :

اساس و پایه‌ی نیاز بافت‌های بدن مانند مو، ناخن، پوست و ... می‌باشد و در موادی مانند انواع گوشت (مرغ، ماهی و گوشت قرمز)، تخم مرغ، لبنیات و حبوبات به میزان فراوان وجود دارد. در مواد نشاسته‌ای مثل نان، برنج، ماکارونی و سبزی‌ها نیز به مقدار کمی وجود دارد. اسیدهای آمینه اجزای تشکیل دهنده پروتئین‌ها هستند که در مواد ذکر شده در بالا وجود دارند.

کلسیم و منیزیم :

گروه شیر و لبنیات منابع غنی کلسیم و منیزیم و نیز پروتئین هستند. اگر فردی دچار عدم تحمل لاکتوز (قند موجود در شیر) باشد و از سایر مشتقات لبنیاتی نیز برای تامین نیازهای بدن خود استفاده نکند، باید به طور روزانه مکمل کلسیم مصرف کند و مصرف سایر غذاهای غنی از پروتئین را نیز افزایش دهد.

#### ویتامین های گروه B:

یکی از راههای درمان ریزش مو مصرف مواد مغذی حاوی ویتامین B زیاد است که در گروه ویتامین های B ، ویتامین B6 و بیوتین اهمیت خاصی دارند. بیوتین ویتامینی است که در بسیاری از محصولات آرایشی به عنوان مکمل بهبود دهنده وضعیت مو اضافه می شود، زیرا عارضه مشخص کمبود بیوتین، ریزش مو است. منابع غذایی غنی از ویتامین B6 و بیوتین را برایتان ذکر می کنم. منابع غنی از B6 : جگر، موز ، دانه آفتابگردان، ماهی ، مرغ، جوانه گندم ، آلو خشک ، گوشت ، غلات سبوس دار ، مخمر و زرده تخم مرغ (به ترتیب) و منابع غنی بیوتین : جگر و گوشت مرغ، جوانه گندم، سبوس گندم، تخم مرغ و بادام زمینی است .

#### آنتی اکسیدان ها

شامل ویتامین E ، ویتامین C ، بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A که در سیب زمینی شیرین، هویج ، اسفناج پخته، کدو حلواپی ، طالبی ، زرد آلو ، کلم بروکلی ، گریپ فروت قرمز وجود دارد ) ، روی و سلنیوم می باشد. رژیم های غذایی نامناسب توام با سیگار کشیدن و آلودگی هوا باعث فعال شدن رادیکال های آزاد و به خطر افتادن سلامت فرد می شود. آنتی اکسیدان ها مولکول هایی هستند که می توانند اثر رادیکال های آزاد را خنثی کنند. همچنین باعث ساخته شدن موی جدید و استحکام آن می شوند. به هر حال رفتار تغذیه ای صحیح که همیشه مورد تاکید می باشد، میزان رشد و استحکام فولیکول مو را بهبود می بخشد.

طبق نظر کارشناسان تغذیه می توان گفت ویتامین ها به خصوص ویتامین های گروه B مانند بیوتین، اسید فولیک ، پانتوتنیک اسید و برخی املاح مانند روی، آهن، گوگرد، سیلیس و مس اثرات مثبت زیادی بر روی مو دارند. آزمایش ها حاکی از آن است که مصرف بیوتین به صورت مکمل باعث تقویت و بهبود پوست به خصوص فولیکول های مو می شود.

در ضمن در مورد کاهش مصرف نمک و اثر آن در توقف ریزش مو نظریه هایی ارائه شده است، اما در صحت این نظریه ها تردید وجود دارد . ولی در هر حال کاهش مصرف نمک برای سلامت عمومی بدن مفید است.

دانشمندان ژاپنی بر اساس تحقیقات خود معتقدند که وجود چربی زیاد در رژیم غذایی مردان، مکانیسم طاسی را سرعت می بخشد. به این ترتیب که قسمتی از پوست سر آنزیمی به نام گاما- آلفا- رداکتاز تولید می کند. این آنزیم باعث تبدیل هورمون تستوسترون به دی هیدروتستوسترون (DHT) می شود که این ترکیب باعث ریزش مو می شود. غدد چربی مجاور هر فولیکول مو نیز این آنزیم را تولید می کنند. وجود چربی زیاد در غذا باعث تحریک غدد چربی و افزایش فعالیت این غدد برای تولید آنزیم نام برده می شود.

بهترین توصیه این است که غذاهای مفید و خوشمزه اما کم چرب مصرف نمایید. البته این عمل باعث رویش موی جدید نمی شود، اما می تواند از ریزش سایر موها جلوگیری کند. به طور کلی باعث سلامت جسم نیز می شود.

همچنین مصرف مقداری مخمر همراه یک لیوان آب پرتقال در صبح بسیار سودمند می باشد؛ زیرا مخمر منبع مناسبی از ویتامین های گروه B و املاح کمپاب ( املاحی که بدن به میزان خیلی کم به آن ها نیاز دارد) و اسیدهای آمینه است. به علاوه مصرف روغن ماهی و گردو که دارای اسیدهای چرب اُمگا-۳ و تخمه آفتابگردان که دارای اسیدهای چرب اُمگا-۶ است ، مفید می باشد.

برخی از مردم برای تامین مواد مغذی مورد نیاز خود تمایل دارند از قرص و دارو استفاده کنند و کمتر سراغ مواد غذایی مفید می روند. متخصصان تغذیه معتقدند که تنها ۱۰ تا ۲۰ درصد از مواد مغذی این قرص ها جذب می شوند و هنوز عوامل ناشناخته ی زیادی در غذاها وجود دارد که هنوز به شکل شیمیایی در داروها ساخته نشده اند، در نتیجه قرص و دارو هرگز نمی تواند جانشین غذا شود و فقط در مواقع ضروری از مکمل های غذایی می توان استفاده کرد.

بررسی ها نشان می دهند که اسیدهای چرب اُمگا-۳ و اُمگا-۶ با سلامت مو در ارتباط هستند؛ زیرا اغلب مردم وقتی منابع این نوع اسیدهای چرب را کمتر مصرف می کنند و یا اصلاً مصرف نمی کنند، دچار خشکی و شکنندگی مو ، خارش و شوره پوست سر و در نهایت ریزش مو می شوند.

منابع اسیدهای چرب اُمگا-۳ و اُمگا-۶

اسیدهای چرب اُمگا-۳ شامل آلفا-لینولنیک اسید و ایکوزا پنتانویک اسید (EPA) است در ماهی های آب سرد مانند ماهی سالمون و ساردین، روغن سویا و کانولا، جوانه گندم ، روغن گردو ، روغن تخم کتان یا پنبه و روغن ماهی یافت می شود.

اسیدهای چرب اُمگا-۶ شامل اسید لینولنیک و اُمگا-لینولنیک اسید می باشد و در روغن های غیر اشباع گیاهی مانند روغن ذرت، روغن کانولا، روغن سویا، روغن بادام زمینی و روغن آفتابگردان یافت می شوند.

### علت ریزش موی خانم ها

شما موهایتان را معمولاً چگونه روی سرتان جمع می کنید؟ آنها را با کلیپس پشت سرتان نگه می دارید یا همیشه با یک کش، آنها را دم اسبی می بندید؟ میانه تان با بافتن مو چه طور است؟

اعتقاد دارید که موهای بافته همیشه مرتب و تمیز باقی می ماند؟ هیچ می دانستید بستن غلط موها می تواند در آسیب دیدن ریشه مو و ریزش آن موثر باشد؟



در این مطلب، ما ۵ دلیل ریزش موی خانم ها را آورده‌ایم. نگاهی به این دلایل بیندازید. شاید علت ریزش موی شما هم، یکی از این ۵ عامل باشد:

#### ۱- ریزش مو به دلیل بافتن یا دم‌اسبی کردن موها

خیلی‌ها عادت دارند موهایشان را در طول روز، پشت سرشان به حالت دم‌اسبی جمع کنند یا ببافند، ولی این کار می‌تواند یکی از دلایل ریزش شدید موها باشد. هر نوع کشیدن طولانی مدت مو و بافتن سفت آن، باعث ریزش موقتی مو (آلوپسیای کششی) می‌شود.

این ریزش مو معمولاً بین ۳ تا ۶ ماه طول می‌کشد و به تدریج متوقف می‌شود و بعد به آرامی، موها شروع به رشد مجدد می‌کنند. اما اگر این مدل بستن مو، برای سال‌های زیادی ادامه یابد، ممکن است به ریزش دائمی مو منجر گردد.

در برخی موارد، مو به علت کشیده شدن، نزدیک پوست سر می‌شکند. این نوع ریزش مو اغلب در پیشانی و کناره‌های پوست سر (جایی که مو تحت بیشترین فشار است)، دیده می‌شود.

ریزش مو فقط پس از استفاده ی دائمی از مدل‌های فوق رخ می‌دهد و با انتخاب گاه به گاه این قبیل مدل موها، این عارضه اتفاق نمی‌افتد.

#### ۲- ریزش مو به دلیل بارداری

بعضی از خانم‌ها پس از زایمان، دچار ریزش موی شدید می‌شوند. این نوع ریزش مو، به "آلوپسیای بعد از زایمان" معروف است و عادی و گذرا است و حدود ۲ تا ۳ ماه پس از زایمان اتفاق می‌افتد.

این ریزش مو، حدود ۱ تا ۶ ماه ادامه می‌یابد، سپس رشد طبیعی مو از سر گرفته می‌شود. این نوع ریزش مو ممکن است پس از سقط جنین هم دیده شود.

البته همه مادران دچار این عارضه نمی‌شوند. راه‌حل‌اش هم این است که با موهای‌تان با ملایمت برخورد کنید. آنها را کمتر دستکاری کنید. از برس‌های نرم برای شانه کردن موهایتان استفاده کنید. موهای‌تان را به آرامی بشویید و خشک کنید. این نوع ریزش مو به ندرت بیش از ۴ ماه طول می‌کشد.

#### ۳- ریزش مو به دلیل مصرف قرص‌های ضدبارداری

قرص های ضدبارداری را خیلی از خانم ها مصرف می کنند، ولی تعداد کمی از آنها با خوردن این قرص ها دچار ریزش موقتی مو می شوند. بیشتر اوقات پس از قطع دارو، ریزش مو رخ می دهد. خانم هایی که موقع استفاده از این قرص ها دچار ریزش مو می گردند، ممکن است زمینه ارثی هم داشته باشند و ریزش موهای شان با مصرف قرص تشدید گردد.

وقتی خانمی مصرف این قرص ها را قطع می کند، دو یا سه ماه بعد متوجه ریزش موهای سرش می شود. این ریزش ممکن است ۶ ماه طول بکشد و سپس متوقف شود. ۶ تا ۱۲ ماه پس از آنکه ریزش مو قطع شد، موی سر مجددا شروع به رشد می کند.

#### ۴- ریزش مو به دلیل رژیم های لاغری عجیب و غریب

اگر رژیم های لاغری عجیب و غریب می گیرید، بدانید که ممکن است دچار ریزش مو شوید. رژیم لاغری که شدیداً کمبود پروتئین داشته باشد، در رشد مو تاثیر خواهد گذاشت، زیرا مو اساساً از پروتئین تشکیل شده است. افراد باید در هر سنی، به مقدار کافی پروتئین مصرف کنند تا رشد طبیعی مو حفظ گردد. غنی ترین منابع پروتئین به ترتیب شامل تخم مرغ، شیر و لبنیات، انواع گوشت (ماهی، مرغ و گوشت قرمز) و حبوبات است.

افراد گیاهخوار و کسانی که از رژیم های غذایی بدون پروتئین استفاده می کنند و مبتلایان به بی اشتهایی عصبی (که در میان مانکن ها و طرفداران لاغری مفرط، زیاد است)، به سوء تغذیه پروتئینی دچار می شوند. در چنین مواردی مو باریک می گردد و ۲ یا ۳ ماه بعد، ریزش شدید مو آغاز می شود. این ریزش مو با مصرف کافی و مناسب غذاهای حاوی پروتئین، قابل پیشگیری و جبران است. برخی رژیم های لاغری به کمخونی فقر آهن منجر می گردند که می تواند باعث ریزش مو شود.

اما این باور که ریزش مو مربوط به کمبود ویتامین است، نتایج ضد و نقیضی را در تحقیقات نشان داده است. تا کنون هیچ ویتامین جداگانه ای یافت نشده است که اثر قابل توجهی در رشد مو داشته باشد.

مصرف زیاد ویتامین، به خصوص ویتامین A ممکن است باعث بروز مسمومیت در بدن شود. اگر فکر می کنید که کمبود تغذیه ای دارید، باید با پزشک مشورت کنید. هر گونه تغییر ناگهانی در برنامه غذایی (مثل رژیم های لاغری بسیار کم کالری)، به ریزش مو منجر می گردد.

#### ۵- ریزش موی طبیعی، نوع زنانه

موهای سر اکثر خانم ها با افزایش سن، به طور پراکنده کمپشت می شود که به آن "ریزش موی زنانه" می گویند و مشابه طاسی مردانه است، ولی خانم ها هرگز کاملاً طاس نمی شوند.

این ریزش مو ممکن است مثل طاسی مردانه با عقب رفتگی خط مو همراه باشد. اما اکثراً کمپشتی پراکنده ی مو در تمام سر دیده می شود و خیلی آهسته تر از طاسی مردانه پیشروی می کند.

این نوع ریزش مو ممکن است اولین بار پس از یائسگی ایجاد گردد. مردان و زنان هر چه سنشان بگذرد، موی کمتری خواهند داشت. وراثت در ریزش موی هر دو گروه نقش دارد. آقایان بیشتر از مادر و خانم ها بیشتر از پدر، ریزش مو را به ارث می‌برند.

عملی‌ترین راه رفع این حالت، مدل دادن مناسب به مو است. گاهی درمان‌های جدید مثل پیوند مو نیز به خانم ها توصیه می‌شود.

## آسیب های رنگ و مش

همه افراد علاقه دارند که موهای زیبا و سالم داشته باشند و از آنجایی که انسان به تنوع نیزگرایش دارد رنگ های و مدل های مختلف مو را می‌آزماید. سوالی که برای خانم ها پیش می‌آید این است که:

آیا می‌توان با داشتن رنگ های مختلف روی موها آنها را سالم نگه داشت؟

ج: یکی از مهمترین نکات در مورد سلامت مو این است موها به هر رنگ و مدلی که باشند باید مرتب تقویت شده و چک شوند. موهای طبیعی که فاقد رنگدانه شیمیایی یا گیاهی هستند با تغذیه سالم، کوتاهی و شستشوی مرتب و استفاده حداقل از حرارت سشوار یا اتو و... سالم و درخشان می‌مانندولی در مورد موهای رنگ ، فر ، دکلره ویا صاف شده بصورت شیمیایی باید مراقبت های مرتب زیر نظر متخصصین صورت گیرد و نکته بسیار مهم این است که این افراد نباید از تقویت کننده ها و رنگ های گیاهی استفاده کنند زیرا مواد شیمیایی و گیاهی در تضاد هستند و استفاده از این مواد با هم باعث پوسیدگی و خرد شدن تدریجی موها می‌شود.

استفاده از رنگ ها ، اکسیدان و پودر های دکلره نا مرغوب دارای آمونیاک بالا و همچنین انجام رنگ و مش و سایر خدمات پیرایشی توسط افراد غیر متخصص باعث ریزش ، پوسیدگی و آسیب های جدی به ساقه و ریشه مو میشود که در بسیاری از موارد قابل بازگشت و ترمیم نیست.

سوال دیگری که مطرح است این میباشد که استفاده از مواد مراقبت از مو مانند: ویتامینه ها، نرم کننده، ماسک مو و ماده کراتین چقدر مفید است؟

ج: اگر انجام خدمات رنگ و مش وفر و... بصورت صحیح باشد، به علت اینکه در حین انجام PH موتغییر پیدا کرده و درجه های ریز روی ساقه مو باز میشود با استفاده از نرم کننده و ویتامینه ها میتوان این درجه ها را بست و PH مو را به حالت نرمال برگرداند. ولی در مورد ماده کراتین کمی متفاوت است.

این ماده ساختاری شبیه به پروتئین داخل مو به همین نام دارد که به گفته سازندگان آن با ورود به ساختار مو توسط حرارت تجایگزین ماده اصلی از دست رفته شده و از شکستن و خرد شدن مو جلوگیری می‌کند. این سرویس که کمی هم گران است در مورد موهایی که بصورت شیمیایی آسیب دیده و ساقه آن خرد و شکننده و زیر شده اند کاربرد دارد و کمکی به توقف ریزش مو نمی‌کند.

## به شما می‌گوییم چه رنگی به موهای‌تان می‌آید

برای انتخاب رنگ مو چه عواملی را در نظر می‌گیرید؟ اگر صرفاً انتخاب رنگ مو را تابع سلیقه می‌دانید سخت در اشتباهید، چون دنیای رنگ‌ها آنقدر وسیع است که برای یک رنگ موی مناسب باید ده‌ها نکته را مدنظر قرار داد؛ مهم‌تر از همه اینکه باید رنگ موی خود را به گونه‌ای انتخاب کنید که با رنگ پوست‌تان هماهنگی داشته باشد چرا که موها بیش از همه به صورت نزدیک است و یک رنگ ناهماهنگ می‌تواند صورت شما را پیرتر یا رنگ‌پریده‌تر نشان دهد، اما در عوض انتخاب یک رنگ مناسب هم می‌تواند چهره شما را طبیعی‌تر نشان دهد و هم شما را زیباتر و جوان‌تر کند.

### تن پوست شما گرم است یا سرد؟

از آنجایی که در پوست انسان‌ها صدها تن رنگی مختلف وجود دارد پرداختن به همه انواع آنها تقریباً غیرممکن است، بنابراین برای اینکه کارمان برای تشخیص تن رنگی پوست‌مان راحت‌تر شود انواع تن رنگی پوست را به دو گروه اصلی تقسیم می‌کنند: گرم و سرد، برای تشخیص رنگ مناسب برای موهای‌تان ابتدا باید تشخیص دهید تن پوست‌تان سرد یا گرم است به خصوص اگر بخواهید موهای‌تان را یکدست رنگ بزنید. برای شناسایی پوست راه‌های مختلفی وجود دارد:

#### روش اول

موهای‌تان را کنار بزنید. همه آنها را در یک حوله به رنگ سفید یا یک رنگ خنثی بپیچید. آرایش‌تان را هم کاملاً پاک کنید. بعد یک لباس به رنگ سفید یا رنگ خنثی بپوشید و جلوی آینه بایستید. مطمئن شوید جایی که در آن ایستاده‌اید دارای نور طبیعی قوی است و در غیر این‌صورت زیر یک لامپ بایستید. توجه داشته باشید که لامپ‌های فلورسانت یا لامپ‌هایی که نور سفید دارند ممکن است رنگ پوست شما را تغییر دهند. از نزدیک و با دقت صورت‌تان را نگاه کرده و سعی کنید تن رنگی زمینه پوست‌تان را کشف کنید. اگر احساس می‌کنید رنگ پوست‌تان به سمت قرمز یا صورتی می‌رود تن پوست شما سرد است و اگر گمان می‌کنید رنگ پوست‌تان به سمت زیتونی، طلایی و رنگ هلویی می‌رود، تن پوست گرم است، اگر هم هر قدر دقت می‌کنید هیچ رنگی در آن نمی‌بینید یا سایه‌هایی از هر دو رنگ را می‌بینید، احتمالاً تن پوست شما خنثی است.

#### روش دوم

به رگ‌های زیر پوستی روی ساعدتان نگاه کنید، اگر این رگ‌ها آبی باشند رنگ پوست شما سرد است و اگر این رگ‌ها سبز باشند رنگ پوست شما گرم است.

#### روش سوم

یک کاغذ سفید را در کنار صورت‌تان نگه دارید. مطمئن شوید که کاغذ کاملاً به رنگ سفید خالص باشد و هیچ زردی یا رنگ تزئینی در آن به کار نرفته باشد. حالا رنگ پوست‌تان را با رنگ کاغذ مقایسه کنید. اگر رنگ پوست‌تان زردتر از کاغذ است، تن رنگی پوست شما گرم است و اگر رنگ پوست‌تان صورتی‌تر یا آبی‌تر از رنگ کاغذ است، تن رنگی پوست‌تان سرد است.

اگر هم احساس می‌کنید رنگ پوستتان سبزتر از رنگ کاغذ است، تن رنگی پوست شما زیتونی است که یک تن رنگی سرد محسوب می‌شود.

خوش به حال پوست‌های خنثی

اگر پوست شما هیچ تن خاصی ندارد و بعد از پیاده کردن تکنیکی که گفته شد متوجه شدید تن پوستتان خنثی است، می‌توانید خوشحال باشید که انتخاب‌های زیادی برای رنگ مو خواهید داشت و خیلی بیشتر از پوست‌های گرم و سرد می‌توانید از رنگ‌موهای متنوع استفاده کنید، لزومی ندارد رنگ موی انتخابی شما هاله یا پایه رنگ خاصی داشته باشد این امر کاملا وابسته به سلیقه شخصی شماست، به دنبال رنگی باشید که هم با شخصیت شما هماهنگی داشته باشد و هم نگهداری آن کار چندان مشکلی نباشد.

چه رنگی برای پوست‌های سرد مناسب نیست

اگر تن پوستتان سرد است به شما توصیه می‌کنیم به دنبال رنگ‌هایی باشید که در آنها سایه‌های دودی و خنثی وجود دارد و به زبان تخصصی باید رنگ مو به اصطلاح A یا N انتخاب شما باشد. در این شماره از رنگ قرمزی وجود ندارد و در عوض تن‌هایی از طلایی دارد و در نتیجه می‌تواند رنگ صورتی درون پوست شما را خنثی کند و چهره را زیباتر جلوه دهد. اگر رنگ طبیعی پوست و موهایتان روشن است و به اصطلاح بلوند هستید، بهتر است به دنبال رنگ‌های بژ باشید، اگر موها و چشم‌هایی قهوه‌ای دارید به دنبال رنگ‌های شکلاتی با هاله‌ای از رنگ قهوه‌ای سوخته باشید. اما توصیه می‌کنیم به دلیل تناژ رنگ صورتی که در پوستتان وجود دارد از رنگ‌های مسی و شرابی و آلبالویی دوری کنید و در نهایت اگر قرمز خیلی دوست دارید بهتر است به یک رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز اکتفا کنید، این نوع قهوه‌ای با رنگ صورتی پوست شما کنتراست برقرار می‌کند ولی خیلی با آن تطابق ندارد.

پوست‌های گرم چه کنند؟

اگر رنگ پوستتان گرم است و می‌خواهید حالتی طبیعی داشته باشید باید به دنبال رنگ‌هایی باشید که تناژ سبز درون پوستتان را خنثی کنید. پیشنهاد می‌کنیم به دنبال رنگ‌های طلایی و قرمز باشید این رنگ‌ها در زبان تخصصی با نام G و R شناخته می‌شوند. پیشنهاد می‌کنیم اگر چشم‌ها و پوستی روشن دارید و به اصطلاح بلوند هستید به دنبال رنگ‌های عسلی، شرابی و مسی باشید و اگر چشمانی قهوه‌ای با پوستی گندمی دارید به دنبال رنگ‌های قهوه‌ای طلایی، بلوطی یا قهوه‌ای مایل به قرمز باشید.

به رنگ چشم‌ها فکر کنید

اگر یادتان باشد گفتیم بهتر است رنگ‌های لایت موها با تن سردی و گرمی چشم‌ها هماهنگی داشته باشد، اگر چشم‌های شما تنی گرم دارد پیشنهاد می‌کنیم لایت موهایتان سایه‌هایی از زرد و طلایی یا مسی داشته باشد تا زیبایی موها و چهره شما بیشتر شود. های لایتی با رنگ‌های پلاتینی و قهوه‌ای مایل به قرمز می‌تواند زیبایی چشم‌های سرد را دو چندان کند.

**رنگ‌های لایت مناسب شما کدام است؟**

یک پیشنهاد برای انتخاب رنگ‌های لایت استفاده از هاله رنگی است که در چشم‌ها وجود دارد. در آینه به چشم‌های خود دقیق نگاه کنید، در چشم هر کسی صرف‌نظر از رنگ غالب، رگه‌هایی از رنگی دیگر نیز وجود دارد که مسلما توجه شما را نیز جلب خواهد کرد، اگر این رنگ هاله‌ای از طلایی، کهربایی داشته باشد، رنگ چشم‌های شما گرم است، اگر هاله‌هایی از رنگ آبی، نقره‌ای یا خاکستری در چشم‌ها دیدید یا چشمان قهوه‌ای یک‌دست دارید، رنگ چشمانتان سرد است.

منبع: مجله سیب سبز

### موهای خاکستری شده را چگونه آرایش کنیم؟

آیا برای کنار آمدن با موهای خاکستری‌تان آماده‌اید؟ پس این نکات را دنبال کنید:

تمام موهایتان را خاکستری کنید :

اگر موهایتان را رنگ می‌کنید، خاکستری کردن موهایتان می‌تواند دشوار باشد. برای آسانتر کردن این کار از یک حرفه‌ای راهنمایی بگیرید. او ممکن است پیشنهاد کند که وقتی ریشه‌های خاکستری رشد کردند آنها را با رنگ‌های نیمه دائمی که یک رنگ بدون آمونیاک است و تا ۷۰ درصد موهای خاکستری را می‌پوشاند رنگ کنید. وقتی که برای نشان دادن موهای خاکستری‌تان آماده شدید فقط کافی است صبر کنید تا این رنگ از روی مویتان پاک شود (این رنگ تا ۲۸ مرتبه شستشو با شامپو دوام دارد).

موهای نقره‌ای‌تان را درخشان کنید :

موهای خاکستری معمولاً از موهای دارای رنگدانه، خشک‌تر هستند بنابراین تمایل به وز خوردن دارند و اگر بخوبی از آنها مراقبت نکنید به آسانی کدر و بی‌جان بنظر می‌رسند. برای داشتن گیسوانی نرم و زیبا با درخششی دائمی، موارد زیر را امتحان کنید:

– شامپو رنگساز آبی :

از نرم کننده‌ها و شامپوهای رنگساز آبی فقط ماهی یک یا دو بار برای جلوگیری از ایجاد تن بنفش در موهایتان استفاده کنید.

– موهایتان را مرتب نگه دارید :

ایوت گونزالس که آرایشگر است پیشنهاد می‌کند یک مدل موی مدرن با لبه‌های تمیز برای خودتان انتخاب کنید. از آرایشگران بخواهید که از تیغ استفاده نکنند زیرا می‌تواند باعث شود که انتهای موها نازک شود و کل مدل موی شما نامرتب بنظر برسد. هر مدل کوتاهی که انتخاب می‌کنید حتماً هر ۶ تا ۸ هفته یکبار، نوک آن را کمی کوتاه کنید. اگر نوک موهای خاکستری به اندازه کافی و زود به زود کوتاه نشود، آشفته بنظر می‌رسد.

– از موهای با ارزشتان محافظت کنید :

آلاینده‌های محیط زیست و اشعه UV می‌تواند هر رنگ مویی از جمله موهای خاکستری تقریباً بدون رنگدانه را بی‌جان و کدر کند. بنابراین حداقل یک روز در میان ( برای جلوگیری از تجمع مواد شیمیایی روی موها ) آنها را با یک شامپوی مرطوب کننده و نرم کننده حاوی آنتی اکسیدان که به محافظت در مقابل اشعه UV و آسیب‌های زیست محیطی کمک می‌کند، بشویید.

– رنگساز نقره‌ای :

موهای خاکستری حتی با وجود استفاده از محصولات مناسب نیز می‌توانند تن زرد پیدا کنند بنابراین ماهی یک یا دو بار، موها را با یک شامپو رنگساز نقره‌ای کف مالی کنید.

– موهایتان را سبک کنید :

کرم‌های سنگین، واکس‌ها و سرم‌های چرب را کنار بگذارید. کتی گالوتی که در سالن "روسانا فرتی" کار رنگ مو انجام می‌دهد می‌گوید: آنها می‌توانند موهای خاکستری را بیوشانند و ظاهر مو را کثیف نشان دهند. برای جلوگیری از وز شدن مو از یک اسپری براق کننده بدون الکل استفاده کنید زیرا الکل باعث خشکی مو می‌شود.

رنگ آرایش مناسب برای موهای خاکستری

به موهایتان، با لباس و آرایش مناسب، جلوه بیشتری دهید و شاهد تعریف و تمجید دیگران باشید. گالوتی می‌گوید: وقتی شما یک خانم واقعا جذاب با موهای خاکستری می‌بینید اغلب لباس‌هایی به رنگ زغالی و نقره‌ای پوشیده است که باعث می‌شود موهای خاکستری‌اش بیشتر بچشم بیاید.

لازم نیست کمد لباس‌تان را به آن خانواده رنگ محدود کنید اما مشکی، سفید، سایه‌های خاکستری و رنگ‌های جواهر (یاقوتی قرمز، آبی یاقوتی و بنفش تیره) بهترین گزینه‌ها برای شما هستند. از رنگ‌های خاکی مانند بژ و زیتونی که می‌توانند از جذابیت موهای شما بکاهند، استفاده نکنید. اگر قصد دارید موهایتان را خاکستری کنید باید به فکر آرایش صورتتان باشید زیرا موهای خاکستری معمولا چهره شما را کسل و خسته نشان می‌دهد. بهترین جا برای شروع، رنگ پوستتان است. گونزالس پیشنهاد می‌کند: به دنبال رنگ‌هایی مانند زردآلویی، هلویی و گل رزی باشید نه رنگ‌های بژ و قهوه‌ای. آنها رنگ پوست شما را در کنار موهای خاکستری، تیره می‌کنند. مهمتر از همه: ابروهایتان را تمیز کنید. موهای ناموزون و زائد را بکنید (موهای خاکستری که زیر و زمخت شده‌اند) و با یک مداد خاکستری مایل به قهوه‌ای به کمان ابرویتان، شکل دهید بطوری که کاملا مشخص باشد.

منبع: healthmag.ir

گچ مو و کاربرد آن در آرایش مو



با استفاده از گچ مو در عرض چند ثانیه موهای خود را رنگ آمیزی کنید

گچ مو چیست؟

استفاده از گچ مو در صنعت لوازم آرایشی یکی از جدیدترین کاربردهای گچ می باشد که توضیح مختصری راجع به آن داده و شما را با آن آشنا میکنیم.

داشتن موی رنگی یکی از مواردیست که هم باعث تنوع در ظاهر خانمها میشود و هم میتواند نوعی آرایش محسوب شود. ولی یکی از مشکلاتی که رنگ کردن مو دارد استفاده از مواد شیمیایی در ترکیبات رنگ مو می باشد که به شدت به موها آسیب میرساند و نمیتوان هر روز موهای خود را به رنگ دلخواه درآورد.

شما با استفاده از گچ مو میتوانید در عرض چند ثانیه دسته دسته موهای خود را به صورت کاملا زیبا رنگ آمیزی کنید.

دیگر لازم نیست ساعتهای متمادی موهای خود را آغشته به رنگ موهای شیمیایی کنید تا موهای شما رنگ بگیرد و دیگر لازم نیست برای رنگ کردن و هایلایت کردن مو هزینه های سرسام آور به آرایشگاه ها بپردازید فقط کفایت دسته ای از موی خود را در بین گچ مو قرار داده و به آرامی بر روی مو بکشید و موی خود را هایلایت کنید. گچ مو اصلا شیمیایی نیست و کاملا طبیعی میباشد.

از کاربرد گچ مو این است که میتوان آن را در مهد کودکها و پیش دبستانیها برای اجرای نمایش بچه ها استفاده کرد. نه تنها خانم ها می توانند از گچ مو استفاده کنند بلکه آقایان نیز می توانند در ورزشگاهها و باشگاهها و سالنهای نمایش از آن استفاده کنند.



با استفاده از گچ مو دیگر نیازی به استفاده از اسپری رنگ مو و هایلایت و ... که ماندگارترند، نیست.

این گچ مو اصلاً شیمیایی نیست و کاملاً طبیعی میباشد که اصلی ترین ماده اولیه آن را گچ تشکیل می دهد با گچ مو می توانید با ترکیب رنگ ها، رنگ های جالبی ایجاد کنید فقط کفایت دسته ای از موهای خود را در بین گچ مو قرار دهید و به آرامی بر روی مو بکشید و موی خود را هایلایت کنید.

منبع: pardisnegin.com

#### ۶ نکته کلی درباره مو

موی انسان از نظر ضخامت به سه نوع کلی تقسیم می شود:

- لانگو که موهایی نرم و بدون رنگ هستند و در دوران جنینی وجود دارند.

- موهای کرکی یا ولوس که بیشتر سطح بدن را پس از تولد می پوشانند.

- موهای ترمینال که ضخیم و پُر رنگ بوده و در سر، ریش، ابرو، زیر بغل و ... وجود دارند.

فولیکول های مختلف می توانند موهای متفاوتی تولید کنند و حتی موهایی که از یک فولیکول به وجود می آیند ممکن است به مرور زمان تحت تاثیر عوامل هورمونی، شکل های مختلفی پیدا کنند.

در حیوانات موهای مختلف کارایی متفاوتی دارند، مثلاً سبیل برخی حیوانات بسیار بلند است و نقش اندام حسی را دارد. البته در انسان چنین موهایی وجود ندارد، اما گاهی اوقات فولیکول های بزرگی در پوست افراد دیده می شود که به آنها فولیکول های «تایلوتریک» گفته می شود و به نظر می رسد عملکرد حسی دارند. این نوع موها بیشتر در پوست شکم دیده می شوند.

تعداد فولیکول های مو در یک فرد، بیش از پنج میلیون است که در سراسر بدن پخش هستند و قابل توجه اینکه این تعداد فولیکول مو، در زن و مرد و تمامی نژادها یکسان است. تعداد فولیکول های مو در واحد سطح بدن انسان بیشتر از سایر پستانداران است، ولی علت آنکه کم مو تر به نظر می رسد آن است که اغلب موها، زیاد بلند و ضخیم نمی شوند.

در تمامی پستانداران از جمله انسان، فولیکول های مو دارای دوره های تناوبی از فعالیت و استراحت هستند. مرحله ای که موها رشد می کنند، مرحله آنژن نامیده می شود و مرحله ای که موها استراحت می کنند، تلوزن نام دارد. بین این دو مرحله، یک مرحله کوتاه انتقالی به نام کاتازن وجود دارد. مرحله آنژن در موهای سر چندین برابر موهای نواحی دیگر بدن است. این زمان در افراد مختلف نیز متفاوت است و به همین علت بعضی افراد می توانند موهای بسیار بلندی داشته باشند، در حالی که موی بعضی دیگر از حد مشخصی بلندتر نمی شود. مرحله کاتازن در سر کمتر از دو هفته طول می کشد و فاز استراحت یا تلوزن نیز حدود ۳ ماه طول می کشد. پس از آن مرحله جدید آنژن شروع می شود و موی جدید، جای موی قبلی را می گیرد.

تعداد فولیکول‌های مو در سر حدود صد هزار عدد است. از این تعداد، حدود یک درصد در مرحله کاتاژن هستند، ۸۰ تا ۹۰ درصد در مرحله آنژن و حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد در مرحله تلوزن یا استراحت هستند.

اگر طول مدت آنژن را ۱۰۰۰ روز فرض کنیم، در هر روز حدود ۱۰۰ عدد تار مو می‌ریزند و موی دیگری جای آنها در می‌آید. بنابراین ریزش مو پس از بلوغ اگر کمتر از صد تار در روز باشد، می‌توان آن را طبیعی محسوب کرد و جای نگرانی نیست.

شکل موها و میزان رشدشان نیز وابسته به ژنتیک افراد فرق می‌کند، به همین جهت در نژادهای مختلف، تفاوت‌هایی مشاهده می‌شود. این مساله بیشتر از همه در موهای سر دیده می‌شود. در نژاد مغولی مثل ژاپنی‌ها موی سر زیر و سیخ مانند است. در سیاه پوستان موهای سر فر فری است و در نژاد قفقازی نظیر ما ایرانی‌ها موها انواع مختلفی شامل صاف و فر دارند.

جالب توجه اینکه موی سر در خانم‌ها معمولاً ضخیم‌تر از آقایان است همچنین محل رویش موی سر در خانم‌ها جلوتر از آقایان است.

میزان رشد موها در زن و مرد نیز با هم متفاوت است که البته به محل آن بستگی دارد.

قبل از بلوغ، سرعت رشد موی سر در پسرها بیشتر از دخترهاست، اما پس از بلوغ، سرعت رشد موی سر در خانم‌ها بیشتر از آقایان می‌شود.

صرف‌نظر از جنسیت افراد، بیشترین سرعت رشد موهای بدن بین ۵۰ تا ۷۰ سالگی است.

از جمله عواملی که بر سرعت رشد موها تاثیر می‌گذارند، هورمون‌ها هستند. به‌طور مثال هورمون استروژن باعث کاهش سرعت رشد مو و هورمون تیروئید باعث افزایش آن می‌شود. بر خلاف باور عمومی، تراشیدن مو باعث افزایش سرعت رشد آن نمی‌شود.

در انسان رنگدانه اصلی در پوست و مو «ملانین» است. این رنگدانه توسط سلول‌های رنگدانه ساز به نام «ملانوسیت» تولید می‌شود. این سلول‌ها در پیاز مو قرار دارند. علت اصلی تنوع رنگ در موی انسان‌ها به ساختمان «ملانین» تولید شده بستگی دارد. دو نوع ملانین وجود دارد که یکی مسئول تولید رنگ سیاه و قهوه‌ای (یوملانین) و دیگری مسئول تولید رنگی ما بین زرد و قرمز (فنوملانین) است.

اگر در مویی رنگدانه ملانین وجود نداشته باشد، آن مو سفید به نظر می‌رسد. رنگ موها در نواحی مختلف بدن یکسان نیست. معمولاً «مژه‌ها» در بین موهای بدن تیره‌تر از بقیه هستند.

عامل اصلی در تعیین رنگ موهای یک فرد، ژنتیک است، اما عوامل دیگری نیز می‌توانند بر رنگ موها تاثیر بگذارند، مثلا برخی از هورمون‌ها مثل «هورمون محرک ملانوسیت» و یا هورمون‌های استروژن و پروژسترون می‌توانند موها را تیره تر کنند و به همین جهت در دوران بارداری ممکن است رنگ موها تیره تر شود.

بیشترین رنگ مو در جهان، رنگ سیاه است. در میان نژادهای مختلف، نژاد قفقازی بیشترین تنوع رنگ را دارد که بیشتر بستگی به موقعیت جغرافیایی محل زندگی آنها دارد.

منبع: بیوتوته

### پوست شفاف در دو ساعت

یافته‌های جدید دانشمندان نشان می‌دهد کرم‌های شفاف کننده پوست که امروزه رواج زیادی دارند از مواد شیمیایی مضر و خطرناکی تهیه می‌شوند.

ترکیب کردن لیموترش با برگ گیاهان و حتی عصاره آنها می‌تواند تاثیر زیادی در شفافیت پوست و از بین بردن لکه‌ها داشته باشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد مخلوط لیمو ترش با آلوئه‌ورا قبل از مهمانی می‌تواند پوست شما را از حالت خستگی نجات دهد و برق خاصی را در پوستتان به وجود بیاورد.

لیمو و آلوئه‌ورا حاوی اسید سیتریک هستند که ویتامین C موجود در آنها می‌تواند لکه‌ها و آکنه‌ها را برطرف کند و زخم‌های باز عمیق را نیز بهبود بخشد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که سالمندان برای کاهش چین و چروک‌های خود می‌توانند با این ترکیب‌ها چین و چروک‌ها را پس از مدت زمانی کوتاه از بین ببرند.

منبع: صدف نیوز

۵ ماسک خانگی برای سفید کردن پوست صورت + طرز تهیه



در این مقاله به سراغ ماسک‌های خانگی رفته ایم که همگی از مواد درون یخچال یا آشپزخانه شما هستند بهترین رامحل‌های سفید کردن طبیعی پوست را به شما پیشنهاد دهند

رفتن به سالن‌های آرایش و استفاده از جدیدترین محصولات مراقبت پوست همیشه راهی برای سفید و روشن کردن پوست هستند اما چرا راهی طبیعی را انتخاب نکنیم.

در این مقاله به سراغ ماسک‌های صورت خانگی رفته ایم که همگی از مواد درون یخچال یا آشپزخانه شما هستند بهترین رامحل‌های سفید کردن طبیعی پوست را به شما پیشنهاد دهند .

ماسک صورت پودر شیر و آب لیمو

مواد لازم : دو قاشق غذاخوری پودر شیر خشک، ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری آب‌لیمو.

طرز تهیه : این مواد را باهم در یک‌کاسه مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآیند. با نوک انگشت آن را روی صورت بمالید. بگذارید به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه روی صورت بماند و سپس بشویید و خشک کنید.

ماسک صورت بلغور جو و کشک ترش

مواد لازم : نصف فنجان بلغور جو، یک دوم کشک ترش.

طرز تهیه : بلغور جو را شبانه در آب خیس کنید. صبح روز بعد آن را له کرده و خمیر آن را با کشک ترش مخلوط کنید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی صورت خود بگذارید. استفاده منظم ترکیب کشک و جو هم به روشن شدن چهره کمک می‌کند و هم پوستتان را مرطوب کرده و آلودگی‌ها را از بین می‌برد.

### ماسک صورت خمیر سیب زمینی

برای درست کردن این ماسک یک سیب زمینی بدارید و پس از رنده کردن آن را به نرمی روی صورت قرار دهید. ۱۱ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید سپس صورتتان را بشویید و خشک کنید. سیب زمینی مانند آبلیمو و شیر به طور طبیعی از خاصیت سفیدکنندگی برخوردار است و می تواند به عنوان نرم کننده و جلا دهنده طبیعی پوست عمل کند.

### ماسک صورت زردچوبه و گوجه فرنگی

مواد لازم: ۴ قاشق غذاخوری آب گوجه، ۱ قاشق چای خوری زردچوبه

طرز تهیه: این دو مواد را باهم مخلوط کنید تا به شکل خمیر نازکی درآید و سپس روی صورتتان بگذارید. بگذارید برای ۱۰ دقیقه بماند و سپس آن را بشویید و خشک کنید. این ترکیب نه تنها چهره شما را روشن خواهد کرد بلکه خواص آنتی اکسیدانی زردچوبه با علائم سالمندی مانند چروک ها و خطوط صورت مقابله می کند. گوجه نیز از خاصیت قابضی طبیعی برخوردار است که باکتری های جوش را خواهد کشت.

### ماسک صورت روغن بادام شیرین

هم می توانید کمی روغن گرم شده بادام را روی صورتتان ماساژ دهید تا گردش خون را تحریک کنید و دوباره پوستتان را جوان سازید و هم آخر شب یکمشت بادام را در آب خیس کنید و روز بعد آن را خرد کرده و خمیر کنید. این مخلوط را به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه روی پوستتان بگذارید و سپس بشویید. در صورت انجام منظم این کار چهره شما روش خواهد شد. همچنین بادام به دلیل داشتن مواد مغذی فراوان برای غذا و آبرسانی به پوست گزینه مناسبی است.

منبع: سلامانه/سیرمغ

### ۹ کار آرایشی که دشمن پوست تان است!

استفاده از این لوازم غیراستاندارد باعث می شود پوست باکتری ها را در خود نگه دارد و در نتیجه مشکل پوستی به وجود آید. در این مطلب متخصصان به ۹ نوع محصول آرایشی مضر برای پوست اشاره کرده اند.

لوازم و محصولات آرایشی متنوع و فراوانی در فروشگاه ها عرضه می شود. با این محصولات می توان به طور موقت پوست را زیبا کرد اما، همه این محصولات برای پوست مناسب نیست. ماده شیمیایی موجود در آن می تواند به پوست آسیب برساند و حتی باعث بروز سرطان شود. استفاده از این لوازم غیراستاندارد باعث می شود پوست باکتری ها را در خود نگه دارد و در نتیجه مشکل پوستی به وجود آید. در این مطلب متخصصان به ۹ نوع محصول آرایشی مضر برای پوست اشاره کرده اند.

### رژ لب:

رژ لب، رطوبت لب را خشک می کند. برخی از انواع رژ لب و براق کننده لب، حاوی چربی و ماده شیمیایی است که به جای زیبا کردن، به لب آسیب می رساند. گاهی نیز به میزان خطرناکی از سرب در ساخت رژ لب استفاده می شود که فرد ناخودآگاه

آن را قورت می دهد. مشکلاتی که سرب ایجاد می کند شامل آسیب دیدگی مغز و ناهنجاری است. اغلب عوارض جانبی سرب جبران پذیر نیست. روغن موجود در رژ لب مانند لایه ای غیر قابل نفوذ عمل می کند که منافذ پوست را مسدود می کند و می تواند عملکرد سلول ها را مختل کند.

#### مرطوب کننده ها :

نتایج آزمایش ها نشان می دهد مرطوب کننده ها و کرم ها، حاوی روغن های معدنی و پارافین است که به پوست آسیب می رساند و روند کاهش رطوبت پوست را افزایش می دهد. تقریباً تمامی مرطوب کننده ها و نرم کننده های آرایشی با مارک های معروف حاوی ماده ای صابونی و ماده شیمیایی مایع است که به پوست آسیب می رساند و مقاومت پوست را کاهش می دهد. استفاده مکرر از مرطوب کننده ها منجر به جذب این مواد از طریق پوست می شود. با جذب این مواد شیمیایی مشکلات پوستی نیز افزایش می یابد. بهتر است که محصولات حاوی روغن گیاهی را خریداری کنید. مرطوب کننده باید حاوی آب، روغن گیاهی و عامل امولسیون کننده باشد. با استفاده از محصولات طبیعی می توان شادابی پوست صورت را برای مدت طولانی تری حفظ کرد.

#### مداد چشم، خط چشم :

یک روش آرایشی برای زیبایی چشم استفاده از خط و مداد چشم است. اما استفاده از آن به ویژه در داخل چشم توصیه نمی شود. استفاده از آن می تواند عوارض جانبی روی چشم ها بگذارد از جمله عفونت، ورم ملتحمه، گلوکوم (آب سیاه)، خشکی چشم و ...

هنگام عفونت چشم، آسیب دیدگی، جراحی و... به هیچ عنوان نباید از محصولات آرایشی چشم استفاده شود. علاوه بر آن، با افزایش سن بافت اطراف چشم ها خشک می شود.

#### لاک ناخن :

استفاده مداوم از لاک های دارای رنگ های تند مانند قرمز یا سیاه می تواند باعث ایجاد لک روی ناخن ها و زرد شدن آن شود. استفاده از استون برای پاک کردن لاک هم باعث ضعیف شدن و آسیب دیدگی ناخن می شود.

#### پودر تالک :

ماده شیمیایی سیلیکات تالک نه تنها ماده سرطان زا و خطرناکی است بلکه باعث بروز حساسیت و عفونت در ریه نیز می شود. تالک رطوبت را به خود جذب می کند بنابراین برای پیشگیری از تعریق از آن استفاده می شود. اما استفاده از این پودر آسیب زیادی به پوست می رساند. ذرات تالک مانند آزیست (پنبه نسوز) است که قادر به حرکت کردن در سیستم تناسلی است. در صورت مصرف زیاد، در جداره تخمدان تجمع می کند و منجر به سرطان تخمدان می شود.

#### کرم های سفید کننده :

کرم هیدروکینون که برای روشن کردن پوست از آن استفاده می شود، ممکن است آسیب شدیدی به پوست برساند. استفاده از این کرم ها عوارضی از جمله قرمزی، پوست انداختن، جوش های ریز، خشکی و سوزش را به همراه دارد.

#### موم انداختن :

افراد با موم انداختن دچار عوارضی چون رشد مو در پوست ، ایجاد برآمدگی قرمز و خون ریزی خفیف می شوند. موم انداختن روی صورت به علت کشیده شدن باعث افتادگی زودرس پوست می شود.

رنگ مو :

قبل از رنگ کردن مو، باید بدانید که واکنش حساسیت را در پوست می تواند باعث ریزش مو، سوزش ، قرمزی، خارش پوست سر، ورم صورت و سختی تنفس شود. مواد شیمیایی زیادی در رنگ مو وجود دارد که برای سلامت انسان خطرناک است. یکی از خطرناک ترین مواد شیمیایی موجود در آن «P-phenylenediamine» است که باعث بروز سرطان، تجمع سموم در سیستم تناسلی، تجمع سموم در سیستم عصبی، حساسیت، ناراحتی پوست، چشم یا ریه می شود.

خوش بو کننده ها :

مواد شیمیایی ایجاد کننده رایحه در نرم کننده های لباس، شوینده لباس، عطر ، لوازم بهداشتی، خوش بو کننده هوا و ... می تواند در بروز آلودگی های محیطی و به خطر انداختن سلامت فردی نقش زیادی داشته باشد.

منبع: khorasannews.com

### تکنیک هایی که آرایشگران به شما نمی گویند

زیباتر شدن جزئیات فراوانی دارد که شاید هیچگاه به آنها فکر نکرده باشید اما ما به کمک تجربیات آرایشگران ماهر به شما کمک می کنیم تا به خود اهمیت دهید و زیبایی تان را دوچندان کنید.

بیشتر خانمها می دانند که دانستن تکنیک های آرایشی مساوی است با سلامت و زیبایی بیشتر چون اولاً پوست آسیب نمی بیند و دیگر اینکه با دانستن علم آرایشگری می توان نتیجه مطلوبتری به دست آورد و در نهایت چهره ای طبیعی تر داشت اما خیلی از خانمها هم هستند که اصلاً به این اصول توجه نمی کنند و به اهمیت لوازم آرایشی واقف نیستند.

برای این افراد فرقی نمی کند از این تکنیک ها چگونه استفاده کنند. زیباتر شدن جزئیات فراوانی دارد که شاید هیچگاه به آنها فکر نکرده باشید اما ما به کمک تجربیات آرایشگران ماهر به شما کمک می کنیم تا به خود اهمیت دهید و زیبایی تان را دوچندان کنید.

برای اکستنشن از موهای طبیعی استفاده کنید

اگر تصمیم دارید موهای تان را اکستنشن کنید از آرایشگران بخواید برای تان از موهای طبیعی استفاده کند نه موهای مصنوعی چون موهای طبیعی علاوه بر اینکه قابلیت رنگ، فر یا صاف شدن دارند، ماندگاری بیشتری نسبت به موهای مصنوعی دارند.

برای قرار دادن اکستنشن سه روش وجود دارد؛ دوخت، رینگ و چسب (کراتین) اما شما از آرایشگران بخواید از روش رینگ استفاده کند زیرا روش دوخت به موها فشار زیادی وارد می کند و در درازمدت باعث دردسر می شود، در روش چسب هم چون باید هر دو یا سه ماه ترمیم انجام شود ریزش موها زیاد می شود.

### روی ناخن ناسالم، ناخن نکارید

این روزها خانم‌های زیادی سراغ کاشت ناخن می‌روند اما نگهداری ناخن‌های کاشته شده، خود اصولی دارد که در صورت رعایت نکردن، ناخن‌ها دچار قارچ می‌شوند اما یکی از دلایلی که باعث بروز قارچ ناخن‌ها می‌شود، کاشت روی ناخن ناسالم است.

وقتی روی چنین ناخن ناسالمی کاشت انجام شود، احتمال مبتلا شدن به قارچ افزایش می‌یابد. یکی دیگر از دلایل بروز قارچ این است که اگر ناخن کاشته شده دچار شکستگی شود ولی فرد دیر برای ترمیم به آرایشگاه مراجعه کند، آب به زیر ناخن شکسته شده نفوذ می‌کند و ناخن دچار قارچ می‌شود.

### راه درست ریمل زدن را یاد بگیرید

ریمل باید تمام سطح مژه یعنی از ریشه تا نوک را پوشش دهد. برای ریمل زدن به مژه‌های پلک بالا، قبل از کشیدن برس ریمل روی مژه‌ها، میله ریمل را روی ریشه و پایه مژه‌های‌تان بمالید تا به اندازه کافی رنگ روی مژه‌ها بنشیند، سپس این رنگ را با برس ریمل از پایین تا بالای مژه بکشید. هنگام ریمل زدن مژه‌های پایین، میله ریمل را به صورت عمودی نگه دارید و آن را به چپ و راست حرکت دهید.

### اکسیدان چاره رنگ گرفتن موهای سفید

اگر موهای‌تان خیلی سفید است رنگ را با کمی اکسیدان آغشته کرده، تقریباً ۱۰ دقیقه صبر کنید تا موهای‌تان تحریک شوند و بتوانند بهتر رنگ مو را به خود جذب کنند اما اگر سفیدی موهای‌تان کم است نیازی به این کار نیست، بهترین رنگ برای شما مخلوط رنگ شماره ۴ و ۵ از گروه N یا مخلوط رنگ شماره ۳ و ۴ از گروه M است که هر دوی این رنگ‌ها بهتر است با کسیدان ۹ درصد مخلوط شوند.

### به جای بند، وکس را امتحان کنید

وکس روشی جهت برداشتن مو از صورت است و درد کمتری نسبت به اصلاح با بند دارد، علاوه بر این دانه‌های سرسپاه روی بینی را از بین می‌برد. در این روش موها دیرتر از بند شروع به رویش می‌کنند و تا حدی هم نرم‌تر و کرکی مانند می‌شوند. بهتر است در خانه صورت‌تان را وکس نکنید چون ممکن است پوست را بسوزانید و روی آن تاول ایجاد کنید، همچنین اگر وکس را بد از روی پوست بلند کنید کبودی ایجاد می‌شود. بعد از وکس بهتر است از لوسیون ضدالتهاب و ضدجوش استفاده کنید.

### چه‌کنید تا پلک افتاده نداشته باشید؟

پیشنهاد می‌کنیم استفاده از سایه‌های براق را کنار بگذارید به‌خصوص وقتی سن بالا می‌رود و به ۴۰ نزدیک می‌شود. هر قدر پلک‌ها مات‌تر باشند، چهره زیبایی بیشتری دارد، با سایه‌هایی براق چروک‌های ریز خودشان را بیشتر نشان می‌دهند. می‌توانید از پلک خط چشم براق استفاده کنید.

اگر دچار افتادگی پلک شده‌اید و دوست دارید چشم‌های‌تان بازتر و زیباتر به نظر برسد به هیچ وجه زیر مژه‌ها خط‌چشم پرنرنگ نکشید و تنها خط باریکی بالای چشم به سمت گوشه بیرونی چشم‌ها بکشید.

منبع: زندگی ایده آل



### این تکنیک های آرایشی را یاد بگیرید

اگر می‌خواهید مژه‌هایی فر دار داشته باشید و حسابی مژه‌هایتان فر بخورد قبل از آنکه از فر مژه استفاده کنید بهتر است ۵ تا ۸ ثانیه آن را با سشوار گرم کنید و بعد بلافاصله برای مژه‌هایتان استفاده کنید.

#### جای خالی را با سایه پر کنید

اگر ابروهایتان در برخی جاها خالی شده است یا اشتباهی موهایش را برداشته‌اید و حالا می‌خواهید صبر کنید تا موها دربیاید بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید تا ابروها طبیعی به نظر برسند این است که از یک مداد یا سایه ابرویی استفاده کنید که از رنگ ابروهایتان یک درجه روشن‌تر است. مثلاً اگر سیاه است، قهوه‌ای تیره و اگر قهوه‌ای تیره است از قهوه‌ای روشن استفاده کنید.

#### رژتان را ماندگار کنید

اگر قبل از رژ زدن کمی پنیک به لب‌هایتان بزنید ماندگاری رژ روی لب‌ها افزایش می‌یابد. برای حفظ فرم لب‌ها و جلوگیری از خشک شدن و پوسته پوسته شدن لب‌ها قبل از رژ زدن کرم ویتامین E به لب‌ها بزنید و برای پاک کردن رژ لب، لب‌ها را با گلیسرین پاک کرده و بشویید.

#### تکنیکی برای کشیدن خط چشم

اگر فاصله چشم و ابرویتان زیاد است وقتی از خط چشم مایع استفاده می‌کنید می‌توانید چشم‌هایتان را باز نگه‌دارید در غیر این صورت خطتان صاف در نمی‌آید. سعی کنید سه خط بکشید؛ یکی در گوشه، یکی وسط و یکی هم گوشه چشم. حالا این خطچین‌ها را به هم وصل کنید تا خط صاف ایجاد شود.

#### جوش‌ها را مهار کنید

اگر همین روزها به یک مهمانی دعوت شده‌اید و از این می‌ترسید که روز مهمانی ناگهان یک جوش وسط پیشانی‌تان ظاهر شود، بهتر است از چند روز قبل چند قالب کوچک یخ را در کیسه بریزید و حدود ۱۰ دقیقه با آن صورتتان را ماساژ دهید. این کار را هر روز انجام دهید تا غافلگیر نشوید.

#### شامپوی خودتان را بسازید

اگر موهایتان تازگی‌ها به دلیل رنگ کردن یا حتی هایلایت و مش براق بودن خود را از دست داده و کمی خشک شده بهتر است یک لیتر آب را با ۱۰۰ میلی‌لیتر سرکه سیب ترکیب کرده و موهایتان را با آن شامپو کنید. این معجون موهای شما را نرم و براق خواهد کرد.

### فرمژه را گرم کنید

اگر می‌خواهید مژه‌هایی فردار داشته باشید و حسابی مژه‌هایتان فر بخورد قبل از آنکه از فرمژه استفاده کنید بهتر است ۵ تا ۸ ثانیه آن را با سشوار گرم کنید و بعد بلافاصله برای مژه‌هایتان استفاده کنید. خواهید دید که این بار مژه‌هایتان به خوبی فر می‌شود.

### سایه تیره را فراموش کنید

سایه تیره در زیر چشم، چهره‌تان را پیرتر نشان می‌دهد بنابراین سعی کنید زیر چشم‌هایتان را با یک سایه صورتی روشن کنید. می‌توانید از سایه‌های تیره در انتهای بالایی چشم استفاده کنید. به این ترتیب چشمان شما حالتی کشیده و بادامی پیدا می‌کنند.

### صورت‌تان را از خستگی درآورید

حتما بعد از یک روز کاری سخت و خسته‌کننده، پوست صورت‌تان هم به اندازه شما خسته به‌نظر می‌رسد. شما می‌توانید تعدادی انگور را له کنید و آب آن را با کمی پنبه یا تنظیف روی پوست صورت‌تان بمالید و بعد از ۲۰ دقیقه با آب ولرم یا سرد بشویید.

### منبع: مجله سیب سبز

### می‌خواهید رنگ مو بخرید؟ به این نکات توجه کنید

بر مبنای رنگ کردن یا رنگ نکردن مو، خانم‌ها را می‌توان به ۳ دسته تقسیم کرد؛ گروه اول آنهایی هستند که اهل رنگ کردن مو در خانه نیستند و معتقدند باید کار را به کاردان سپرد و همیشه برای رنگ‌آمیزی و سایر خدمات آرایشی فقط به آرایشگران مجرب مراجعه می‌کنند....

گروه دوم آنهایی هستند که علاقه زیادی به رنگ کردن موهایشان دارند اما چون علم کافی ندارند، هر بار که به فروشگاه لوازم آرایشی بهداشتی می‌روند، رنگ مورد علاقه‌شان را از درون کاتالوگ رنگ پیدا می‌کنند اما هرگز رنگی که نصیب‌شان می‌شود، شباهتی به رنگ کاتالوگ ندارد. اما گروه سوم آنهایی هستند که درباره رنگ‌ها اطلاعات کافی دارند و شاید آموزش آرایشگری هم دیده باشند و خودشان به راحتی در خانه به رنگ دلخواه می‌رسند.

اگر می‌خواهید شما هم جزو همین گروه اخیر باشید، باید درباره رنگ‌ها و اصول انتخاب و کار با آنها بیشتر بدانید.

رنگ مو به ۲ دسته موقت و اکسیداسیون تقسیم می‌شود. رنگ‌های موقت نیازی به اکسیدان ندارند و دانه‌های رنگی آنها به دلیل کوچک بودن به راحتی وارد کوتیکول مو شده و زیر پولک‌ها قرار می‌گیرد. در این مورد، از آنجا که واکنش شیمیایی رخ نمی‌دهد با یکی دو بار شامپو زدن، رنگ از روی مو پاک می‌شود. این نوع رنگ‌ها به شکل اسپری در بازار موجود است.

رنگ‌های اکسیداسیون به ۲ دسته دایمی و نیمه‌دایمی تقسیم می‌شوند. رنگ‌های نیمه‌دایمی ژله‌ای هستند و به اندازه ۱۲ تا ۱۵ بار شامپو کردن دوام دارند. اما رنگ‌های دایمی به‌صورت کرم یا خمیر هستند و با برخی واکنش‌های شیمیایی وارد ساختمان مو می‌شوند و دانه‌های مصنوعی‌رنگ آنها با پیگمنت‌های طبیعی مو مخلوط می‌شوند و رنگدانه‌های بزرگتری ایجاد می‌کنند که به صورت دایمی در مو می‌مانند. این رنگ‌ها از جمله پرمصرفترین رنگ‌ها در سراسر جهان هستند.

به چه رنگ مویی می‌گویند مرغوب؟

یک رنگ موی مرغوب باید ۶ ویژگی داشته باشد؛ ایجاد شفافیت و درخشندگی، قابلیت پوشانندگی کامل، خواص پایداری بیشتر، سازگاری با پوست، ایجاد رنگ طبیعی و نرمی در مو. در مقابل، رنگ موی نامرغوب معمولاً باعث کدورت مو می‌شود؛ آن را خشک می‌کند و تمام سطح مو را نمی‌پوشاند.

چه رنگی بیشتر به شما می‌آید؟

افراد از لحاظ رنگ پوست و ظاهر به ۲ دسته گرم و سرد تقسیم می‌شوند. رنگ موی انتخابی باید ضد رنگ پوست باشد تا آن را خنثی و چهره را جذاب‌تر کند. به‌طور کلی، افراد لاغر را جزو دسته سرد و اشخاص چاق را جزو دسته گرم طبقه‌بندی می‌کنند. افرادی که پوست‌های تیره دارند جزو دسته سرد و افرادی که پوست روشن، سفید و سرخ دارند جزو دسته گرم هستند. برای افرادی که جزو دسته سرد هستند رنگ‌های شرابی، مسی، شاهبلوطی، طلایی، فندقی، بادامی و آجری مناسب است و برای افرادی که جزو دسته گرم هستند، بلوند خاکستری، زیتونی، صدفی، قهوه‌ای مات یا بلوند دودی پیشنهاد می‌شود.

واریاسیون فراموش نشود!

واریاسیون‌ها رنگ‌های اصلی با غلظت بسیار بالا، خاص و قوی هستند و به همین دلیل باید در مقادیر بسیار کم مصرف شوند. واریاسیون‌ها به رنگ‌های قرمز، زیتونی، آبی، طلایی، خاکستری و بنفش موجود هستند و هر یک به برخی از رنگ‌ها باید اضافه شوند تا قرمزی یا زردی رنگ مو کاهش یابد. به عنوان نمونه واریاسیون بنفش برای ترکیب با رنگ‌های سری A و C است یا واریاسیون خاکستری برای سری رنگ‌های سرد. واریاسیون آبی بیشتر با سری N ترکیب شده و رنگ مات می‌دهد. واریاسیون قرمز را نباید با سری C، A و M ترکیب کرد. واریاسیون طلایی را می‌توان با تمام سری‌ها ترکیب کرد و واریاسیون سبز مناسب برای رنگ‌های سری C، A و M است.

اکسیدان هم بخرید

بعد از اینکه رنگ واریاسیون مورد علاقه را تهیه کردید، لازم است اکسیدان هم بخرید. برای رنگ معمولی اکسیدان شماره یک و برای دکلره اکسیدان شماره ۲ انتخاب کنید. رنگ و واریاسیون را کاملاً مخلوط کنید، بعد اکسیدان را به آن بیفزایید و بعد از مخلوط کردن کامل موهایتان را رنگ کنید.

منبع: salamat.ir

### اگر موهای پرپشتی می خواهید ...

برای تحریک رشد مو به جای استفاده از داروهای شیمیایی، می توانید از داروهای گیاهی که هیچ عارضه جانبی ندارد، استفاده کنید.

گل پامچال :

این گیاه با تقویت گردش خون، پیاز مو را تحریک می کند. اسیدچرب طبیعی موجود در آن نیز به رشد مو کمک می کند.

مریم گلی :

این گیاه در رشد مو و ایجاد تعادل چربی در پوست سر نقش دارد. همچنین مشکل سفیدی مو را نیز رفع می کند.

آویشن :

استفاده موضعی از روغن طبیعی این گیاه روی پوست سر، در رشد مو بسیار موثر است. این گیاه دارای خاصیت ضدباکتریایی و ضدقارچی است.

آلونه ورا :

این گیاه گردش خون را تحریک می کند و باعث رشد مو می شود.

گزنه :

بیشتر شامپوها و نرم کننده ها حاوی این گیاه است؛ زیرا این گیاه مانع از ریزش مو می شود و با افزایش گردش خون نقش موثری در رشد مجدد مو دارد.

رزماری :

این گیاه با تحریک و تغذیه پوست، باعث رشد مو می شود.

منبع: خراسان نیوز

## چگونه ریمل بز نیم تا چشمان زیباتری داشته باشیم؟



شما باید ریملی انتخاب کنید که مژه‌ها را پرپشت و ضخیم نشان دهد. در ضمن ریمل شما باید به رشد مژه کمک کند و جلوی ریزش آن را بگیرد.

ریمل می‌تواند آرایش چشم‌ها را تکمیل کند و آن را زیباتر جلوه دهد اما به شرطی که از ریمل مناسبی استفاده کنید. شکل و حالت مژه خانم‌ها با هم متفاوت است. برخی، مژه‌های کوتاه ولی پرپشتی دارند و برخی دیگر مژه‌های بلند اما کم‌پشت. پس یک نوع ریمل برای تمام آنها مناسب نیست. قبل از خرید ریمل این مطلب را تا انتها بخوانید.

\_ اگر مژه‌های کوتاهی دارید...

شما باید ریملی انتخاب کنید که هم پوشانندگی خوبی داشته باشد، هم مژه‌های شما را بلندتر نشان دهد. ریمل‌های بلندکننده حاوی میکرو فیبرهایی هستند که به ساقه مژه‌ها چسبیده و آن را بلندتر نشان می‌دهند. برس ریمل شما باید دارای موهای نازکی باشد که بین مژه‌ها نفوذ کند و حتی مژه‌های نازک کنار چشم را پوشش دهد.

تکنیک :

هنگام استفاده از ریمل آن را از ریشه به آرامی به سمت نوک مژه‌ها بکشید اما مراقب باشید ریمل در نوک مژه حالت گوله گوله پیدا نکند.

نکته :

سعی کنید رنگ ریمل شما مشکی یا قهوه‌ای تیره باشد. از رنگ‌های متالیک استفاده نکنید زیرا در نور مژه‌ها را کوتاه‌تر نشان می‌دهند.

\_ اگر مژه‌های بلندی دارید...

شما باید ریملی انتخاب کنید که پرکننده باشد. با توجه به قطر مژه‌ها انواع مایع یا کرمی را انتخاب کنید. برس ریمل‌تان باید درشت باشد تا تمام طول مژه را پوشش دهد.

تکنیک :

هنگام استفاده باید پایین را نگاه و با ریمل فشار آرامی روی مژه‌ها وارد کنید. بعد بالا را نگاه کنید و به آرامی ریمل را به نوک مژه‌ها بکشید. اگر هنوز مژه‌ها آنقدر که مایلید پر دیده نمی‌شود، ریمل خشک را بین ریشه و نوک مژه مجدداً بکشید تا بین این دو فضا پر شود.

نکته :

چون مژه‌های بلندی دارید رنگ ریملی که انتخاب می‌کنید می‌تواند طبیعی یا فانتزی باشد. حتی براق بودن رنگ انتخابی مشکلی ایجاد نمی‌کند.

\_ اگر مژه‌های پرپشتی دارید...

هدف شما از ریمل زدن مرتب کردن مژه‌هاست. از ریمل مایع استفاده کنید تا بدون این که به مژه‌های شما حجم دهد. آن را مرتب کند. سر برس ریمل شما نباید نازک باشد. از برس درشتی استفاده کنید که موهای نازکی دارد و لابه‌لای تمام مژه‌ها نفوذ می‌کند.

تکنیک :

برای زیباتر شدن مژه‌ها بهتر است قبل از ریمل زدن کمی به مژه‌ها پودر بزنید. بعد یک بار از وسط مژه‌ها به سمت بالا و یک بار از ریشه به سمت بالا به حالت زیگزاگ برس ریمل را به مژه بکشید. در نهایت یک مرتبه به صورت صاف از ریشه به سمت خارج مژه را برس بزنید.

نکته :

در پایان به کمک نوک باریک برس ریمل مژه‌ها را جدا جدا ریمل بزنید تا حد ممکن پرپشت شود.

\_ اگر مژه‌های صاف و بدون حالتی دارید...

هدف شما از ریمل زدن حالت دادن به مژه است. پس انواعی را انتخاب کنید که برس آنها انحنا دارد و می‌تواند با جدا کردن مژه‌ها از هم به آنها قوس لازم را بدهد. ریملی که انتخاب می‌کنید باید سبک و از نوع ژل کرم باشد که به سرعت خشک شود ولی در عین حال مژه را خشک و سفت نکند.

تکنیک :

بهتر است برس را از انتها به سمت نوک مژه بکشید. در وسط هم کمی فشار آورید تا مژه کاملاً حالت برس را به خود بگیرد.

نکته :

بعد از ریمل زدن می‌توانید از فرمژه هم استفاده کنید تا حالت مژه‌ها زیباتر شود.

\_ اگر مژه‌های کمپشتی دارید...

شما باید ریملی انتخاب کنید که مژه‌ها را پرپشت و ضخیم نشان دهد. در ضمن ریمل شما باید به رشد مژه کمک کند و جلوی ریزش آن را بگیرد. بهترین نوع ریمل برای شما انواعی است که حاوی ویتامین B5، روغن انگور و کراتین باشد. برس ریمل هم باید سایز و حالت معمولی داشته باشد.

تکنیک :

برای استفاده باید آن را کاملاً از ریشه به سمت خارج بکشید. کشیدن خط چشم همراه با ریمل برای شما الزامی است. برای آن که مژه‌ها در نواحی خالی جدا از هم دیده نشوند، چند مرتبه و هر بار از میزان کمی ریمل استفاده کنید.

نکته :

از ریمل خیلی مشکی استفاده نکنید و رنگ‌های ملایم‌تر مثل قهوه‌ای یا زغالی را انتخاب کنید.

برخی ریمل‌ها ۲ در ۱ تا ۳ در ۱ هستند یعنی چند ویژگی را با هم دارند. شما می‌توانید با توجه به نوع مژه خود و نوع ترکیبی ریمل از آنها استفاده کنید. در ضمن استفاده از مژه مصنوعی به شرطی که دائم نباشد، ایده خوبی برای زیباتر نشان دادن مژه‌هاست. بعد از گذاشتن مژه مصنوعی فراموش نکنید روی آن ریمل بکشید تا با مژه شما یکسان شود.

**گالری تصاویر زیباترین آرایش چشم طاووسی**

گالری تصاویر زیباترین آرایش چشم طاووسی, آرایش چشم, آرایش چشم طاووسی, تصاویر زیباترین آرایش چشم طاووسی





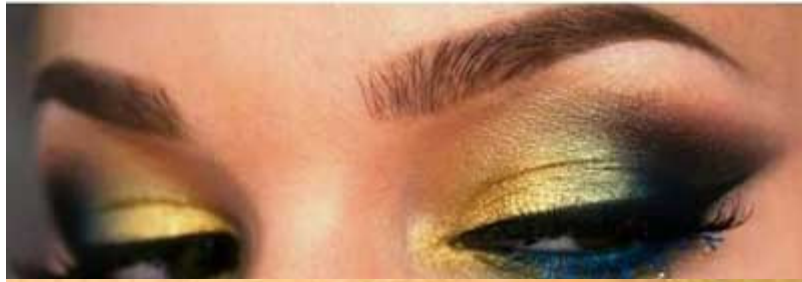


















منبع : آراشیک

آرایش عروس ۲۰۱۵

آرایش عروس ۲۰۱۵, آرایش عروس, جدیدترین آرایش عروس, جدیدترین آرایش, آرایشهای جدید عروس













منبع: دلگرم

### ۶ راه ساده برای ایجاد تغییراتی بزرگ در چهرتان

آیا همیشه یک مدل آرایش می کنید؟ همیشه یک مدل مو و یا رنگ لوازم آرایش را استفاده می کنید؟ خوب حالا دیگر زمان تغییر رسیده، ظاهرتان را متحول کنید.

با آغاز سال ۲۰۱۵، همه چیز پیرامون "سال جدید و من جدید" است، اینطور نیست؟ درحالی که تهیه یک لیست نسبتاً طولانی از راحل‌ها بخش ساده داستان است، تصمیم گیری درباره اینکه دقیقاً چگونه همه‌ی این تغییرات را انجام دهیم همیشه خیلی ساده نیست. سازمان‌دهی مجدد زندگیتان از بالا تا پایین ممکن است بخشی از کار باشد، اما وقتی صحبت از یک تغییر در چهرتان می‌شود، ما تنها در چند گام ساده به شما کمک می‌کنیم.

۱. موهایتان یک طرف قضیه است.

احتمال دارد که موهایتان آرایش ثابت و یکنواختی داشته باشند. اگر تمایل دارید تغییراتی ایجاد کنید، اتو مویتان را با یک بیگودی عوض کنید. اما همزمان که موهایتان را فر می کنید، به فکر تغییر در قسمت های دیگر هستید؟ احتمالاً نه پس بیایید راه های جدید را امتحان کنید.

## ۲. تجربه رنگی

وقتی صحبت از رژلب، سایه ی چشم و حتی رژ گونه می شود، همه ی ما رنگ هایی را در نظر داریم. بیشتر ما در پیدا کردن سایه هایی که برای ما کارایی داشته باشند و هماهنگ با سایر لوازم آرایشی ما باشند مشکل داریم، چون آن ها خیلی گول زننده هستند، و ما ترجیح می دهیم ریسک نکنیم. با این وجود، شما هیچ وقت نمی فهمید تا اینکه امتحان کنید، پس از آزمایش چیزهای جدیدی که تاکنون امتحان نکرده اید نترسید، حتی طیف رنگ هایی که خیلی براق و روشن به نظر می رسند. کسی چه می داند، شاید شما در پایان چیزی پیدا کنید که برای شما نسبت به چیزهایی که قبلاً استفاده می کردید مناسب تر باشد، یا به صورت چندمنظوره بتوانید از آن استفاده کنید.

## ۳. شکل ابروهایتان

ما مدل های ابروی زیادی را در سال ۲۰۱۴ شناختیم و هنوز درباره ی آن ها تردید داریم. اگر هنوز هم از داشتن ابروی ضخیم طفره می روید، پس هیچ زمانی بهتر از اکنون برای انجام این کار نیست. این کار را به یک متخصص زیبایی یا آرایشگر واگذار کنید و با هم کار کنید تا بهترین مدل ابرویی را که برای صورتتان مناسب است، پیدا کنید. به ما اعتماد کنید، ابروها مثل قاب صورت شما هستند، پس شکل مناسب برای آن ها بسیار مهم است.





۴. خط چشم مشکی را کنار بگذارید.

احتمالاً هر دختر زیبایی که خط چشم مشکی کشیده است، زمان زیادی را برای یکسان کشیدن آن‌ها صرف کرده است. و بعضی از ما که هر روز خط چشم می‌کشیم، تقریباً نمی‌توانیم خودمان را بدون آن تصور کنیم. با این وجود، اگر شما حس می‌کنید که دوست دارید چشمانتان را متحول کنید، ما به شما توصیه می‌کنیم به خط چشم‌های مشکی‌تان استراحت بدهید. در عوض، مداد چشم بی‌رنگ بکشید، آن‌ها چشمانتان را درشت‌تر خواهند کرد، و به شما چهره‌ی تازه‌ای می‌دهند. به‌علاوه، مثل یک خط چشم سفید، زنده نیست اما همان تأثیر جادویی را دارد.

۵. قوانین آرایشی جدید را امتحان کنید.

در دنیای جادویی آرایش، انتخاب‌ها بی‌پایانند. بین ژل‌ها، مایع‌ها، کرم‌ها و پودرها، انتخاب‌های زیادی وجود دارند و ما حقیقتاً اعتقاد داریم که همه‌ی آن‌ها را امتحان کنید. بساط آرایشی همیشگی‌تان را جمع کنید، تا محصولات جدید، یا نمونه‌های جدید را تست کنید، با این روش شما می‌توانید انتخاب‌های تازه‌ای کشف کنید، بدون اینکه پول زیادی خرج کنید.

۶. رایحه‌ی خودتان را بیابید.

عطری که شما سال‌ها از آن استفاده کرده‌اید رسماً (رایحه‌ی شما) شده است. اگر هریک از دوستان یا خانواده شما در جایی آن را حس کنند، بلافاصله به یاد شما می‌افتند. همان‌طور که تا وقتی عشق و واقعیتان را پیدا نکرده‌اید با آن ازدواج نمی‌کنید، عطر شما هم همین‌گونه است؛ بنابراین ما به شما اطمینان می‌دهیم که امتحان کردن انواع دیگر ضرری ندارد. باور کنید یا نه، تعویض رایحه‌ای از میوه به گل واقعاً می‌تواند یک شروع دوباره باشد، و چشمانتان را به برندهای جدید باز کند.

منبع : beautyhigh

### راه‌هایی جالب برای استفاده مجدد از لوازم آرایش تان

در این مقاله روش‌هایی برای ترمیم و استفاده مجدد از لوازم آرایش آسیب دیده را به شما ارائه می‌کنیم .

شکستن یا ترک خوردن برخی از لوازم آرایش یا آسیب رسیدن به آن‌ها باعث می‌شود که آن‌ها تقریباً غیر قابل استفاده شوند ولی اگر بتوانید آن‌ها را ترمیم کنید باز هم قابل استفاده می‌باشند و این کار برایتان بسیار مقرون به صرفه می‌باشد.

در این مقاله روش‌هایی برای ترمیم و استفاده مجدد از لوازم آرایش آسیب دیده را به شما ارائه می‌کنیم :

۱ - تنها با اسپری کردن چند قطره الکل سفید می‌توانید شکستگی یا ترک سایه‌های خود را از بین ببرید ، الکل را روی قسمت ترک خورده‌ی سایه یا پنکینگ خود اسپری کنید و پس از خشک شدن الکل از آن استفاده کنید.

۲ - برس‌های ریمل‌هایی که تمام شده‌اند و دیگر قابل استفاده نیستند را بردارید و کاملاً با آب گرم و صابون ، چندین مرتبه بشویید واز آن‌ها به عنوان برس و شانه ابرو استفاده کنید.

۳ - سایه‌های بیش از حد تیره را که استفاده نمی‌کنید با کرم‌های مرطوب کننده مخلوط کنید و به عنوان کرم‌های برنزه کننده به روی دست و پاهای خود بمالید ، این کار باعث برنزه شدن دست و پاهای شما می‌شود و دیگر نیازی ندارید لوازم آرایشی برنزه کننده‌ی گران قیمت بخرید.

۴ - افزودن چند قطره استون به لاک‌های غلیظ یا خشک شده باعث رقیق و قابل استفاده شدن آن‌ها می‌شود.

۵ - از نرم کننده‌های مو به عنوان لوسیون اصلاح بدن استفاده کنید زیرا باعث نرم و لطیف شدن بدنتان بعد از اصلاح می‌شوند و همچنین پوست شما را آب رسانی می‌کنند و دیگر نیازی به خرید لوسیون‌های گران قیمت بعد از اصلاح ندارید.

۶ - مخلوط کردن انواع رنگ های سایه چشم های پودری با براق کننده های ناخن ، لاک های خوش رنگی را می سازند که می توانید از آن ها استفاده کنید و همچنین می توانید رنگ های ترکیبی لاک ها را با ترکیب انواع رنگ های سایه ها برای خود تهیه کنید.

۷ - ته رژ لب های مصرف شده ی خود را خارج کنید ، درون ظرفی شیشه ای ریخته و با مقداری وازلین مخلوط کنید و با یک خلال دندان به خوبی هم بزنید و به مدت ۱۰ ثانیه درون مایکرو فر قرار دهید تا کمی نرم شود ، اکنون رژ لبی روشن تر از رژ لب قبلی خود دارید که می توانید براحتی از آن استفاده کنید.

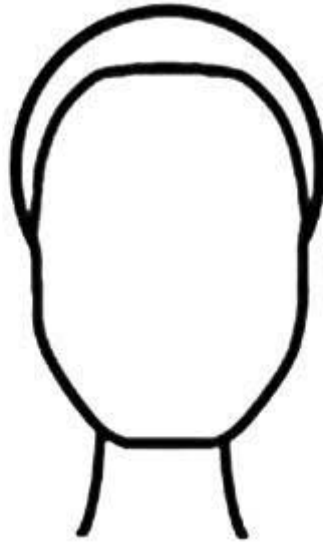
منبع : arayeshik.com

### بهترین مدل مو برای انواع صورت های زنانه

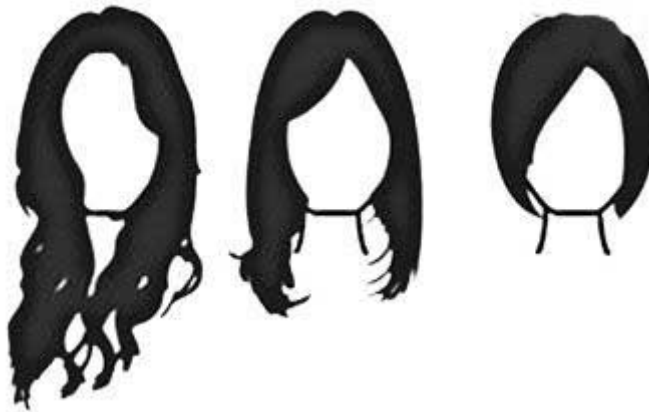
خانمها به شدت روی موهایشان حساس هستند و ترجیح می دهند به آرایشگری مطمئن مراجعه کنند اما انتخاب مدل مناسب نیز گاهی مشکل است. هر مدلی به صورت خاصی می آید.

این روزها کوتاه کردن مو یک هنر محسوب می شود و هر فردی حتی اگر چندان مهارتی هم نداشته باشد می تواند فرق میان یک کوتاه شدن خوب را از کوتاهی بد تشخیص دهد. بیشتر خانمها هم به شدت روی موهایشان حساس هستند و حاضر نیستند حتی یک سانت موهایشان را بیشتر کوتاه کنند، بنابراین ترجیح می دهند به آرایشگری مطمئن مراجعه کنند اما انتخاب مدل مناسب نیز گاهی مشکل است. هر مدلی به صورت خاصی می آید و از طرف دیگر مدلی که برای موهای صاف مناسب است مسلما برای موهای فر چندان زیبا نیست، اگر بدانید چه مدلی مناسب حالت موها و صورت شماست حسابی کارتان آسان می شود و حتما از نتیجه نیز راضی تر خواهید بود. البته یادتان باشد که شکل صورت تنها مدل مو را مشخص نمی کند بلکه می تواند زیورآلاتی را که انتخاب می کنید هم محدود کند.

صورت مربعی



مدل چتری که برای شما مناسب است

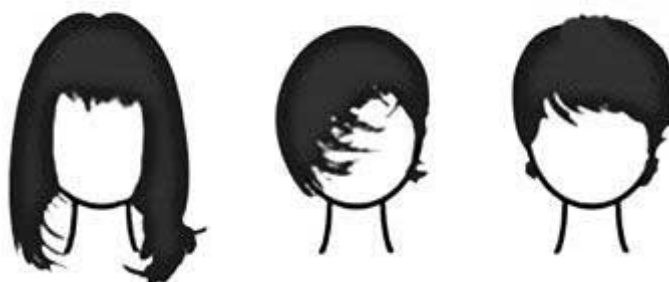


اگر این حالت صورت را دارید باید کاری کنید که صورت کشیده‌تر به نظر برسد بنابراین بیشتر سراغ مدل‌های بلند بروید البته حواس‌تان باشد در کناره‌های صورت، مو صاف باشد و خیلی ملایم روی کناره‌های صورت بیاید؛ همچنین مدل‌های یکدست و ساده که تا زیر شانه بیایند هم می‌تواند برای شما مناسب باشد. چتری کم یا موهای کمی که روی صورت بیایند هم برای شما مناسب است. علاوه بر اینها مدل‌هایی که روی فرق سر پف می‌کنند و برجسته می‌شوند هم برای شما مناسب است؛ اگر چانه بزرگی دارید می‌توانید با آوردن موهای لایه لایه روی آن کاری کنید که بزرگی چانه کمتر به نظر برسد.



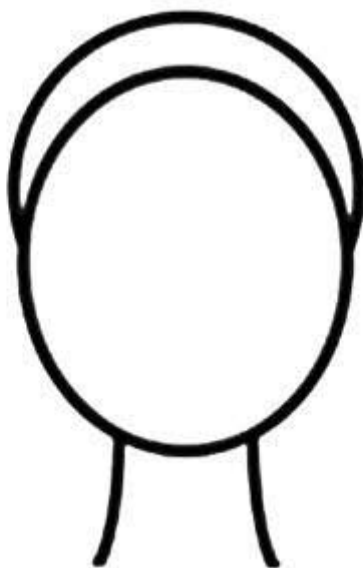


از این مدل‌ها پرهیز کنید

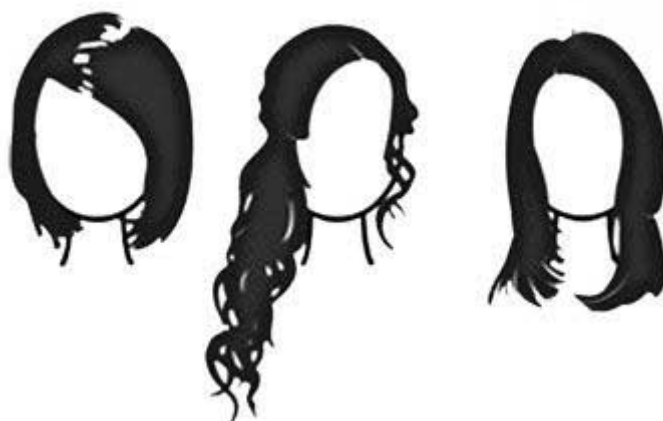


سراغ موهای کوتاه نروید چراکه این مدل‌ها صورت را بیشتر مربع‌شکل می‌کنند.

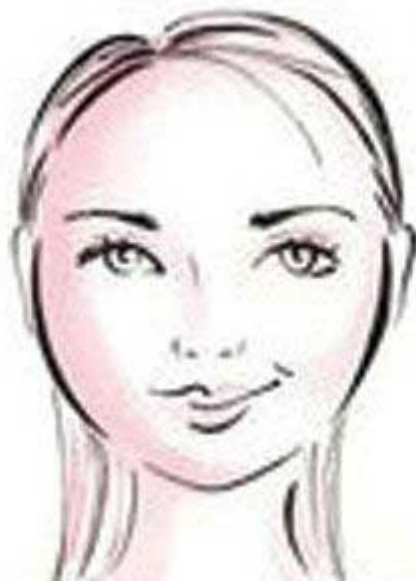
صورت گرد



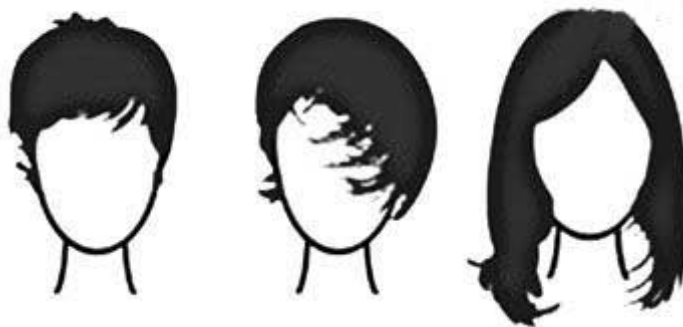
خرد کنید



شما باید کاری کنید که صورت باریکتر و کشیدهتر به نظر برسد. باید به دنبال مدلی باشید که پهنای صورت را کمتر نشان دهد، مدل‌های چتری دار یا خرد شده می‌تواند صورت را لاغرتر نشان دهد البته حواس‌تان باشد که قد موهای‌تان باید از چانه بلندتر باشد و گرنه صورت را چاقتر نشان می‌دهد؛ پف یا فر دادن جلوی موها می‌تواند چهره‌تان را زیباتر کند اما باید حواس‌تان باشد که این حالت‌ها نباید فقط تا اطراف چانه باشد بلکه باید قد آن به گردن برسد. علاوه بر اینها مدل‌هایی که روی فرق سر کمی پف می‌کنند هم می‌تواند چهره شما را زیباتر کند.

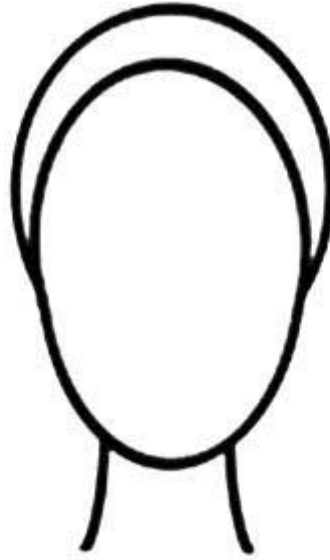


از این مدل‌ها پرهیز کنید



مدل‌های ساده و بسیار کوتاه و پسرانه چندان برای شما مناسب نیست، همچنین شما نباید جلوی موها را خیلی صاف کنید و روی صورت بیاورید، از دم اسبی‌های سفت هم که تمام موها به عقب کشیده می‌شود، اجتناب کنید.

صورت بیضی



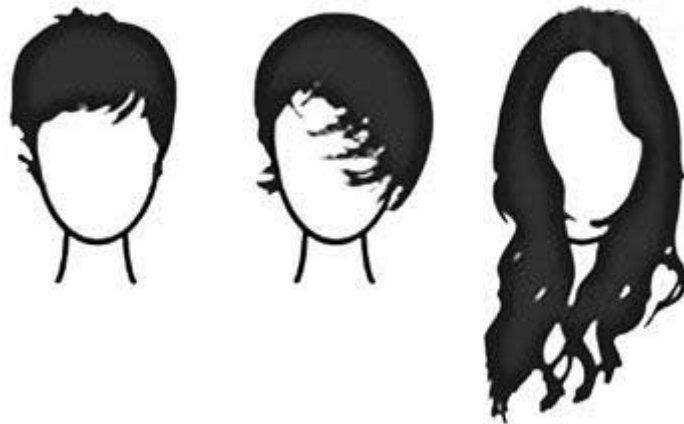
گوشواره مناسب شماست



خیلی از آرایشگران می‌گویند شما بهترین نوع صورت را دارید که هر آرایش مویی برای آن برانده است. بیشتر مدل‌های گوشواره برای شما مناسب است اما مهم‌ترین نکته برای انتخاب گوشواره این است که به سایز سر و نوع اندام خود کاملاً توجه کنید؛ البته بهتر است که از گوشواره و آویزهای باریک و بلند اجتناب کنید.



صورت مستطیلی (لاغر و کشیده)



باید کاری کنید که صورت کوتاهتر و پهنتر جلوه کند بنابراین باید مو تا کناره‌های چانه بیاید همچنین هر قدر قد مو کوتاهتر باشد بهتر است. اگر شنیون می‌کنید از آرایشگر تان بخواهید از شنیون‌هایی استفاده کند که موها در کنار صورت قرار می‌گیرند.

صورت مثلثی



سرخیوست شوید



باید کاری کنید که پهنای ناحیه پیشانی بیشتر به نظر بیاید و چانه و گونه کم عرض جلوه کنند به همین دلیل برای صورت‌های مثلثی مدل‌های فر و حالت‌داری که قاب صورت را دربرگیرد مناسب است، همچنین مدل‌های یکدست و ساده که تا زیر شانه بیایند هم می‌تواند برای شما مناسب باشد. مدل‌های درهم و برهم که روی شانه بیایند و لایه‌لایه زده شده باشند هم برای شما مناسب است. مدل‌های بسیار شلوغ که موها را پر حجم نشان می‌دهند مثل مدل‌های سرخپوستی هم می‌توانند انتخاب خوبی باشند. یادتان نرود که چتری‌های بلند هم می‌تواند شما را زیباتر کند.

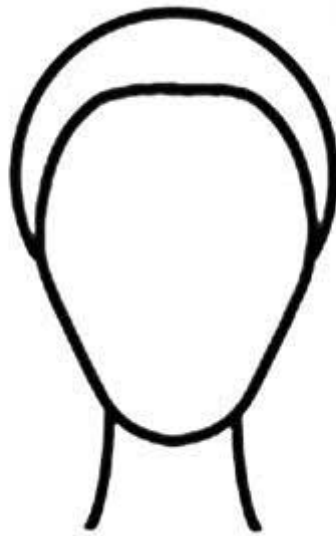


از این مدل‌ها پرهیز کنید



از مدل‌های بلندی که دور قاب صورت را نمی‌گیرند پرهیز کنید چراکه پیشانی و قسمت سر را پهن‌تر جلوه می‌دهند و کاری می‌کنند که چانه هم باریک‌تر از آنچه هست جلوه کند.

### صورت‌های لوزی



لایه‌به لایه به شما می‌آید



شما در انتخاب مدل مو مشکل چندانی نخواهید داشت چرا که بسیاری از مدل‌ها برای شما برازنده است. یک مدل یکدست که تا روی شانه‌ها بیاید یا مدلی حالت‌دار بلند هم می‌تواند برای شما مناسب باشد. موهای فر با قد متوسط تا زیر چانه بیاید هم انتخاب خوبی برای شماست؛ اگر می‌خواهید موهای تان را بلند کنید و تا روی شانه‌ها بیاورید پیشنهاد می‌کنیم مدلی را انتخاب کنید که در اطراف قاب صورت کمی لایه لایه شده باشد؛ علاوه بر اینها گذاشتن مدل چتری هم می‌تواند صورت لوزی‌شکل شما را زیباتر جلوه دهد. یادتان باشد که باید کاری کنید که استخوان گونه باریک جلوه داده شود و پهنای پیشانی و فک را افزایش دهد.



از این مدل‌ها پرهیز کنید



اصلاً سراغ مدل‌های خیلی شلوغ و لایه‌لایه که موها را پر حجم نشان می‌دهند، نروید. مدل‌های کوتاه هم برای صورت‌های لوزی خیلی مناسب نیست چراکه این مدل‌ها قسمت بالایی صورت را پهن‌تر جلوه می‌دهد و در نتیجه صورت حالتی نامتقارن پیدا می‌کند.

منبع: مجله سبب سبز

موهای صاف بیشتر گره می‌خورند

اگرچه به نظر می‌رسد شانه کردن موهای صاف بسیار راحت‌تر از شانه کردن موهای مجعد یا فر می‌باشد، اما جالب است بدانید که امکان گره خوردن و درهم پیچیدن موهای صاف در مقایسه بسیار بیشتر است.

از آنجا که موهای صاف سبک‌تر هستند، هنگام تحرك، هر يك از تارهای مو به صورت مجزا حرکت می‌کنند که در این صورت احتمال گره خوردن و درهم پیچیده شدن تارهای مو افزایش خواهد یافت. این در حالی است که موهای مجعد سنگین‌تر هستند و هنگام حرکت، معمولاً يك دسته تار مو با هم به حرکت درمی‌آیند، بنابراین به هم پیچیده نشده و درهم گیر نمی‌کنند.



این نتایج، برگرفته از یافته‌های يك محقق فرانسوی است که بر اساس يك مدلسازی ریاضی در این باره به مطالعه و تحقیق پرداخت. او معتقد است موهای سر، سیستم پیچیده‌ای را به وجود می‌آورند که در این سیستم، مجموعه‌ای از اجزای مستقل به صورت يك مجموعه ی واحد عمل می‌کنند و بر خلاف دیگر سیستم‌ها نظیر مایعات و جامدات، اثر نیرو بر حرکت تارهای مو موضوعی است که همچنان ابهامات زیادی درباره آن وجود دارد.

این محقق برای بررسی این موضوع، از دو آرایشگر خواست مشاهدات خود را روی ۲۱۲ مراجعه‌کننده در يك فاصله زمانی ۳ هفته‌ای ثبت کنند. نتایج به دست آمده از بررسی مشاهدات این دو آرایشگر نشان داد احتمال در هم گیر کردن تارهای مو در موهای صاف بیش از دو برابر موهای مجعد است.

بر اساس مدل ریاضی پیشنهادی توسط این محقق برای بررسی جهت حرکت تارهای مو، اگرچه احتمال برخورد تارهای مو در افرادی که موهای مجعد دارند در مقایسه بسیار بیشتر خواهد بود، اما زاویه برخورد تارهای مو در افرادی که موهای صاف دارند، زاویه‌ای است که در آن احتمال در هم پیچیده شدن تارهای مو افزایش خواهد یافت.

بر اساس گفته بسیاری از محققان، هنوز هیچ شواهدی در تایید چگونگی تاثیر زاویه حرکت تارهای مو در ایجاد الگوهای مشخص ساختاری در مو یافت نشده است.

هر چه زاویه حرکت تارهای مو نسبت به یکدیگر بزرگتر باشد، احتمال آسیب رسیدن به پوشش فلس مانند سطح موها بیشتر خواهد بود و هرچه این زاویه کوچکتر باشد، احتمال این که دو تار مو بتوانند به صورت موازی در کنار هم قرار گیرند، بیشتر خواهد بود که در این صورت این دو تار مو در هم گره نخواهند خورد.

نتایج به دست آمده از مدل ریاضی پیشنهادی این محقق با آنچه آرایشگرها در شرایط تجربی به آن دست یافته بودند، کاملاً مطابقت دارد. این در حالی است که اغلب موارد، برعکس آن به نظر می‌رسد.

اما نکته جالبتر این است که يك موی سالم چه صاف باشد چه مجعد، مویی است که خیلی زیاد گره می‌خورد و در هم می‌پیچد، زیرا پوشش سطحی مو، يك پوشش باز است که به هر چیزی می‌چسبد. به همین سبب است که موهای سالم، خشک و تمیز بیشتر در هم گره می‌خورند.

منبع: بی‌نوته

همه چیز در مورد سرم مو

سرم مو برای آن دسته موهایی استفاده می‌گردند که زیبایی و درخشندگی خود را بواسطه آلودگی هوا، کثیفی، غبار و نور خورشید از دست داده‌اند. بطور پایه‌ای روغن سیلیکون ماده اصلی تشکیل دهنده سرم مو می‌باشد. سرم مو حاوی هیچگونه ماده مضر شیمیایی نمی‌باشد سرم مو معمولاً پس از هر بار شستشو مورد استفاده قرار می‌گیرد و باعث می‌گردد که مو براق‌تر به نظر آمده و بتوان به گونه دلخواه فرم داد البته به منظور ترمیم موهای آسیب دیده، موهای خشن و سخت سرم مو را می‌توان همراه با استفاده از رژیم غذایی مناسب نیز استفاده نمود.

این فرآورده به منظور حالت دادن، براق نمودن، محافظت از موهای آسیب دیده و جلوگیری از وز شدن موها طراحی شده است. سیلیکونهای موجود در سرم با اتصال به کوتیکولهای مو، خواص جانبی از خود بر جای می‌گذارد. از جمله:

- ۱ - با ایجاد یک لایه محافظ مو را در مقابل آسیب‌های محیطی و آسیب در هنگام حالت دادن مو محافظت می‌کند.
- ۲ - این لایه محافظ باعث پیشگیری از از دست رفتن رطوبت مو می‌گردد.
- ۳ - این لایه محافظ، از ایجاد الکتریسیته ساکن خصوصاً پس از شستشو کشتیدن پیشگیری می‌کند.
- ۴ - سیلیکونهای این فرآورده باعث ایجاد حس نرمی و ابریشمی و براقیت در مو میگردد.
- ۵ - این فرآورده بر خلاف کرمها و واکسهای موی سر چرب نمی‌باشد و برخلاف ژلها چسبیده نمی‌باشد و حالت پوسته پوسته بر روی مو ایجاد نمی‌کند.
- ۶ - لایه محافظ این فرآورده باعث حالت گرفتن بهتر و سریعتر موها می‌شود.
- ۷ - پس از مصرف این فرآورده، شانه کردن موهای بلند و فر تسهیل می‌گردد.
- ۸ - این فرآورده برای موهای بلند، زبر، وز و فر و خصوصاً موهای آسیب دیده توسط مواد شیمیایی و نیز موهای صاف، کوتاه، مردان و زنان قابل استفاده است.
- ۹ - این فرآورده بر روی موهای خشک و تر قابل استفاده است.

سرم مو

### مزایای استفاده از سرم مو:

\* سرم مو باعث روشن شدن رنگ مو می گردد همچنین باعث درخشندگی مو می گردد.

\* سرم مو باعث از بین رفتن وزخوردگی و ژولیدگی مو می گردد

\* سرم مو از خشکی و زبری مو جلوگیری می کند

\* اگر پیش از گرما دهی (سشوار) از سرم مو استفاده گردد، از حرارت بیش از حد به مو جلوگیری می کند

\* بواسطه خاصیت ضد چسبندگی سرم مو، از آن در برابر آلودگی، گردوغبار و اشعه های مضر خورشید محافظت می نماید.

روش استفاده از سرم مو:

\* برای استفاده از سرم مو تکنیک بسیار ساده ای وجود دارد که باید از آنها پیروی نمود. در ابتدا باید موهای خود را با شامپویی ملایم بشویید سپس مقدار اندکی از سرم مو را بر روی دست خود ریخته و آن را به موهای خود بمالید و بگذارید خشک گردد پس از استفاده سرم بر روی مو دیگر نیازی به شستشوی مجدد نمی باشد.

سرم مو

به نکات زیر توجه نمایید :

\* تنها مقدار اندکی از سرم بخصوص برای جلوگیری از وز شدن کافی می باشد

\* از سرم مو باید در انتهای مو و یا نیمه انتهایی آن استفاده شود

\* هیچگاه نباید سرم مو بر روی پوست سر قرار گیرد در غیر اینصورت موهای شما بسیار چرب به نظر آمده و فرم دهی به آن مشکل می گردد.

\* سرم کریستال را نباید بر روی موهای سالم استفاده کرد چرا که ظاهری کثیف و چرب به آن می بخشد.

\*در ضمن همیشه به یاد داشته باشید که از سرم مویی استفاده کنید که در ظروف در بسته باشد.

### دور چشممان ضد آفتاب بزنیم؟

معمولا روی پرورشور بیشتر کرم‌های ضدآفتاب، نوشته شده که از این محصول برای پوست اطراف چشممان استفاده نکنیم. اما چرا؟ مگر پوست نازک اطراف چشم، مراقبت نمی‌خواهد؟

دکتر احسانی، متخصص پوست و مو در این باره می‌گوید: «از آنجا که پوست زیر چشم و پلک، پوست حساس و نازکی است و احتمال ایجاد حساسیت در آن وجود دارد، بنابراین معمولا توصیه می‌شود که از کرم‌های ضدآفتاب برای پوشش پوست اطراف چشم، استفاده نشود.»

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌افزاید: «این در حالی است که در بیشتر موارد، مشکلی برای افرادی که ضدآفتاب را دور چشمشان می‌زنند هم ایجاد نمی‌شود.»

وی تاکید می‌کند که برخی از افراد، گاهی بدون اطلاع از احتمال ایجاد حساسیت ناشی از مصرف کرم‌های ضدآفتاب برای پوست اطراف چشم، آن را روی پلک و زیر چشم خود هم زده‌اند و مشکلی برایشان پیش نیامده است. دکتر احسانی ادامه می‌دهد: «توصیه ما این است که برای پوست اطراف چشم خود از کرم‌های ضدآفتاب مخصوص دور چشم کمک بگیرید اما از آنجا که این کرم‌ها همیشه در دسترس افراد نیستند، بنابراین می‌توان با آزمون و خطا، از ضدآفتاب‌های معمولی هم برای دور چشم استفاده کرد.»

چطور؟ «به این صورت که ضدآفتاب معمولی را چندبار دور چشم‌تان بزنید. اگر دچار سوزش، قرمزی و التهاب نشدید، می‌توانید بدون دغدغه از ضدآفتاب صورت‌تان برای پوشش پوست اطراف چشم هم کمک بگیرید.»

منبع: سلامت نیوز

اصول هماهنگی رنگ موها و ابروها



رنگ کردن موها ظاهر کلی شما را تغییر می دهد و بیانگر احساس شماست. بنابراین یکی از بزرگترین مشکلات افراد پیدا کردن رنگ موی مناسب است که با رنگ ابروها به صورت طبیعی هماهنگی داشته باشد.

در این مقاله از اصول هماهنگی رنگ موها و ابروها را برای شما بیان میکنیم:

با مداد ابرو و سایه های پودری می توان به طور موقت ابروها را رنگ کرد، اما هنگامی که موهایتان را به رنگ روشن تر رنگ می کنید برای طبیعی نشان دادن رنگ ابروها و جلوگیری از تصنعی بودن آنها می توان آنها را رنگ کرد. رنگ کردن ابروها و روشن تر کردن آنها یکی از هنرهای آرایشگران حرفه ای است و به دلیل اینکه باید دقت لازم را برای این کار داشته باشند و از تماس رنگ با چشمها و پوست حساس اطراف چشم جلوگیری شود کاری سخت است و نیاز به تجربه دارد. در غیر اینصورت ممکن است به بینایی انسان صدمه وارد کند و یا برای جبران صدمه به ابروها و پوست هفته ها زمان نیاز است.

به طور کلی افراد دارای موهای خرمایی و یا تیره مایل به مشکی باید به دنبال رنگ های مشکی و تیره باشند. اگر موهایتان قهوه ای متوسط و یا خرمایی هستند می توانید ابروهایتان را به همان رنگ خرمایی و یا یک درجه تیره تر در آورید. اگر ابروهایتان کم پشت هستند استفاده از مداد ابرو می تواند تجربه جالبی باشد. افرادی که موهای آنها قهوه ای روشن است نباید از قهوه ای تیره برای ابروها استفاده کنند در حالیکه خانم های با موهای بلوند می توانند از بین رنگ های بلوند تا رنگ های قهوه ای روشن به دلخواه انتخاب کنند.

\* موهای روشن و ابروهای تیره انتخاب عاقلانه ای نیست.

خانم هایی که موهای آنها پایه رنگ های قرمز دارد باید از رنگ های گرم قهوه ای برای هماهنگی موها و ابروها استفاده کنند.

به طور کلی سعی کنید ابروهایتان را در چهار پایه رنگی نسبت به موها حفظ کنید: یا دو درجه روشن تر یا دو درجه تیره تر. و اگر بیش از این درجه ها را ترجیح می دهید از مداد ابرو و یا رنگ کردن کمک بگیرید.

### با زعفران زیباتر شوید

مدت زمان زیادی است که زعفران به عنوان یک ماده غذایی مفید شناخته شده است. شاید تا به حال از خواص بی شمار زعفران از مادران و یا مادر بزرگ هایتان در درمان ناراحتی های پوستی شنیده باشید. زعفران یکی از گرانترین چاشنی هاست که قیمت آن ارزش آن را ثابت می کند.

یک ماده مفید برای تصفیه و پاکسازی پوست است. دارای مواد ضد باکتریایی برای درمان آکنه است. بسیاری افراد بر این ادعا که زعفران در روشن تر کردن پوست موثر است، پافشاری می کنند. زعفران در از بین بردن آلودگی ها و ناخالصی های روی پوست نقش موثری ایفا می کند. تنها ایرادی که از زعفران می توان گرفت، قیمت زیاد آن است، اما خوشبختانه مقدار بسیار کمی از آن برای بهره وری از منافع بیشمار آن کافی است.

#### پوست درخشان

در فصل زمستان، گاهی پوست افراد خشک و تیره رنگ می شود. از ترکیب زعفران و عسل برای بازگرداندن لطافت و درخشندگی به پوست می توان استفاده کرد. چند رشته زعفران را به یک قاشق عسل اضافه کنید. آنها را باهم ترکیب کنید و به پوست صورت بزنید. ویژگی آبرسانی عسل و درمان کنندگی زعفران، گردش خون را در پوست بهبود می بخشد و درخشندگی را به پوست باز می گرداند.

#### روشن کردن پوست

چند رشته زعفران را در مقداری شیر بریزید (بخیسانید) تا زمانی که رنگ شیر تغییر رنگ دهد و خواص زعفران وارد شیر شود. مدت زمان نیم ساعت برای این کار کافی است. سپس مقداری پودر سندل سفید را به آن اضافه کنید و از این ماسک تهیه شده به صورت و گردن خود بزنید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید و بعد بشویید. استفاده مکرر از این ماسک به روشن تر شدن پوست کمک می کند.

#### از بین بردن تیرگی ناشی از آفتاب سوختگی

زعفران را در شیر پرچرب به مدت یک شب بخیسانید. بعد از این مدت با انگشت آن را ترکیب کنید و به پوست برنزه شده بزنید. این ترکیب به طرز موثری اثر آفتاب سوختگی را از بین می برد و همچنین درخشندگی را به پوست باز می گرداند.

#### جوانسازی پوست

از پاک کننده ها برای تمیز کردن پوست استفاده می کنید، اما اگر نوع طبیعی آن را ترجیح می دهید، زعفران را با گلاب ترکیب کنید تا زمانی که رنگ زعفران با گلاب ترکیب شود و با یک پنبه تمام صورت را آغشته کنید. بعضی از خانم ها، زعفران را با آب گرم و آن حمام خود، ترکیب می کنند. این کار پوست را برای مدت زمان طولانی تری از پیری حفظ می کند و پوست جوانی خود را به مدت طولانی تری حفظ می کند.

#### رهایی از آکنه ها

اگر پوست شما مستعد جوش و آکنه است از ترکیب زعفران و چند برگ ریحان برای رهایی از شر آکنه ها استفاده کنید. خاصیت ضد باکتریایی این ترکیب عفونت های ناشی از آکنه را از بین می برد. ماسک آماده شده را به صورت آکنه ای بزنید و اجازه دهید تا خشک شود و بعد با آب بشویید. اما شما با استفاده مداوم از این ترکیب می توانید اثر آن را بر روی آکنه ها ببینید.

#### طریقه نگهداری از زعفران

به دلیل گران بودن قیمت زعفران، باید طریقه نگهداری آن را نیز یاد بگیریم. زعفران را باید در یک ظرف غیر قابل نفوذ از هوا (ترجیحاً ظرف شیشه ای در دار) و در جای خشک و خنک و به دور از نور و رطوبت نگهداری کرد. اگر از زعفران به روش گفته شده نگهداری کنیم می توانیم به مدت چندین سال از تغییر رنگ و خواص آن جلوگیری کنیم و از اثرات معجزه گر آن بهره ببریم.

انواع تقلبی از زعفران وارد بازار شده است و ما باید خیلی ز رنگ باشیم تا بتوانیم نوع اصل آن را از نوع تقلبی آن تشخیص دهیم. بسیاری از فروشندگان محصولی با کیفیت پایین، که در واقع زعفران و ترکیبی از مواد رنگی است را به مشتریان می فروشند. زعفران اصل دارای رنگ قرمز تیره و نوک آن نارنجی می باشد. باید توجه داشته باشید که به هیچ وجه رنگ آن شامل رنگ های الکه های سفید و زرد نیست. راه دیگری برای تشخیص زعفران اصل اینست که به مدت ۱۵ دقیقه آن را در آب بخیسانید. مدت زمانی که زعفران اصل برای رنگ دهی و بوی مطلوب آن نیاز دارد ۱۵ دقیقه است اما اگر به محض اینکه آن را در آب ریختید و رنگ آن در آب مشخص شد و بوی زعفران را حس نکردید، مطمئن شوید که تقلبی است. البته که نوع پودر شده آن هم در بازار موجود است که ما توصیه می کنیم به دلیل اینکه رنگ آن برای تشخیص اصل بودن آن قابل شناسایی نیست، سعی کنید رشته های آن را خریداری کنید.

منبع: آرایشیک

### راه های اعجاب انگیز برای جوان ماندن پوست

اگر می خواهید واقعاً پوست جوان تری داشته باشید از اصول زیر پیروی کنید. گر چه همه را قبلاً شنیده اید ولی تذکر مجدد آنها خالی از لطف نیست. دکتر محمدعلی نیلفروش زاده، متخصص پوست و مو و رئیس مرکز تحقیقات پوست در ماهنامه دنیای سلامت نوشت:

**\*\* به پشت بخوابید:**

خوابیدن به یک شکل خاص منجر به بروز چروک ناشی از خواب می شود که موجب چین خوردن لایه فوقانی پوست می شود و به تدریج محو نخواهد شد. خوابیدن به پهلو منجر به بروز چروک های گونه و چانه می شود، بنابراین بهترین حالت خوابیدن برای جلوگیری از چروک های ناشی از وضعیت خوابیدن، خوابیدن به پشت است.

**\*\* برای خواندن چشمها را جمع نکنید، برای مطالعه از عینک استفاده کنید**

بعضی حالات چهره که به صورت مکرر تکرار شود، مثل جمع کردن چشمها که با فعالیت بیشتر عضلات صورت انجام می شود منجر به بروز چروک های سطحی بر پوست خواهد شد و این خطوط از زیر، چروک های دائمی ایجاد خواهند کرد. بنابراین هنگام مطالعه از عینک های مخصوص استفاده کنید و در هنگام آفتاب عینک آفتابی را فراموش نکنید، که با حفظ پوست دور چشم از بروز چروک جلوگیری می کند.

**\*\* ماهی بیشتری بخورید**

بخصوص سالمون ماهی سالمون و بیشتر ماهی‌های آب‌های سرد منبع مهمی از پروتئین است. پروتئینی که مسئول تولید بلوک‌های ساختمان پوست است. همچنین منبع امگا ۳ است. متخصصین معتقدند که اسیدهای چرب ضروری پوست را تغذیه می‌کنند و آن را سالم و جوان نگه می‌دارند و منجر به کاهش چروک‌ها می‌شود.

**\*\*مصرف میزان کافی از آلفا هیدروکسی اسیدها**

این ترکیبات طبیعی منجر به لایه‌برداری از لایه شاخی پوست و در نتیجه بهبود ظاهر منافذ پوست، خطوط ظریف و چروک‌های سطحی به خصوص در اطراف چشم می‌شود. فرم‌های قوی‌تر آلفا هیدروکسی اسید منجر به بهبود تولید کلاژن می‌شود. کاربرد AHA پوست را نسبت به نور حساس‌تر می‌کند. بنابراین مصرف ضد آفتاب روزانه ضروری است.

**\*\*بیش از اندازه صورت خود را نشویید**

آب می‌تواند موجب محروم کردن پوست از رطوبت و چربی طبیعی که برای محافظت از چروک لازم است شود. شستشوی بیش از اندازه پوست، سد پوستی را آسیب می‌رساند. بنابراین بهتر است از شستشوی بیش از حد پوست بپرهیزید و از صابون‌های حاوی مرطوب‌کننده و یا ژل‌های شوینده صورت به عنوان جایگزین استفاده کنید.

**\*\*از قهوه و شکلات به عنوان خوراکی‌های ضد چروک بهره ببرید**

در یک مطالعه، محققین دریافتند که کاکائوهای حاوی مقادیر بالای ۲ آنتی‌اکسیدان Epicatechin و Catechin پوست را در برابر آسیب‌های ناشی از نور خورشید محافظت کرده، گردش خون به سلول‌های پوستی را بهبود می‌بخشد و منجر به آبرسانی پوست می‌گردد.

از اصول مراقبت پوستی مناسب پیروی کنید:

اگر می‌خواهید واقعاً پوست جوان‌تری داشته باشید از اصول زیر پیروی کنید. گر چه همه را قبلاً شنیده‌اید ولی تذکر مجدد آنها خالی از لطف نیست:

۱ - از آفتاب پرهیز کنید

۲ - ضد آفتاب استفاده کنید

۳ - لباس‌های مناسب در زمان اوج آفتاب بپوشید

۴ - سیگار نکشید

۵ - مرطوب‌کننده استفاده کنید

**\*\*از کرم‌های حاوی ویتامین C استفاده کنید**

برخی مطالعات متذکر شده اند که کرم‌های حاوی ویتامین C تولید کلاژن را افزایش می‌دهند و پوست را در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه UVA و UVB محافظت کرده و به کاهش لک‌های تیره پوست و بهبودتون پوستی کمک می‌کند.

بنابراین کاربرد شکل درستی از ویتامینی C (L-ascorbic acid) برای بهبود چروک بسیار خوب است. البته می‌توانید از مشتقات ویتامین C مثل ascoibyl palmitate (آسکوربیل پالمیتات) هم استفاده کنید.



**\*\*برای بهبود مراقبت از پوست سویا مصرف کنید**

سویا منجر به بهبود ظاهر پوست و حتی محافظت از آن می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد فرم موضعی یا حتی فرم خوراکی آن به شکل Supplement می‌تواند پوست را در برابر آسیب‌های ناشی از نور خورشید محافظت کرده و حتی ساختار پوست را بهبود بخشد و منجر به نرمی و لطافت پوست و بهبود تون آن شود.

منبع: سلامت نیوز

### پوست شفاف در دو ساعت

یافته‌های جدید دانشمندان نشان می‌دهد کرم‌های شفاف کننده پوست که امروزه رواج زیادی دارند از مواد شیمیایی مضر و خطرناکی تهیه می‌شوند.

ترکیب کردن لیموترش با برگ گیاهان و حتی عصاره آنها می‌تواند تاثیر زیادی در شفافیت پوست و از بین بردن لکه‌ها داشته باشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد مخلوط لیمو ترش با آلوئه‌ورا قیل از مهمانی می‌تواند پوست شما را از حالت خستگی نجات دهد و برق خاصی را در پوستتان به وجود بیاورد.

لیمو و آلوئه ورا حاوی اسید سیتریک هستند که ویتامین C موجود در آنها می‌تواند لکه‌ها و آکنه‌ها را برطرف کند و زخم‌های باز عمیق را نیز بهبود بخشد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که سالمندان برای کاهش چین و چروک‌های خود می‌توانند با این ترکیب‌ها چین و چروک‌ها را پس از مدت زمانی کوتاه از بین ببرند.

منبع: صدف نیوز

### پوست تیره را چگونه روشن کنیم؟!

آیا شما جزء آن دسته از افرادی هستید که به رنگ پوست خود اهمیت می‌دهید؟ باید گفت تیره شدن پوست دلایل مختلفی دارد که علت اصلی آن به تولید بیش از حد رنگدانه مرتبط می‌شود. پوست‌های تیره به نسبت پوست‌های روشن دارای ملانین بیشتری هستند. این مقاله به شما کمک خواهد کرد تا با استفاده از ماسک‌های پوست خود را کمی روشن‌تر کنید.

شایع‌ترین علل تیرگی رنگ پوست

وراثت: پدر و مادرهایی که رنگ پوست‌شان تیره‌است، معمولاً فرزندان‌شان نیز دارای پوست تیره هستند و به نظر می‌رسد که ژن‌ها از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شوند.

تجمع بیش از حد رنگدانه‌ها: تولید بیش از حد ملانین باعث تیرگی بیش از حد می‌شود.  
بیماری‌ها و اختلالات پوستی مانند شرایطی که موجب خارش و در نهایت ضخامت و تیرگی پوست می‌شود.

قرار گرفتن بیش از حد در برابر نور خورشید و اشعه UV نیز موجب تیرگی پوست می‌شود، زیرا پوست برای محافظت از نور در برابر نور خورشید، ملانین بیشتری تولید می‌کند.

در اینجا برخی از روش‌های خانگی رفع تیرگی پوست و تبدیل پوست تیره به پوست روشن اشاره خواهیم کرد. البته باید این دستورالعمل‌ها را به صورت روزانه انجام داده و آنها را جزء برنامه خود قرار دهید تا بهترین نتیجه حاصل شود:

#### ماسک‌های روشن کننده

مواد لازم:

شیر ۱ قاشق غذاخوری

عسل ۱ قاشق غذاخوری

آبلیمو ۱ قاشق چایخوری

روغن بادام یک قاشق چایخوری

پودر شیرین بیان ۱ قاشق مرباخوری پر

مواد فوق را با یکدیگر ترکیب کنید و روی صورت بمالید به مدت نیم‌ساعت صبر کنید و سپس با آب ملایم بشوئید تا علاوه بر درخشش پوست، لکه‌های قهوه‌ای روی پوست شما نیز از بین بروند.

مواد لازم:

پودر جو دوسر ۱ قاشق مرباخوری

ماسک آب‌گرفته تازه (کیسه‌ای) ۱ قاشق مرباخوری

پودر جوی دو سر را با ماسک و آب گوجه‌فرنگی تازه مخلوط کرده تا خمیری یکدست به دست آید مثل ماسک روی صورت بمالید و پس از ۲۰ دقیقه با آب سرد بشویید و با یک حوله نرم خشک کنید و هفته‌ای دوباره تکرار شود تا تمامی لکه‌های قهوه‌ای مایل به زرد روی پوست شما به تدریج از بین بروند.

قرار دادن سیب‌زمینی خام برش داده شده بر روی پوست و دور چشم نیز لکه‌ها و علامت‌های پوستی را از بین می‌برد. بعد از خوردن پرتقال کمی از آن را لایه لایه کرده و روی صورت قرار دهید. لایه‌های پرتقال هم لکه‌ها و زخم‌های پوستی را از بین می‌برد، فقط دقت کنید که این ماسک را باید بعد از ۱۵ دقیقه با آب سرد بشوئید.

به مدت دو هفته هر شب ۴ عدد بادام آسیاب شده را در شیر خیس کنید و این خمیر را روی صورت و گردن خود بمالید و اجازه دهید شب تا صبح باقی بماند و صبح آن را با آب سرد بشوئید.

۱۵ الی ۲۰ روز و روزی دو مرتبه مخلوطی از گوجه فرنگی رنده شده و ۲ الی ۳ قطره آبلیمو را روی پوست قرار دهید.

(البته در صورتیکه پوست شما به گوجه فرنگی حساس نباشد و دچار قرمزی و خارش نشوید!)

### رژیم غذایی برای پوست های تیره

اگرچه به طور خاص، هیچ غذای خاصی فوراً پوست شما را روشن نمی کند، ولی قطعاً یک رژیم غذایی متعادل می تواند به داشتن پوستی درخشان کمک کند. نوشیدن مقدار زیاد مایعات، پوست را هیدراته و به دفع سموم از بدن کمک می کند. از مصرف بیش از حد غذاهای سنگین و چرب خودداری کنید، غلات کامل، حبوبات، میوهجات تازه و سبزیجات را در رژیم غذایی بگنجانید. همراه با غذا، حتماً سالاد بخورید و تا آنجا که می توانید، مصرف چای و قهوه را کاهش دهید. ویتامین های A، B، C، E در سلامت پوست بسیار مفیدند. در وضعیتی که شخص دچار کمبود برخی از ویتامین ها و ریز مغذی ها از جمله ویتامین B12 شود، این کمبود می تواند به شکل لکه های پوست روی پوست ظاهر شود. برخی از مواد غذایی تأثیر ملانین ها را روی پوست تشدید می کنند؛ مثل کرفس که متخصصان پوست معتقدند مصرف بیش از اندازه آن موجب تیرگی رنگ پوست می شود.

تغذیه تأثیر قابل توجهی بر تمام اعضای بدن دارد و پوست نیز از این قاعده مستثنی نیست. قبل از اینکه به سراغ مصرف داروها و مکمل های شیمیایی بروید، بهتر است رژیم غذایی سالمی را در پیش بگیرید که با حفظ وزن مناسب و مصرف به اندازه تمامی گروه های غذایی از جمله غلات، پروتئین ها، سبزیجات، لبنیات، علاوه بر سلامتی بدن، موجب درخشندگی پوست خود نیز می شوید. هیچگاه برای کاهش شدید وزن خود به رژیم های نادرست متوسل نشوید. رژیم های غیراصولی بدن را دچار فشار و شوک می کنند و تأثیر منفی آن روی پوست و سایر اندام های بدن ظاهر می گردد. کمبود ویتامین E موجب تیرگی پوست می شود.

منبع: سلامت باش