



درباره دستورالعمل‌های رسیدگی به پوست در طول شبانه‌روز چه می‌دانید؟

دوستی زیرپوستی

بسیاری از افرادی که پوست خوبی دارند از روتین پوستی به عنوان یکی از راهکارهایشان برای مراقبت از پوست می‌گویند. دستورالعمل‌هایی که به ما کمک می‌کند تا بتوانیم از پوست خود مراقبت کنیم؛ دستورالعمل‌هایی که آن‌ها را هم پیچیده و سخت نیستند. این روزها خیلی‌ها درباره روتین پوستی‌شان در شبکه‌های اجتماعی و جمع‌های خودمانی حرف می‌زنند. این گزارش همه آن چیزی است که لازم است درباره این جریان راه افتاده بدانیم.

داشتن پوست سالم از آن ویژگی‌هایی است که همه تحسینش می‌کنند و به دنبالش هستند، چراکه اولین و اساسی‌ترین قدم برای زیبایی است. کاش پوست ما این قابلیت را داشت که بتواند از خودش مراقبت کند و همیشه پوستی بی‌عیب و نقص، سالم و زیبا داشته باشیم. متأسفانه چنین قابلیتی برای پوست وجود ندارد و لازمه سالم و شفاف ماندنش این است که مناسب‌ترین روش‌ها را برای مراقبت از پوست خود یاد بگیریم اما برای رسیدن به همین هدف،

نرگس خانعلیزاده

روزنامه نگار

وقت بگذار!

واقعیت این است که همه چیز به ژن خوب ربطی ندارد. بسیاری از متخصصان پوست و مو معتقدند برای داشتن پوست خوب، نیاز به وقت گذاشتن و رسیدگی مداوم به آن داریم، چراکه پوست از آن مواردی نیست که بشود یک ساعت و یک روزه یا حتی چند روزه، نواقصش را برطرف کرد بلکه نیاز به دوره درمان دارد که ممکن است ماه‌ها طول بکشد.

بنابراین اگر به دنبال پوستی سالم و زیبا هستید باید به اندازه کافی و نیاز برای رسیدگی به آن وقت و انرژی بگذارید. یکی از این رسیدگی‌ها، مراقبت‌های نه دوره‌ای موقت بلکه همیشگی و به اصطلاح روتین است. در واقع با انجام مراقبت‌های روزانه، شما برنامه دوره‌ای و روتینی برای پوست خود تعریف می‌کنید که به شادابی و سلامت پوست چهره شما کمک می‌کند. البته این برنامه روتین رسیدگی به پوست، فقط به صورت اختصاص ندارد و برای سایر نقاط بدن مثل دست‌ها و پاها هم بهتر است برنامه‌های منظم مراقبتی داشته باشیم. چیزی که مشخص است این که تمام نیازهای پوست مثل دسترسی به آب و دوری از آفتاب را به صورت هر روزه در اختیارش می‌گذاریم و خوب چه چیزی بهتر از این؟

از روتین پوستی که حرف می‌زنیم از چه حرف می‌زنیم؟

کره‌ای‌ها را دیده‌اید که چه پوست صاف، شفاف و یکدستی دارند؟ بسیاری از افراد بر این باورند که راز سلامت پوست مردم کره، روتین پوستی‌شان است که هرگز آن را ترک نمی‌کنند. شاید برای همین است که حالا خیلی وقت است آدم‌های زیادی از روتین پوستی صبح و شب‌شان می‌گویند؛ از انواع محلول‌های شست و شو و مراقبت از پوست که لازم است در زمان‌های مختلف استفاده کنند تا پوستی سالم داشته باشند. اما واقعاً چطور اصطلاح روتین پوستی، این چنین در بین مردم جای خودش را پیدا کرد؟ متخصصان بهداشتی و سلامت پوست معتقدند رسیدگی مرتب و روزانه به پوست قواعد خاص خود را دارد که به برطرف شدن مشکلات و ناراحتی‌های پوستی نظیر خشکی، چربی بیش از حد، انواع جوش و آکنه و امثال آن کمک زیادی می‌کند. بنابراین برای داشتن پوست زیبا و رفع مشکلات و کمبودهای احتمالی پوست، نیاز به مراقبت‌ها و محافظت‌های اصولی از پوست داریم که همه اینها از داشتن یک روتین پوستی منظم آغاز می‌شود؛ این که فقط آخر هفته‌ها، مهمانی به مهمانی یا هر وقت سرمان خلوت شد، سراغ پوست‌مان نرویم بلکه رسیدگی به آن را یک امر بدیهی و هر روزه بدانیم تا سر بزنگاه و اوقات مهم و دیدارهای اساسی، یادمان نیفتد که کاش پیش از اینها هوای پوستم را داشتم.