

چگونه پوست شفاف داشته باشیم؟!

7 دی 1403

متخصصان پوست برای مراقبت بهتر از سلامت این عضو مهم همزمان با تغییرات فصلی، پنج توصیه ساده را ارائه می‌کنند که انجام آنها در اغلب موارد می‌تواند مفید باشد یا دست‌کم این مشکلات را به حداقل برساند.

متخصصان تاکید می‌کنند در هنگام شست و شوی پوست صورت و بدن حتما از آب ولرم به جای آب خیلی داغ یا خیلی سرد استفاده کنید. آب ولرم مانع از خشکی پوست صورت می‌شود.

همچنین از صابون‌های ملایم با pH متعادل استفاده کنید. اگر پوست تان خیلی خشک است پیش از دوش گرفتن از روغن زیتون یا روغن نارگیل استفاده کنید. همچنین اگر پوست خیلی خشکی دارید شاید بهتر باشد صابون را فراموش کرده و برای انتخاب جایگزین مناسب با یک متخصص پوست مشورت نمایید.

در طول روز به اندازه کافی و در فواصل منظم آب بنوشید.



به گزارش آن دی تی وی، پزشکان همچنین توصیه می‌کنند حتما به طور منظم از کرم‌های مرطوب کننده استفاده کنید و همچنین توصیه می‌شود در ماه‌های سرد، مرطوب‌کننده‌های سبک‌تر و فاقد چربی را انتخاب نمایید که خاصیت آبرسانی بیشتری دارند.

اگر نیاز به پوشیدن البسه پشمی پیدا می‌کنید حتما زیر آن، پوشاکی سبک‌تر از جنس کتان به تن کنید چرا که پوست بسیاری افراد در تماس مستقیم با الیاف پشم، دچار واکنش‌های آلرژیک و بروز جوش‌های ریز و خارش‌دار می‌شود.