

چگونه بدون هیچ تزریقی لب های برجسته و زیبایی داشته باشیم؟

در دنیای امروز زیبایی به یکی از اصلی ترین دغدغه های انسان ها تبدیل شده است. لب یکی از قسمت های مهم صورت است که بسیار در مرکز توجه قرار می گیرد. ممکن است شما هم دوست داشته باشید با تزریق فیلر ، ژل و .. به لب های خود فرم بهتری دهید.

در این یادداشت همراه من دکتر فرناز فضلعلی پژوهشگر حوزه ی شیمی آرایشی و بهداشتی باشید تا روش هایی را به شما آموزش دهم که بدون هیچ گونه تزریقی لب های برجسته و زیبایی داشته باشید و با گذشت زمان و افزایش سن فرم لب هایتان تغییری نکند.

با افزایش سن یکی از طبیعی ترین اتفاق هایی که در چهره ی ما می افتد این است که لب ها نازک می شوند. اگر شما از ابتدا لب های نازکی داشته باشید این تغییر سبب با گذشت زمان بیش تر شما را آزار خواهد داد.

بهتر است که در ابتدا کمی درباره ی آناتومی لب توضیح دهم. پوست لب ساختاری ویژه و مخصوص به خود دارد.



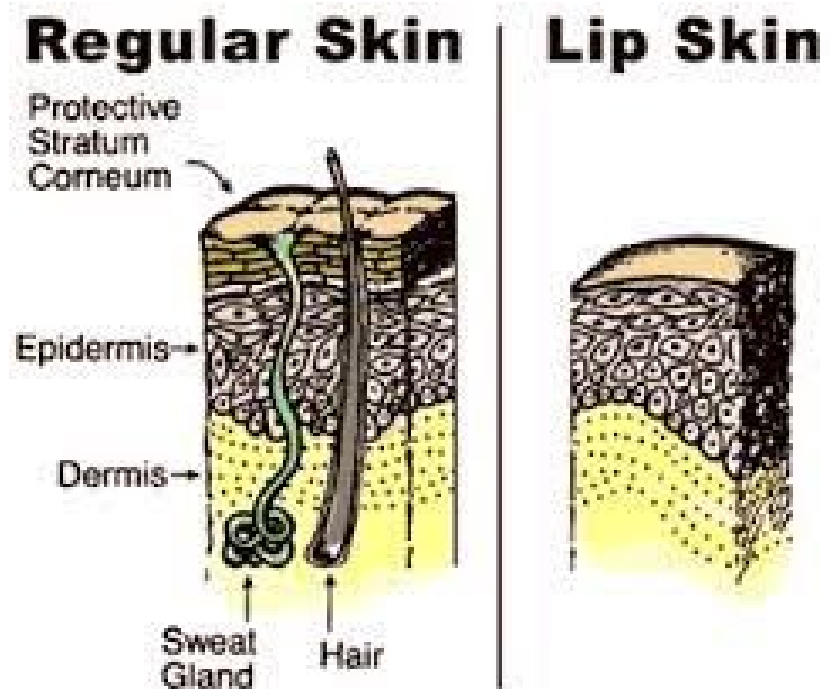
به گونه ای که ساختار پوست ناحیه لب با پوست سایر قسمت ها کاملاً متفاوت است. لب ها فاقد غدد ترشح کننده چربی و یا سبوم هستند و به همین دلیل ماده ای برای نرم کردن لب ها به طور طبیعی



وجود ندارد. علاوه بر این متأسفانه بزاق دهان به دلیل ترکیباتی که در ساختار خود دارد برای پوست لب بسیار محرک و آزاردهنده است. بزاق با بخارشدن خود از روی لب مقدار زیادی آب را همراه خود می برد و به همین دلیل لب ها همیشه در معرض خشکی پوست، دهیدراته شدن و سوزش قرار دارند.

در عکس زیر می توانید تفاوت بین ساختار پوست لب با ساختار پوست در سایر قسمت های صورت را ببینید. در ساختار لب، شما فولیکول های مو را نمی بینید و همین دلیلی است برای این که چرا لب ها مو ندارند. همچنین ملاحظه می کنید که لب ها لایه ی محافظ استراتوم کورنئوم یا همان لایه ی شاخی معروف را ندارند. لایه ای که از سلول های مرده به هم چسبیده تشکیل شده است و به عنوان محافظی از پوست در برابر نور فرابنفش عمل می کند. همچنین مقدار رنگدانه های ملانین در لب ها بسیار جزئی است. ملانین خود به عنوان یک سپر مدافع در برابر اشعه ی فرابنفش عمل می کند. پس به همین دلیل لب ها در

برابر نور خورشید، از دست دادن آب و سایر تحریکات بسیار حساس هستند و خیلی سریع آسیب می بینند.



وقتی صحبت از پیر بودن و سفتی پوست به میان می آید، اولین کلمه ای که به ذهن ما می آید **کلاژن** است. کلاژن کاملاً به پیری پوست مرتبط است و با بالا رفتن سن هم توان بدن در تولید کلاژن کم می شود و هم کلاژن های موجود در بافت آسیب می بینند. علاوه بر کلاژن لب دارای یک پد چربی می باشد که در قسمت پشتی لب قرار گرفته است و یکی از مسئولین برجسته بودن لب هاست. اما این چربی با گذشت زمان و افزایش سن دچار کاهش سایز می شود.

خبر خوب این که روش هایی برای جلوگیری از کاهش حجم لب وجود دارد که با انجام دادن آن ها نیازی به تزریق نخواهید داشت:

1. مهم ترین کاری که می توانید برای لب هایتان انجام دهید **محافظت از آن ها در برابر اشعه ی فرابنفش** می باشد. سرطان لب یکی از شایع ترین بیماری هایی است که برای لب اتفاق می افتد. اشعه ی ماورای بنفش دائماً به لب برخورد می کند و کلاژن موجود در لب را از بین می برد. یکی از سوال هایی که دائماً از من می شود این است که آیا می توان از ضد آفتابی که برای پوست صورت استفاده می شود برای پوست لب نیز



استفاده کرد؟ به صورت تکنیکالی بله می توانید استفاده کنید. اما معمولا ضد آفتاب پوست صورت برای لب ها بافت خشکی دارد و می تواند تحریک کننده باشد. مخصوصا درباره ی ضد آفتاب های شیمیایی که در آن ها فیلتر اکسی بنزون وجود دارد که ماده ای مضر است. پیشنهاد من به شما استفاده از بalm اختصاصی لب است که حتما دارای SPF باشد. در محصولات خارجی بalm لب ایزدین با قیمت حدودی 270 هزارتومن و در محصولات ایرانی ضد آفتاب لب هیدرودرم را پیشنهاد می کنم.

2. از مصرف سیگار، قلیان و سیگار الکتریکی خودداری کنید. همه ی این محصولات دارای ترکیبات سرطان زا هستند که مقدار بسیار زیادی رادیکال های آزاد خطرناک ایجاد می کنند که در داخل تنباکوی سیگار و قلیان قرار گرفته است و خب پوست لب بدون حضور هیچ لایه حفاظتی در برابر آسیب این رادیکال های آزاد بسیار مستعد نابودی است. افراد سیگاری در اطراف لب ها نشان دارای خطوط ریزی هستند که به آن ها خطوط سیگاری ها گفته می شود. این خطوط به دلیل پک های مکرری که به سیگار زده می شود، ایجاد می شود. با کشیدن سیگار پوست صورت و لب های خود را از اکسیژن به دلیل حضور نیکوتین محروم می کنید. لطفا سیگار نکشید و اگر در حال ترک هستید لطفا با پشتکار بیش تر به این کار ادامه دهید. زیرا استعمال سیگار فقط باعث خطوط اطراف لب نمی شود بلکه عملکرد پوست صورت را مختل می کند، پیری زودرس به همراه می آورد، بیماری های مزمن و خطرناک مانند سرطان ریه از هدایای کشیدن سیگار به افراد سیگاری است. پس لطفا اصلا سیگار نکشید.

3. در قسمت قبل درباره ی خطرات پک های مکرر سیگار گفتیم، آیا این داستان درباره ی استفاده از نی هم وجود دارد؟ بله کاملا درباره ی استفاده از نی به صورت مکرر هم صدق می کند.

مطالعات نشان داده اند که استفاده ی دائم از نی برای نوشیدن باعث می شود درگذر زمان حجم لب ها کاهش پیدا کند و خطوط ریز اطراف لب ها افزایش پیدا کند. به طور کلی هر گونه حرکتی که مکررا انجام شود مانند شکلک درآوردن ، بازی با صورت و یا اخم کردن های متوالی می تواند سرعت ایجاد چروک را افزایش دهد. پس بهتر است که نسبت به خطر این حرکات آگاه باشیم . اما توجه داشته باشید که مکانیسم سیگار کشیدن کاملا با استفاده از نی متفاوت است. در استفاده از نی محروم شدن پوست لب از اکسیژن و نابودی آنتی اکسیدان ها وجود ندارد. اما برای زیباتر نگه داشتن لب ها بهتر است از نی به طور دائمی استفاده نکنیم.

4. در قسمت های ابتدایی یادداشت توضیح دادیم که در قسمت پشتی لب ها یک پد چربی وجود دارد که با گذشت زمان سائز خود را از دست می دهد. متاسفانه هیچ راه حل مشخصی برای جلوگیری از کاهش سائز این پد چربی به اثبات نرسیده است. اما آن چه مشخصا تاثیرگذار است لایف استایل و ژنتیک است. یک رژیم غذایی سالم و سبز به شما کمک می کند تا با افزایش حضور آنتی اکسیدان ها ، استرس اکسیداتیو در بدن را کاهش دهید و به پوستتان در تولید کلاژن بیش تر کمک کنید . لایف استایل سالم همچنین میزان حداقل دوز اریتم زایی (حداقل میزان نور فرا بنفش لازم برای واکنش نشان دادن پوست) را افزایش می دهد و پوست در برابر اشعه ی فرا بنفش مقاوم تر می شود.

همچنین خوردن غذاهایی با شکر بالا و تصفیه شده یکی از بدترین اتفاقاتی است که می تواند برای کلاژن و الاستین پوست شما بیفتد. زیرا طبق فرآیند گلیکاسیون مواد قندی به ساختار پروتئین کلاژن و الاستین متصل می شوند و ساختار آن ها را تغییر می دهند. پس لطفا برای حفظ ساختار و ماندگاری برجستگی پوست لب و پوست صورتتان از مصرف شیرینی های بسته بندی شده و سایر مواد قندی به شدت خودداری کنید و میوه ها و سبزیجات را جایگزین آن ها کنید.

5. خیلی از شما دائما درباره ی مکمل های خوراکی تولید کلاژن از من سوال میپرسید که آیا این مکمل ها ارزش خرید دارند ؟ من در یکی از یادداشت های قبلی به تفصیل درباره ی این موضوع صحبت کرده ام. اما این جا باز هم تکرار می کنم که مطالعات زیادی برای اثبات این که مکمل های کلاژن تاچه میزان موثر هستند، انجام نشده است. بعضی از مطالعات نشان داده اند که

این مواد در روده امکان جذب دارند و سپس وارد ساختمان پوست می شوند و به استحکام پوست کمک می کنند. همچنین در تعداد کمی از مطالعات هم اثبات شده است که این مکمل ها می توانند در کاهش خطوط صورت و چین و چروک ها موثر واقع شوند. اما به دلیل تعداد کم این تحقیقات و متفاوت بودن شرایط انجام آزمایش مانند نوع کلاژنی که مورد مطالعه قرار گرفته است و مقدار مصرفی آن نمی توان کاملاً به این مطالعات استناد کرد. به همین دلیل من خیلی اصراری به مصرف این مکمل ها ندارم اما اگر شما بعد از مصرف احساس خوبی به حال پوستتان دارید، هیچ منعی برای مصرف وجود ندارد.

6. اما یکی از موادی که من به شدت پیشنهاد می کنم و تحقیقات وسیعی درباره ی این ماده انجام شده است و خواص آن به اثبات رسیده است، ماده ی موثر پللی پودیوم می باشد که با برند **هلیوکر (HELIOCARE)** در بازار شناخته می شود. در یک یادداشت مفصل این ماده را به طور کامل معرفی می کنم. اما اگر واقعاً دوست دارید که از پوستتان در برابر تمام اشعه های مضر خورشید محافظت کنید، حداقل از یکی از محصولات خانواده ی هلیوکر در روتین روزانه خود استفاده کنید. حتماً یادداشت مربوط به این ماده ی جادویی را بخوانید. البته که لازم به ذکر است که پیدا کردن محصولات این برند در ایران خیلی امکان پذیر نیست و بهتر است از طریق آنلاین شاپ ها خریداری شود.

7. برای پوست موادی مانند اعضای خانواده رتینوئید، رتینول و آلفا هیدروکسی اسیدها می توانند تولید کلاژن را به شدت تحریک کنند و باعث پر و حجیم شدن پوست و سفت تر شدن بافت آن شوند. اما متأسفانه این مواد برای پوست نازک و آسیب پذیر لب اصلاً مناسب نیستند. پوست لب لایه شاخی ندارد و اگر این مواد با آن تماس پیدا کنند خشکی، پوسته ریزی و سوزش شدیدی را تجربه خواهند کرد. همچنین می توانند باعث خشکی پوست اطراف لب شوند که باعث می شود لب بسیار کوچکتر از سائز طبیعی خود دیده شود. در بعضی از بالم های لب ماده ی **گالیک اسید** وجود دارد که آنتی اکسیدان خوبی است و می تواند از پوست لب در برابر اشعه ی ماورای بنفش محافظت کند.

8. خواب کافی به شدت به تولید کلاژن کمک می کند و به پوست کمک می کند استرس های اکسیداتیو که پوست در طی روز تحمل کرده است بازسازی شود. زمانی که خواب هستیم آب بیش تری از پوست ما خارج می شود، مخصوصاً لب ها به دلیل این که لایه ی شاخی و غدد تولید کننده سبوم ندارند آب بیش تری از دست می دهند و

صبح وقتی بیدار می شوید معمولا لب هایتان شدیداً خشک است.



پیشنهاد اکید من به شما این است که شب ها قبل از خواب بر روی پوست لب خود وازلین بمالید تا مانع از تبخیر رطوبت لب خود شوید. از دست دادن مقدار زیاد رطوبت لب علاوه بر خشکی زیاد باعث نازک و کم تر شدن حجم لب می شود. همچنین فایده ی دیگر قراردادن وازلین بر روی لب این است که اگر شما جزو افرادی هستید که در هنگام خواب آب دهانتان سرازیر می شود و با توجه به گفته های قبل که بزاق دهان باعث خشکی بیش از حد لب می شود، وازلین از لب شما در برابر بزاق دهانتان محافظت می کند. همچنین از نفوذ سایر موادی که برای روتین شب پوست صورتتان استفاده کرده اید به داخل پوست لب جلوگیری می کند. پس اگر بالم لب مناسبی برای لب هایتان پیدا نکردید من شدیداً به شما وازلین را پیشنهاد می دهم زیرا وازلین می تواند همانند پوست دوم برای لب های شما عمل کند.

اگر علاقمند هستید که محصولات تخصصی تری را تهیه کنید من ماسک شب لانیژ را به شما پیشنهاد می دهم. این ماسک حاوی ویتامین سی و هیالورونیک است که هم به عنوان آنتی اکسیدان از پوست لب در برابر اشعه ی فرابنفش محافظت می کند و هم حاوی هیالورونیک اسید می باشد که به افزایش حجم لب کمک می کند (قیمت در حدود 300 تا 400 هزارتومن).

اگر لب های فوق العاده خشکی دارید به شما کره ی لب از برند اون را پیشنهاد می کنم. به دلیل حضور عوامل آبرسان و مرطوب کننده مانند شی باتر ، روغن کرچک و روغن دانه جوجوبا به شدت پوست لب را نرم ، لطیف و آبدار می کند. محصولات لاین مراقبت از لب در برند اون همه از کیفیت خوبی برخوردار هستند. البته اگر نمی خواهید هزینه زیادی بکنید همان وازلین به تنهایی کفایت می کند.

9. هرگز از وسیله هایی مانند ساکشن الکتریکی و دستگاه های حجم دهنده لب در خانه استفاده نکنید. این وسایل فقط به بافت نازک لب شما آسیب می رسانند و اگر اثری هم ایجاد کنند کاملاً موقت خواهد بود. اگر واقعاً علاقمند به این هستید که حجم لب هایتان را سریعاً افزایش دهید من به شما تزریق فیلرهای هیالورونیک اسید را پیشنهاد می دهم.

در انتها باز تاکید می کنم به شدت مراقب لب هایتان در برابر اشعه های مضر خورشید باشید و بدانید که لب هایتان محافظی ندارند ، نیاز به توجه و مراقبت بیش تری از جانب شما دارند. از پوست گردن و لب هایتان شدیداً مراقبت کنید، زیرا پوست این قسمت ها اگر پیر شوند، بازگشت جوانی به آن ها به سختی امکان پذیر است.