

5 توصیه جادویی برای داشتن پوستی درخشان

یادداشت اختصاصی صدای تجارت

دکتر فرناز فضلعلی- به طور حتم در مباحث مرتبط با زیبایی پوست، "درخشندگی" در جایگاه ویژه ای از ذهن شما قرار دارد و با ما من همراه باشید تا با سطوح مختلف درخشندگی پوست از نگاهی دیگر آشنا شوید.

1- ایجاد بافتی یکنواخت در خارجی ترین لایه پوست

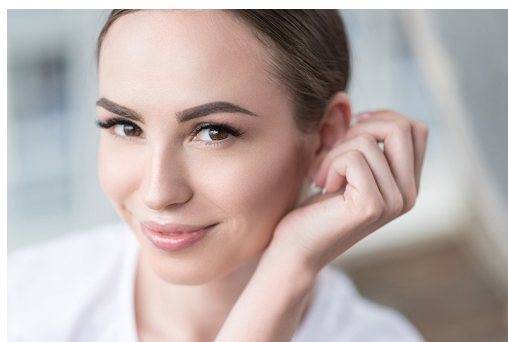
بافت نخسیتن لایه سطح پوست شما

یعنی استراتوم کورنئوم (لایه شاخی) می تواند در درخشندگی پوست شما بسیار تاثیرگذار باشد. بنابراین یکی از اصلی ترین اقدامات این است که باید به ایجاد یک بافت یکنواخت توجه کنیم و بدیهی است پوست صاف و یکدست، نور را منظم تر منعکس می کند در نتیجه پوست درخشان تر دیده می شود.

مواد اولیه موثر در یکنواخت شدن پوست

مواد اولیه ای که در محصولات پوستی می تواند در یکنواخت کردن سطح پوست موثر باشد عبارتند از “آزلائیک اسید و آلفا-

هیدروکسی اسید ها " که این مواد به شما کمک می کند تا پیوندهای بین سلولهای مرده و تجمع یافته بر روی پوست را سست کرده و پس از یک پوسته ریزی متناسب، پوستی یکدست و صاف داشته باشید. ماده ی بعدی "رتینوئیدها" هستند. اعضای این خانواده به شما کمک می کنند استراتوم کورنئومی نازک اما انعطاف پذیر و یکدست داشته باشید.



2- تقویت سد دفاعی پوست

دومین مرحله از درخشندگی را می توان از طریق تقویت سد دفاعی پوست محقق کرد. در این مرحله شما باید برای سد دفاعی پوست خود ملات تهیه کنید و اگر آجرهای پوستی شما در این سد دفاعی آسیب دیده است؛ آن را تعمیر کنید.

مواد اولیه موثر تقویت سد دفاعی پوست

از ملات های اثرگذار مهم برای سد دفاعی می توان به "سرآمیدها و یا اکیتوهای مانند" نیاسینامید" اشاره کرد که به پوست کمک می کند تا سرآمید مورد نیاز خود را تولید کند.

مرطوب کردن پوست هم از جمله رفتارهایی است که به پیشرفت عملکرد سد دفاعی پوست کمک شایانی می‌کند. مرطوب کننده های مناسب با عملکرد خوب هم آب را به دام می‌اندازد و هم با مواد گیرنده ای که دارد، راه خروج آب را بسته و مولکول های آب در لایه های داخلی قفل می‌شود.

3- درمان قرمزی پوست و آکنه

برای افزایش درخشندگی پوست باید به لایه های عمیق تر برویم. در این مرحله باید کاری کنیم که قرمزی پوست را مخصوصا در افرادی که مستعد التهاب،

قرمزی های طولانی و یا حتی
رزاسه (بیماری پوستی) هستند،
کاهش دهیم.

جادوی آزالئیک اسید در از بین
بردن قرمزی و آکنه

اکتیوی که در این زمینه با
عملکرد فوق العاده می توانم
معرفی کنم، "آزالئیک اسید" است.
این ماده قدرتمند در از بین
بردن لک های صورت موثر و در
عین حال یک ضد التهاب قوی است.
از دیگر اکتیوها در این زمینه
می توان به ویتامین C،
نیاسینامید، باکوچول (به ویژه
برای التهابات آکنه) اشاره
کرد.

4- درمان لک های پوستی

دیگر توصیه من برای افزایش درخشندگی پوست، درمان لک های پوستی است. بیشتر مردم زمانی که به افزایش درخشش پوست خود فکر می کنند، درمان لک های پوستی نخستین درمانی است که به ذهنشان خطور می کند.

استفاده از هیدروکینون و نیاسینامید در درمان لک پوست

برای درمان لک می توانیم از اکتیوهای مختلف کمک بگیریم، به عنوان مثال اکتیوهای که به کاهش تولید ملانین در ملانوسیت ها، آنتی اکسیدان هایی که از

تشکیل ملانین و تجمع آن جلوگیری می کند و یا اکتیوهای که از انتقال ملانین به کراتینوسیت ها جلوگیری می کنند؛ همگی موثر هستند. اما به اعتقاد نویسندگان، مهم ترین گروه، اکتیوهای هستند که به کاهش تولید ملانین کمک می کنند و در حقیقت باعث کاهش فعالیت آنزیم تیروزیناز می شوند. استاندارد طلایی در این زمینه ماده هیدروکینون است که دوز استفاده موثر از این ماده را چهار درصد می دانم. همچنین می توان در درمان لک ها به کوجیک اسید، آلفا آربوتین و مشتقات ویتامین C نیز اشاره کرد.

به طور کلی لک های صورت یکی از مهم ترین عوامل در کاهش درخشندگی است و استفاده از آنتی اکسیدان ها باعث کاهش فعالیت آنزیم تیروزیناز و در نتیجه ممانعت در ساخت ملانین و کاهش انتقال ملانین به سلول های سطح پوستی و کراتینوسایت ها می شود. در این زمینه بهترین ماده "نیاسینامید" است که به شما پیشنهاد می کنم.

5- ساخت کلاژن

پنجمین توصیه برای داشتن پوستی درخشان و شاداب، تحریک ساخت کلاژن است. برای درک بهتر این قسمت باید در ذهنتان درمیس(لایه

دوم پوست) را تجسم کنید. این لایه عمقی پوست، همانند یک تشک نرم، قوی و انعطاف پذیر است که باید سالم و سلامت باشد. سعی کنید کلاژن سازی پوست خود را دائماً تحریک کنید. سوالی که اینجا ممکن است برای شما پیش بیاید این است که این کار چگونه امکان پذیر است؟

کلاژن سازی سالم با کرم ضد آفتاب و ویتامین ها

موثرترین راه برای داشتن کلاژن های سالم این است که راه ورود UVA (اشعه فرا بنفش خورشید) به پوست خود را مسدود کنیم. UVA قادر است کلاژن های ما را بشکند

و آن ها را تخریب کند.
بنابراین استفاده از ضد آفتاب
را فراموش نکنید. SPF (فاکتور
حفاظتی در برابر خورشید) راه
ورود UVA به پوست شما را مسدود
می کند. همچنین انواع ویتامین
ها مانند A و B و C می تواند
ساخت کلاژن را تحریک کند و سرعت
تولید این ماده ی موثر را
افزایش دهد. این دو راه حل
طلایی، یعنی استفاده از ضد
آفتاب و استفاده از ویتامین ها
برای حفظ و تحریک ساخت کلاژن ها
را هرگز فراموش نکنید.

به طور کلی در ابتدا باید پوست
خود را بشناسید تا پس از

ارزیابی وضعیت پوست خود
بتوانید تشخیص دهید که در کدام
مرحله دچار ضعف هستید تا به
طور اصولی به تقویت پوست خود
در آن مرحله بپردازید و از
حداکثر درخشندگی و جذابیت پوست
خود لذت ببرید.

به یاد داشته باشید پوست سالم،
"شکوه و درخشندگی" بی نظیری
خواهد داشت. پس به سلامت پوست
خود بسیار اهمیت دهید.