

## روشی برای جوان ماندن بدون بوتاکس کردن

انسان‌ها شیفته زیبایی هستند، از آنجایی که بانوان روحیه بسیار لطیفی‌تری نسبت به آقایان دارند این خواسته در آنها نمود بیشتری دارد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از تسنیم، انسان‌ها شیفته زیبایی هستند. از آنجایی که بانوان روحیه بسیار لطیفی‌تری نسبت به آقایان دارند این خواسته در آنها نمود بیشتری دارد. روش‌هایی چون بوتاکس کردن که یک روش دارو درمانی محسوب می‌شود برای جوان کردن صورت به پوست تزریق می‌شود. این کار چین و چروک پوست صورت را، در نواحی پیشانی و کناره چشم صاف می‌کند و چهره انسان را جوانتر از قبل نشان می‌دهد.

بوتاکس کردن علاوه بر هزینه و وقت‌گیری زیاد که دارد، ممکن است عوارض جبران ناپذیری بر روی پوست بدن ایجاد کند. در این گزارش مواردی جمع‌آوری شده که با پیروی از آن می‌توانید پوستی جوان را بدون درد و هزینه زیاد و استرس حاصل از بوتاکس کردن تجربه کنید.

استفاده از کرم مرطوب کننده

اگر شما به فکر زیبایی هستید استفاده از کرم مرطوب کننده روش بسیار کارآمد و خوبی است. تامین رطوبت برای پوست به شادابی و جوان ماندن آن کمک بسیار زیادی می‌کند و همچنین استفاده از کرم می‌تواند پوست شما را از مضرات نور آفتاب حفظ کند.

مرطوب کردن پوست علی‌الخصوص در مناطق خشک و در طول زمستان بسیار توصیه می‌شود.

آب بیشتری بنوشید

کمبود آب بدن باعث چروکیدگی پوست می‌شود این را می‌توان در انگور آبدار و خشک شده ملاحظه کرد انگوری که آب خود را از دست داده را دیده‌اید که چقدر چروکیده می‌شود از این رو آب فراوان به اندازه توان خود بنوشید تا پوستی شاداب و با طراوت داشته باشید.

خوردن ماهی و محصولات تازه

آنتی اکسیدان‌ها برای جوان ماندن پوست بسیار تاثیر گذار هستند از آنجایی که آنتی اکسیدان‌ها رادیکال‌های آزاد بدن را کنترل می‌کنند این خود برای پیشگیری بسیاری از بیماری‌ها موثر می‌باشند زیرا رادیکال‌های آزاد خود عامل انواع بیماری‌ها محسوب می‌شوند. مد نظر داشته باشید که انواع سبزیجات تازه سرشار از آنتی اکسیدان هستند.

خوردن ماهی و آبزیان دریایی که غنی از امگا ۳ هستند و خاصیت ترمیمی بسیار بالایی دارند نیز توصیه می‌شوند.

## کاهش مصرف شکر و مواد قندی

شکر و مواد قندی زیاد برای بدن شما مضر است، مصرف زیاد شکر یا مواد قندی در رژیم غذایی تان باعث می‌شود که سطح کلاژن و الاستین که موجب پایداری و شادابی پوست تان است کم شود و از این رو پوست شما دچار آسیب دیدگی و چروک شود.

## مراقب آرایش کردن خود باشید

اطلاعات کافی درباره موادی که در هنگام آرایش استفاده می‌کنید داشته باشید که پوست تان را خشک نکنند و همچنین استفاده از موادی که باعث حساسیت در پوست شما می‌شود خودداری کنید. وقتی بعد از آرایش خود متوجه شدید صورت تان قرمز یا دوچار خارش می‌شود صورت تان را با آب و صابون شستشوی صورت، خوب بشوید تا اثرات زیان بار مواد آرایشی از روی پوست تان پاک شود. آرایش برای زیباتر شدن شماست پس در استفاده از مواد آرایشی دقت لازم را داشته باشید.

## استفاده از ویتامین

ویتامین باعث می‌شود تا حجم سلول پوستی افزایش یابد و کلاژن (کلاژن باعث شادابی و طراوت پوست می‌شود) جدید در آن تولید شود این کلاژن جدید در صاف و یکدست شدن پوست شما کمک فراوانی می‌کند.

## درمان با لیزر

برای رهایی از لک‌های قهوه‌ای روی پوست، بهترین روش استفاده از لیزر می‌باشد. وقتی لک‌های روی پوست خود را با لیزر از میان بردید توجه داشته باشید حتماً از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید و سطح پوست خود را همواره مرطوب نگه دارید. البته با مشورت با دکتر این کارها را انجام دهید.

## خواب کافی

۸ ساعت خواب در طول شبانه روز توصیه می‌شود این کار از تیره شدن دور چشم جلوگیری نموده و به پوست تان اجازه می‌دهد که در طول استراحت شما به بازسازی خود بپردازد.