

هفت راهکار شادابی پوست و مو در پاییز

۱. از کپسول‌های ویتامین E استفاده کنید

ویتامین E دقیقاً همان چیزی است که پوست و موی ما در فصل زمستان به آن نیاز دارد. ویتامین E باعث صافی پوست می‌شود که می‌تواند از چین و چروک پوست حاصل از خشکی هوا جلوگیری کند.

۲. روغن نارگیل را فراموش نکنید

هر چند در فصل سرما و سرد پاییز پس از وارد شدن به خانه، یک دوش آب گرم بسیار عالی به نظر می‌رسد، اما کُلر موجود در آب می‌تواند خشکی پوست شما در این فصل خشک و سرد را چند برابر کند، بنابراین می‌توانید به اندازه یک قاشق روغن نارگیل به آب استحمام اضافه کنید و از خواص ضد چین و چروک و خشکی آن بهره ببرید.

۳. ضد آفتاب را رها نکنید

با وجود سردی هوا در فصول پاییز و زمستان، همچنان اشعه‌های مضر خورشید به فعالیت خود ادامه می‌دهند و از قدرت آنها در این فصول کم نمی‌شود. ممکن است که در این فصول ما لباس‌های ضخیم و گرمی بپوشیم ولی همچنان صورت ما در معرض این اشعه‌های خطرناک قرار دارد بنا براین می‌بایست از ضد آفتاب‌های با SPF حداقل ۱۵ استفاده کنیم تا پوستمان را به خوبی از معرض نور خورشید حفظ کنیم.

۴. بالش ساتن تهیه کنید

آیا می‌دانستید بالش‌های پنبه‌ای می‌توانند باعث خشکی موهای شما شوند؟ استفاده از بالش‌های از جنس ساتن می‌تواند به درخشانی موهای شما و جلوگیری از خشکی آنها کمک زیادی کند و البته خواب بهتری نیز تجربه خواهید کرد.

۵. مواد مورد نیاز پوست خود را فراهم کنید

در طول این فصول شما می‌دانید که می‌بایست بیش از پیش به پوست و موی خود رسیدگی کنید، اما آیا واقعاً می‌دانید پوست شما به چه موادی نیاز دارد؟

در این فصول بیشتر سعی کنید از موادی استفاده کنید که حاوی چربی‌ها و روغن‌های گیاهی باشند. از دیگر ترکیب‌های مفید برای استفاده، اسید هیالورونیک است که در سرم‌های پزشکی موجود است و باعث می‌شود تا پوست شما هیدراته بماند. دیگر محصولاتی که به شما در این فصول کمک می‌کنند محصولاتی هستند که شامل روغن مورینگا، عصاره جلبک‌ها و چای سبز ژاپنی باشند که بهترین حفاظت از پوست شما را اعمال می‌کنند.

۶. دستگاه بخور تهیه کنید

استفاده از دستگاه بخور باعث افزایش میزان رطوبت در هوای اتاق می‌شود و این بدان معناست که با استفاده از این دستگاه‌ها می‌توانید خشکی هوا و نتیجتاً خشکی پوست خود را متوقف کنید.

۷. از ماسک مو استفاده کنید

ماسک‌های موی متفاوتی وجود دارند که می‌توانید در مجلات و یا سایت‌های اینترنتی طرز تهیه آنها را مطالعه کنید اما از ماسک‌های موجود می‌توان به ماسک حاصل از ترکیب آواکادو و شیر نارگیل و یا به ماسک پاپایا و ماست اشاره کرد که باعث براقی و چربی مو می‌شود و از خشکی و شکستگی و آسیب مو جلوگیری می‌کنند. البته طرز اعمال ماسک بر روی پوست سر و مو نیز بسیار مهم است. در ابتدا می‌بایست ماسکی را که تهیه کردید بر روی دست خود بریزید تا کمی گرم شود و سپس بر روی سر خود قرار دهید و با حرکت دست دایره ای روی سر خود را بمالید تا تمام سر شما را فرا بگیرد و پس از صرف مدتی موی خود را با بشویید تا کاملاً از ماسک عاری شود.

منبع: خبرگزاری تسنیم