

بیست هشدار برای زیبا نگهداشتن خود

زیبا بودن و ماندن برای هر خانمی یک آرزوست. مواردی را که برای زیبا نگهداشتن باید اجتناب کرد

یا رعایت نمود در اینجا ذکر میکنیم:

۱. خشک کردن مو با حوله

موی سر هنگامی که خیس است حساس و شکننده میشود. بیرونی ترین لایه پوست سر نیز هنگامی که موها تر هستند حساس تر میشود، بنابراین در این هنگام سعی نکنید موی سرتان را با حوله خشک کنید چون در مدت زمان انتهایی موهای سرتان دوشاخ میشود. بهتر است موها را در کلاهی حوله ای قرار داده تا بدین طریق خشک شود.

۲. استفاده از کرمها و لوازم آرایشی منقضی شده

اگر از کرمها و مواد آرایشی که از تاریخ اعتبار گذشته است استفاده می کنید روی پوستتان جوش چرکی زده و دچار خارش میشود. چون این مواد زمان محدودی اعتبار دارند. این کرمها بعد از انقضاء اعتبار محل مناسبی برای رشد باکتری و میکرب می گردد. بنابراین هر چه سریعتر هر اندازه کرم منقضی شده دارید دور بریزید حتی اگر برای آن تاسف بخورید.

۳. استفاده از دئودورانت درست بعد از موزدایی

بعد از موزدایی، پوست نسبت به الکل و عطر بسیار حساس تر میشود. بنابراین هنگام شب موزدایی کنید و صبح هنگام دئودورانت استفاده کنید.

۴. مراقبت پی در پی و مداوم از پوست

استفاده فراوان از محصولات محافظ پوست، پوست را حساستر میکند. بنابراین سعی کنید از یک سری از محصولات آرایشی که برای پوستتان بعد از تست کردن مناسب است استفاده کنید. پیشنهاد ما برای مراقبت از پوستتان این است که بیشتر از مواد طبیعی استفاده کنید.

۵. موی بافته

وقتی موی سرتان را می بافید سعی کنید گره های بافته ها را محکم نیچید. چون موی سر شما آسیب می بیند. پس گره ها را شل تر ببافید و حتی امکان از گیره مو استفاده نمایید.

۶. لاک زدن بدون استفاده از مواد نگهدارنده ناخن

لاک زدن قبل از آغشته کردن ناخن به مواد نگهدارنده رنگ ناخن شما را بتدریج زرد می کند و ناخن شما زیبایی خود را از دست می دهد. یک لایه از ماده نگهدارنده مغذی ناخن شما خواهد بود و ناهمواریهای ناخن را نیز می پوشاند.

۷. ترکاندن جوش های زیر پوستی و جوش های سر سیاه با انگشت دست

انگشتان شما منبع میکروب هستند و این منجر به عفونت محل میشود. برای این کار از گاز استریل یا دستمال تمیز استفاده نمایید و سپس با پنبه آغشته به لوسیون صورت ، محل را شستشو دهید.

۸. پاک کردن ماسک از صورت با آب

شستن ماسک صورت با آب اثر آنرا کم می کند. پس بهتر است ماسک را با دستمال مخصوص آرایش از صورت پاک کرد.

۹. استفاده از لوسیون بدون موزدایی

این کار باعث لکه شدن پوست میشود چون این کرم با آلودگیهای پوست ترکیب میشود. پس قبل از استفاده از لوسیون حتماً موزدایی کنید.

۱۰. مرتب کردن مژه ها با انگشتان دست

این کار باعث شکسته شده یا کنده شدن مژه ها میشود. پس بهتر است از برس مخصوص مژه استفاده گردد.

۱۱. موزدایی در هر روز

این کار اثر عکس دارد. یعنی پوست کلفتتر میشود. پس یکبار در هفته کفایت.

۱۲. استفاده از کرم ضد آفتاب در ساحل

بعد از ۳۰ دقیقه کرم اثر خود را از دست می دهد و اگر پوست در این هنگام در معرض آفتاب قرار گیرد، می سوزد. پس قبل از رفتن به ساحل از این کرم استفاده نمایید.

۱۳. لاک زدن بلافاصله بعد از حمام کردن

آب گرم ناخن را تا حدی متورم می کند. اگر در این هنگام لاک بزنید بعد از اینکه ناخن سرد شود لاک از ناخن شما جدا میشود. پس مدتی بعد از حمام کردن لاک بزنید نه بلافاصله بعد از آن.

۱۴. خوابیدن وقتی که صورت آرایش دارد

نتایج: پوست جوش می زند؛ پوست لکه میشود؛ پوست خسته به نظر می آید.
پس مهم نیست چقدر خسته باشید حتماً آرایش خود را قبل از خواب پاک کنید.

۱۵. حمام های طولانی و داغ

این کار ۳۹ به طول^۰ باعث خشکی پوست میشود. حمام نباید بیش از ۱۰ دقیقه و بیش از دمای C انجامد. و در نهایت عادت کنید در پایان دوش گرفتن یکبار زیر آب سرد بروید ، این کار باعث میشود پوستتان حالت ایلاستیک خود را حفظ کند و شاداب تر بماند. بعد از دوش گرفتن بدن خود را با لوسیون یا شیر مخصوص آغشته کنید.

۱۶. گاز گرفتن لبها هنگامی که خشک هستند

این کار لبهای شما را زخمی می کند . پس با برس مخصوص و نرم لبهای خود را با کرم مناسب چرب کنید.

۱۷. استفاده روزانه از مو پیچهای برقی و حالت دهنده

این کار برای موهایتان مضر است چون دمای زیاد مو را خشک می کند و انتهای مو را از بین می برد. در عوض از مو پیچ های اسفنجی حتی هنگام خواب نیز میتوانید استفاده کنید.

۱۸. اگر نزدیک بین هستید از عینک استفاده نکنید.

وقتی به دور دست نگاه می کنید چشمان خود را به هم می زنید و این باعث چروک شدن پوست دور چشم میشود و امروزه با وجود مدل‌های جدید و متنوع فریم‌های عینک درست نیست که از عینک استفاده نکنید.

۱۹. مالیدن چشمها

مالیدن چشم باعث زخم شدن زلالیه میشود. بهتر است با ورزش یوگا خستگی دور چشمها را برطرف کنید.

استفاده از کف موس روی موی تر

با این کار حالت مو برای مدت زمان کمتری می ماند. پس بهتر است موها را قبلاً کاملاً خشک نموده یا با سشوار یا حوله ، سپس از کف موس استفاده کرد.