

راهکارهای مراقبت از پوست در تابستان

در فصل تابستان به دلیل گرم بودن هوا پوست شروع به تولید ماده ای به نام سبوم می کند. سبوم روغن طبیعی پوست است که از خشکی آن جلوگیری می کند، اما افزایش میزان سبوم باعث مسدود شدن منافذ پوستی و در نتیجه ایجاد جوش و آکنه می کند. به طبع کسانی که پوست های چرب دارند بیشتر مستعد ابتلا به این مورد هستند. چون علاوه بر سبوم پوست آن ها باکتری هایی دارد که با عرق فرد مخلوط شده و تمام منافذ پوست را می بندد. در ادامه به بررسی راهکارهای مراقبت از پوست در تابستان خواهیم پرداخت. با ما همراه باشید...

جهت خرید لوازم آرایشی اصل و با کیفیت با نیلارا شاپ همراه شوید...

مطالب مهم این مقاله:

[فیشیال پوست ماهانه](#)

[کنترل چربی پوست](#)

[مشکلات پوستی ناشی از بیماری](#)

نکات مراقبت از پوست

نکات مراقبتی از پوست را در تمامی فصول باید رعایت کرد، اما همانطور که بالاتر به ان اشاره شد، به دلیل گرمی هوا این مراقبت ها در تابستان باید بیشتر از قبل رعایت شود. در ادامه این نکات را شرح خواهیم داد. تا انتهای این مقاله همراه ما باشید.

• فیشیال پوست ماهانه

فیشیال در واقع پاکسازی عمیق صورت است که طی آن منافذ پوست شما به طور کامل پاکسازی میشود و تمام کثیفی های پوست شما از پوست بیرون کشیده می شود.

• روتین پوستی مخصوص

یکی از موضوعات حائز اهمیت داشتن یک روتین پوستی معقول و خوب است، شما ابتدا باید نوع پوستتان را بشناسید و با توجه به آن شوینده، اسکراب، ابرسان، تونر و کرم های ترمیم کننده را انتخاب کنید.

• کنترل چربی پوست

معمولا میزان ترشح چربی با توجه به گرمی هوا بیشتر می شود، چربی منافذ پوست را می بندد و موجب جوش و آکنه می شود. برای جلوگیری از این موضوع حتما چربی پوستتان را کنترل کنید. در این راستا لازم است نوع پوستتان را بشناسید و با توجه به آن از شوینده مخصوص استفاده کنید.

• استفاده از ضد آفتاب

کرم ضد آفتاب برای همه فصول لازم است، اما شدت تابش اشعه های خورشید در تابستان ها چندین برابر دیگر فصول است پس لازم است حتما از ضد آفتاب استفاده کنید. ضد آفتاب باید به میزان لازم روی پوست زده شود و بهتر است هر دو

الی سه ساعت ترمیم شود . کسانی که می خواهند علاوه بر مراقبت از پوست پوشش دهی هم داشته باشند، می توانند از بی بی کرم یا سی سی کرم استفاده کنند. البته ضد آفتاب های رنگی هم وجود دارد که می توانید با توجه به تناژ رنگ پوستتان استفاده کنید.

• توجه به تغذیه

پوست ما آینه درون ماست، مشکلات گوارشی، هورمونی، عصبی و ... که درون بدن ایجاد می شوند همگی ممکن است باعث جوش، آکنه و یا دیگر مشکلات پوستی شوند. در نتیجه داشتن تغذیه سالم، استفاده از سبزیجات و آنتی اکسیدان ها و .. می تواند تاثیر بسزایی در عدم ایجاد مشکلات پوستی شود.

مشکلات پوستی ناشی از بیماری

یکی از نکات قابل توجه این است که مشکلات پوستی ممکن است ناشی از بیماری خاصی باشد، مثلا تنبلی تخمدان در خانم ها به شدت موجب جوش در ناحیه گردن و زیر فک می شود، این قبیل مشکلات با استفاده از شوینده مخصوص و ... از بین نمی روند و حتما باید دوره های اختصاصی مصرف کنید. پس حتما به پزشک مراجعه کنید.

