

خواب زیبا، پوست را زیبا می کند!

حفظ زیبایی و شادابی پوست با خوابی خوش و آرام

خواب مانند تغذیه و ورزش برای سلامت بدن، اهمیت دارد. خواب همچون خوردن و نوشیدن از نیازهای اولیه انسان به شمار می رود. خواب، باعث نشاط بدن می شود و خستگی اندام ها و دستگاه عصبی را برطرف می کند. در طول خواب، جریان خون در پوست شما افزایش می یابد و این اندام، کلاژن (پروتئینی است که در محیط خارج از سلول های مختلف گونه های مختلف موجودات، وجود دارد) خود را بازسازی می کند و آسیب های ناشی از قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش را ترمیم می کند و چین و چروک و لکه های پیری را کاهش می دهد. [4]

وقتی می خوابیم، هورمون استرس (کورتیزول) کاهش می یابد و هورمون خواب (ملاتونین) بالا می رود. بدن و پوست ما در حالت ترمیم هستند. به عبارت دیگر، شب به پوست ما این فرصت را می دهد تا از هر آسیبی که در طول روز رخ می دهد، بهبود یابد. [5] خواب شبانه کافی، پادزهر استرس است و روز بعد که از خواب بیدار می شوید، شادابی پوست و رفع خستگی عضلات را برای تان به ارمغان می آورد. میزان کافی خواب در افراد گوناگون متفاوت است، اما در مجموع می توان گفت که بین ۷ تا ۸ ساعت خواب کافی است.

خواب معمول و آرام بخش، برای سلامتی و شادابی و زیبایی پوست واجب و حیاتی است. تحقیقات گوناگون ثابت کرده است بی خوابی و بدخوابی، می تواند عوارض زیادی برای پوست شما ایجاد کند. همچنین تحقیقات نشان می دهد که یک بد خوابی در شب، می تواند باعث این عوارض شود: پلک های آویزان

،چشم های متورم ،حلقه های تیره تر زیر چشم ،پوست کم رنگ تر، چین و چروک و خطوط ریز بیشتر ،وگوشه های دهان آویزان تر است.[4]

یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد که دو روز محدودیت خواب ،بر جذابیت، سلامت، خواب آلودگی و قابل اعتماد بودن درک شده شرکت کنندگان تأثیر منفی می گذارد .بنابراین، چیزی که به نظر یک مشکل یک شبه می رسد ، می تواند به چیزی دائمی تر تبدیل شود.[4] خواب کافی ،یکی از بهترین روش های درمان و سلامتی پوست است. چنانچه شما ۶ تا ۸ ساعت در روز خواب کافی نداشته باشید، آثار خستگی روی پوست تان دیده می شود. مقدار و کیفیت خواب، دقیقاً روی چهره شما اثر می گذارد. [1]

یک خواب خوب شبانه، برای داشتن ظاهر و چهره ای جوان ضروری است. استراحت و خواب کافی ،به مدت ۷ تا ۸ ساعت در شبانه روز باعث می شود چهره ای با نشاط و شاداب داشته باشید. هر چند که استفاده از انواع کرم های مخصوص شب، باعث می شود پوست شما در خواب وضعیت بهتری داشته باشد، اما به یاد داشته باشید که خواب کافی نیز بسیار مهم است. به اندازه کافی بخوابید تا پوستی شفاف و چشمی خوش حالت و روحیه ای شاد ،داشته باشید؛ بنابراین کمبود خواب پوست را بی حال و خسته و رنگ آن را کدر و مات می کند.

چنانچه فرد به اندازه کافی نخوابد، سلامت پوست به خطر می افتد. پوست تیره رنگ و زیر چشم ها کبود می شود. [1]۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه که همراه با راحتی و آرامش خیال باشد ،خستگی روزانه را از پوست می گیرد و به آن شادابی می بخشد، زیرا در طول شب، به ویژه در ساعت ۱۲ تا ۴ صبح ، روند تقسیمات سلولی و ترمیم پوست با سرعت بیشتری انجام می گیرد؛از این رو، استراحت به موقع و کافی و مناسب ،موجب طراوت و شادابی پوست می شود.

بدن ما از دست دادن خواب یا کمبود کیفیت خواب را به عنوان استرس درک می کند. این سیگنال‌های استرس نه تنها باعث ایجاد جوش‌ها می‌شوند، بلکه باعث می‌شوند پوست توانایی کمتری در به دام انداختن رطوبت داشته باشد و چرخش سلول‌های پوست را کند، می‌کند. [5] پوست در شب و در هنگام استراحت، سموم را دفع می کند. هورمون‌هایی که مشغول بازسازی پوست هستند در هنگام خواب فعال تر می شوند. بازسازی سلول‌های پوست در حال استراحت، به اوج خود می رسد. کمبود خواب، موجب ضعف در شکستگی طبیعی عضلات شده و چین و چروک‌ها بیشتر می شود. متخصصان پوست می توانند با دیدن چین و چروک‌های صورت شما تشخیص دهند که به کدام طرف صورت تان می خوابید. برای غلبه بر این معضل، روی بالش بزرگ و نرم و ترکیب نشده با مواد مصنوعی، بخوابید.

در اثر کم خوابی، خون به پوست و اندام‌های اساسی بدن نمی رسد که در نتیجه ظاهری خسته و فرتوت به پوست داده و قدرت ماهیچه‌ها را کاهش می دهد. پس از یک خواب نامناسب در شب نشانه‌ها و ناراحتی‌های جسمانی مانند پیدایش هاله‌های تیره، پف و ورم در اطراف چشم و رنگ پریدگی چهره، آشکار می شود. استراحت و خواب مناسب، می تواند سیاهی دور چشم را به حداقل برساند .

هنگامی که کم خواب هستید خون به خوبی جریان ندارد و این امر می تواند پف و سیاهی، زیر چشم جمع شود و قابل مشاهده باشد، زیرا پوست در آنجا بسیار نازک است. [3] برای این که سر حال و با نشاط و دارای پوستی سالم باشید به موقع و به اندازه کافی بخوابید.

توصیه های مهم :

- برنامه منظمی برای خواب خود داشته باشید. [1]

- آرامش خود را حفظ کنید. [1] کوشش کنید پیش از زمان خواب رفتارهای تان تا اندازه ممکن آرام بخش باشد و غصه ها عصبانیت های دائمی و اندیشه های پریشان را به محل خواب خود نبرید.
- تا هنگامی که خسته نشده اید و خواب به چشمان تان نیامده است به رختخواب نروید و فقط هنگامی که کاملاً خسته هستید به رختخواب بروید مطمئن باشید که ساعتی بعد، شما به طور طبیعی به خواب خواهید رفت.
- سعی کنید برای این که یک خواب خوب را برای شب داشته باشید از فشارهای روحی پرهیز کنید. فراموش نشود که توجه به این امر به شما کمک می کند که ساعت های زیادی از شب را به خوبی بخوابید. [2]
- از خوابیدن در تختخوابی ناراحت، خودداری کنید. تختخوابی خریداری کنید که راحت و مطابق میل تان باشد. همچنین در مورد بالش نیز چنین تصمیمی داشته باشید بالش نرم که محافظ و نگه دارنده سر و گردن باشد. [2]
- از خوردن غذاهای تند و نوشابه های گازدار پیش از خواب، خودداری کنید. خوردن نوشابه های گازدار و غذاهای تند، خواب شبانه را آشفته می کند. [2]
- حمام کردن پیش از خواب، گوش دادن به موسیقی آرام، خواندن قرآن و کتاب های ساده و شاد، دعا کردن و آرام شدن از کلیدهای خواب است. انجام این کارها، خستگی های روزانه را از بین می برد و خوابی راحت برای شما تضمین می کند. [2]
- مشکلات خود را قبل از خواب حل کنید.
- هرگز بلافاصله پس از صرف غذا به رختخواب نروید و حتماً فاصله زمانی بین غذا و خواب را رعایت کنید.

- بهتر است پیش از خوابیدن، مطالب شاد و امیدوارکننده بخوانید.
- از یک مرطوب کننده شب استفاده کنید و یک لیوان آب روی میز کنار تخت خود قرار دهید. شستن صورت می تواند آن را خشک کند و خواب نیز می تواند پوست را کم آب کند، به خصوص اگر در محیطی با رطوبت کم چرت بزنید. در حالی که هیدراته ماندن، با نوشیدن آب می تواند تا حدودی کمک کند. آنچه که پوست شما در شب واقعا به آن نیاز دارد یک مرطوب کننده موضعی است. [4]
- هنگام خواب از نور و روشنایی اجتناب کنید. ساعت های استراحت خود را تنظیم کنید. مثلا در ساعت ۱۱ شب بخوابید و هفت تا هشت ساعت بعد از خواب، بیدار شوید تا پوست و دیگر اندام های بدن تان روشن و شاداب به نظر آیند.
- قبل از خوابیدن، آرایش صورت و چشم های تان را پاک کنید. خوابیدن با صورت کثیف می تواند به ظاهر پوست شما آسیب برساند. پاک نکردن آرایش در پایان روز می تواند باعث مسدود شدن منافذ پوست شود که می تواند منجر به جوش شود. یک پاک کننده ملایم با pH متعادل که روغن های سالم پوست شما را از بین نمی برد و محیط کمی اسیدی را که سد پوستی شما برای سالم ماندن نیاز دارد، حفظ می کند) مانند پاک کننده روزانه صورت). [5] نیازی به استفاده از محصولات فانتزی یا اسکراب خیلی سخت، ندارید. یک پاک کننده ملایم برای از بین بردن کثیفی، آرایش و چربی اضافی این کار را انجام می دهد [4].
- به طور منظم ورزش کنید. فعالیت ورزشی، به ویژه در فضای باز موجب می شود میزان خواب عمیق افزایش یابد، ولی باید توجه داشت که از انجام این کار در ساعات نزدیک به خواب، خودداری کنید. [2]
- هنگامی که در آستانه خواب هستید ذهن تان را سمت افکار خوشایند و خاطرات مطبوع سوق دهید. این خاطرات خوشایند، روح شما را جلا می دهد و یک خواب راحت و شاد خواهید داشت. [2]

- از ویتامین های طبیعی استفاده کنید.
- پیاده روی کنید. انجام پیاده روی شبانه، می تواند جسم را برای داشتن خوابی آرام آماده کند.
- از خوردن غذاهای تند و نوشابه های گازدار پیش از خواب خودداری کنید.
- قبل از خواب غذایی ساده و سالم مصرف کنید، یعنی یک لیوان شیر بنوشید یا کمی میوه بخورید.
- در اتاق خواب خود استرس و ناآرامی ایجاد نکنید.
- تلویزیون، کامپیوتر و تلفن باید به بیرون از محل خواب شما منتقل شوند.
- از خوردن غذاهای دیرهضم قبل از استراحت خودداری کنید. از خوردن شام سنگین پرهیز کنید.
- از مصرف موادمعدنی طبیعی غافل نشوید.
- مصرف روزانه میوه ها و سبزی ها را فراموش نکنید.
- لباس های شما در هنگام خواب نباید تنگ و آزاردهنده باشد، بلکه باید راحت و آزاد باشد.[2]
- اتاق خواب باید تهویه مناسب و اکسیژن کافی برای تنفس داشته باشد.
- از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید.
- از مصرف خودسرانه قرص های خواب آور، جدا خودداری کنید. خواب طبیعی، چیزی است که شما به آن نیاز دارید. استفاده از داروهای خواب آور برای دستیابی به خواب راحت، به هیچ عنوان درست نیست، چرا که مصرف آن پس از مدتی به صورت عادت درمی آید؛ بنابراین عادت به مصرف قرص خواب را ترک کنید.[2]
- بهتر است قبل از خواب، از کارکردن یا انجام هر نوع فعالیت هیجان انگیزی خودداری کنید.
- قبل از رفتن به رختخواب از سیگارکشیدن خودداری کنید. نیکوتین موجود در سیگار باعث بروز بی خوابی و اختلال در خواب می شود. [2]

منابع مورد استفاده:

- تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- [1]- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان
- [2]- رمز و رازهای خواب خوش، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- [5] Good House Keeping.(2019). **Everything You Need to Know About Beauty Sleep.** (<https://www.goodhousekeeping.com>)
- [3] WebMD.(2022).**The Truth About Beauty Sleep.** (<https://www.webmd.com>)
- [4] Healthline.(2022). **6 Ways to Maximize Your Beauty Sleep for #WokeUpLikeThis Skin.** (<https://www.healthline.com>)
-

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir