

## به دنبال زیبایی طبیعی باشید!

توصیه های مهم برای اینکه به طور طبیعی، زیبا به نظر برسید....



با چهره‌ای شاداب از خواب برخیزد. بهتر است هر روز خود را با شادی آغاز کنید. یک راه ساده آن است که پس از بیدار شدن به همسر خود لبخند بزنید و جمله خوش آیندی بر زبان بیاورید، حتی اگر اغراق آمیز باشد، مثلاً بگویید: "چه قدر امروز خوش قیافه شدی" یا کنار پنجره اتاق بروید، بیرون را تماشا کنید و با عبارت "عجب روز قشنگی است" به همسرتان روحیه دهید.<sup>۱۴</sup>

هر روز صبح که از خواب بر می‌خیزید با نگاه کردن به منظره یک تابلوی نقاشی زیبا و یا نام های خداوند، روز خود را با نشاط، خوش‌بینی [و

## انرژی [ آغاز کنید. ۱۵

صبح خود را با یک میوه شروع کنید! میوه ها و سبزی ها، خیلی برای ما خوب هستند. آن ها می توانند ضامن سلامتی، شادابی، نشاط [و زیبایی] شما باشند. هر روز صبح را با یک نوع میوه مانند موز، سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، یا گلابی آغاز کنیم. ۱۶

روز خود را با نوشیدن یک لیوان آب پرتقال تازه یا آب میوه های طبیعی حاوی ویتامین C شروع کنید و در بقیه روز آب زیاد بنوشید، برای این که وقتی بدن تحت استرس (فشار روحی) است بدن شما ویتامین C بیشتری احتیاج دارد. یک لیوان آب میوه تازه و طبیعی، نیاز اضافی شما را تأمین می کند. ۴

پوست خود را از داخل سالم کنید! اگر پوست شما از درون سالم باشد، به طور خودکار درخشش طبیعی، روی صورت خود خواهید داشت. ترکیبی از تغذیه خوب، خواب کافی، ورزش منظم و مرتب، مراقبت از پوست، نقش مهمی در تعیین سلامت پوست شما دارد. چند نکته و ترفند در کنار این موارد اولیه، شما را بدون زحمت زیبا می کند. همچنین، اگر قبلاً آن را دارید، هر گونه پیش شرط پوستی مانند آکنه را درمان کنید. در صورت نیاز می توانید داروهای خانگی را امتحان کنید، یا با پزشک خود مشورت کنید. ۱

صبح و عصر صورت خود را با آب ولرم و یک پاک کننده ملایم بشوید. صورت خود را با آب ولرم بشوید و با یک حوله نرم، خشک کنید. ۱۹

از پاک کننده های تُند حاوی الکل خودداری کنید. اگر پوست حساس یا مستعد آکنه دارید، از محصولات بدون عطر و غیر جوش زا، استفاده کنید.<sup>۱۹</sup>

تمیز کردن، مرطوب کردن، لایه برداری، ایجاد یک روش مراقبت از پوست ثابت و موثر برای حفظ سلامت پوست بسیار مهم است. برای جلوگیری از هرگونه واکنش ناخواسته، از تعویض مکرر محصولات مراقبت از پوست، خودداری کنید.<sup>۳</sup>

**پس از ورزش یا عرق کردن، صورت خود را در اسرع وقت بشوید.<sup>۱۹</sup>**

دندان های خود را با یک خمیر دندان سفید کننده، مسواک بزنید. روشن کردن لبخند، یک راه آسان برای افزایش زیبایی طبیعی است. محصولات سفید کننده دندان های زیادی وجود دارد؛ بنابراین با یک خمیر دندان سفید کننده شروع کنید و ببینید که چگونه برای شما کار می کند. شما همیشه می توانید برای یک درمان حرفه ای سفید کننده برای نتایج چشمگیرتر به دندانپزشک خود مراجعه کنید.<sup>۱۹</sup>

بلافاصله پس از سفید شدن دندان ها از نوشیدن قهوه، چای، نوشابه و غذاهای اسیدی (مانند پرتقال، توت فرنگی و گوجه فرنگی) اجتناب کنید. آن ها می توانند دندان های شما را لکه دار کنند.<sup>۱۹</sup>

اگر دندان های حساسی دارید، قبل از استفاده از محصولات سفید کننده خانگی با دندانپزشک خود صحبت کنید. آن ها می توانند به شما بگویند که کدام محصولات برای شما بهتر کار می کنند و پیشنهادهای دیگری ارائه می کنند.<sup>۱۹</sup>

لبخند بزنید و حالت بدن را خوب حفظ کنید. لبخند زدن، به شما کمک می کند که با دیگران دوستانه و نزدیک تر به نظر برسید. به علاوه، مطالعات نشان می دهد که می تواند شما را قابل اعتمادتر و باهوش تر نشان دهد! وضعیت مناسب، صاف نگه داشتن ستون فقرات، بالا نگه داشتن چانه و عقب نگه داشتن شانه ها سلامت

کلی و اعتماد به نفس شما را بهبود می‌بخشد و باعث می‌شود دیگران نیز شما را جذاب‌تر بدانند.<sup>۱۹</sup>

صورت خود را دو بار در روز بشویید. این کار پوست را سالم نگه می‌دارد و به جلوگیری از بسته شدن منافذ و آکنه کمک می‌کند. برای داشتن پوستی طبیعی و درخشان، مهم است که هر روز کثیفی، عرق و پوست مرده را از سطح پوست پاک کنید.<sup>۱۹</sup>

**+** ویتامین نور آفتاب را از قلم نیندازید! بدن در پاسخ به عمل نور خورشید بر روی پوست، ویتامین D می‌سازد. معمولاً مقدار کافی ویتامین D در رژیم غذایی بیشتر افراد موجود است و هیچ نیازی به قرار گرفتن در برابر آفتاب، به ویژه به مدت طولانی برای تامین ویتامین D وجود ندارد.<sup>۷</sup>

**+** منابع غذایی که شامل ویتامین D هستند عبارتند از: روغن ماهی، ماهی سالمون آزاد، شیر، بلغور جو، سیب زمینی شیرین، روغن جگر، قارچ، حبوبات [انواع لوبیا، عدس، نخود، لپه، ماش]، زرده تخم مرغ و نور خورشید منبع طبیعی برای ویتامین D است.<sup>۶</sup> باید توجه داشت که بعضی از داروها مانند باربیتورات‌ها، داروهای کاهش کلسترول (چربی خون)، کورتیزون و بعضی از داروهای کاهش ضد تشنج، سوخت و ساز ویتامین D را در بدن متوقف می‌کنند.<sup>۸</sup>

**+** با تمرین در آینه و رعایت بهداشت دهان و دندان، لبخندی عالی داشته باشید.<sup>۱۹</sup>

**+** برای بهبود وضعیت بدن، به دراز کردن ستون فقرات خود در هنگام ایستادن فکر کنید و در هنگام نشستن شانه‌های خود را آرام و پاهای خود را روی زمین قرار دهید.<sup>۱۹</sup>

روزانه صورت خود را با استفاده از یک پاک کننده ملایم تمیز کنید تا گرد و غبار و آلاینده هایی که می توانند به پوست شما آسیب برسانند و روند پیری را تسریع کنند، از بین ببرید.<sup>۳</sup>

حداقل هفته ای یک بار صورت خود را لایه برداری کنید تا سلول های مرده پوست از بین برود و چهره ای درخشان ظاهر شود .

مرطوب کننده ای را انتخاب کنید که مناسب نوع پوست شما باشد، مانند روغن های صورت برای پوست های خشک یا سرم های حاوی اسید هیالورونیک برای پوست های مستعد آکنه یا چرب.<sup>۳</sup>

با دو بار مسواک زدن در روز، بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.<sup>۳</sup>

موهای خود را نوازش کنید! به طور مرتب موهای خود را تمیز کنید تا از مشکلات پوستی مختلف مانند جوش، جلوگیری کنید.<sup>۳</sup>

خوب لباس بپوشید. لباس شما به طور قابل توجهی بر شناختن تان از خود و نگاه دیگران به شما تأثیر می گذارد. لباس ها و کفش های راحت و مناسب مناسب را انتخاب کنید که رنگ طبیعی شما را تکمیل می کند همیشه به سراغ لباس ها و کفش هایی بروید که در آن راحت هستید و برای یک موقعیت خاص مناسب هستند. رنگ هایی را انتخاب کنید که رنگ طبیعی شما را تحسین کنند. لایه بندی لباس ها ، مرسوم است و در عین حال جذاب و زیبا به نظر می رسد.<sup>۱</sup>

خوردن برای تغذیه یک رژیم غذایی متعادل نقش مهمی در دستیابی به پوست و موی سالم دارد. مصرف پروتئین و ویتامین کافی برای نگهداری و ترمیم پوست ضروری است.<sup>۳</sup>

از لبخند خود مراقبت کنید! لبخند خیره کننده، یکی از ویژگی های مهم زیبایی صورت است. مراقبت صحیح از لب ها، از طریق لایه برداری منظم و مرطوب کردن لب ها، کلیدی است.<sup>۳</sup>

**غذاهای غنی از امگا ۳** مانند گردو و میوه های سرشار از ویتامین مانند پرتقال، سیب زمینی شیرین و سبزی های سبز رنگ مانند اسفناج، بروکلی و غیره را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید. این میوه ها و سبزی ها، حاوی مواد مغذی پوست هستند که پوست شما را درخشان و زیبا می کند. تغییر از رژیم غذایی پر کربوهیدرات به رژیم کم کربوهیدرات، نیز برای پوست شما مفید است، زیرا به کاهش التهاب در پوست کمک می کند و آن را سالم تر می کند.<sup>۲</sup>

**ماهی بخورید.** ماهی ها به ویژه ماهی سالمون، سرشار از اسید چرب امگا۳، پروتئین، ویتامین B12 و آهن است. هر سه این مواد، از مواد اصلی لازم برای تغذیه پیاژه موها هستند. اسید چرب امگا۳ برای سلامت پوست سر مفید و ضروری است و کمبود آن موجب خشکی پوست سر و ریزش مو می شود.<sup>۹</sup>

**روزانه به اندازه کافی آب کافی بنوشید.** آب نه تنها برای سلامتی، بلکه برای پوست شما نیز فواید شگفت انگیزی دارد. نوشیدن آب کافی به شما کمک می کند تا سموم را از سیستم خود خارج کنید و پوست خود را از درون آب دار و شاداب نگه دارید. پوست شما را شفاف می کند و آن را درخشان می کند.<sup>۲</sup>

نوشیدن آب به درمان آکنه و سایر مشکلات پوستی کمک می کند. منبع سالمی از اکسیژن را در بدن حفظ می کند که به نوبه خود به درخشندگی پوست شما کمک می کند. همچنین خطر پیری زودرس، خطوط ریز، چین و چروک و پف را کاهش می دهد.<sup>۲</sup>

**موهای خود را هر ۲-۳ روز یک بار بشوید.** شستن بیش از اندازه موهای شما، رطوبت را از بین می برد و آن را خشک و شکننده می کند. موهای خود را بر اساس دفعات چرب یا کثیف شدن آن بشوید. برای اکثر مردم، این کار هر ۲-۳ روز است. یک قاشق شامپو به اندازه یک چهارم را به آرامی روی موهای خود ماساژ دهید و عمدتاً روی پوست سر و ریشه های خود تمرکز کنید؛ سپس آن را با آب گرم کاملاً بشوید.<sup>۱۹</sup>

**مطمئن شوید که از شامپوی مناسب برای نوع موی خود استفاده می کنید.** به عنوان مثال، اگر موهای خشکی دارید، از شامپوی مرطوب کننده استفاده کنید که برای موهای خشک یا آسیب دیده فرموله شده است. اگر موهای صاف و پوست سرتان چرب است، ممکن است بخواهید هر روز شامپو بزنید یا از شامپوی خشک برای جذب روغن اضافی در بین شستشو استفاده کنید. برای موهای خشک، بافت دار، مجعد یا ضخیم، در صورت نیاز شامپو بزنید. این می تواند یک یا دو بار در هفته باشد.<sup>۱۹</sup>

**بعد از شستن، موها را حالت دهی کنید.** نرم کننده، موهای شما را سالم، آب رسانی و براق نگه می دارد. نرم کننده را روی موهای خود از قسمت میانی تا انتها ماساژ دهید و از ریشه ها دوری کنید. اگر موهای صاف یا نازکی دارید، نرم کننده را فقط به انتهای آن بزنید تا موهای تان سنگین نشود. 2-3 دقیقه صبر کنید، سپس موهای خود را با آب ولرم، آبکشی کنید.<sup>۱۹</sup>

**بهترین حالت دهنده را برای نوع موی خود انتخاب کنید.** به عنوان مثال، اگر به تازگی موهای خود را رنگ کرده اید، از نرم کننده برای موهای رنگ شده استفاده کنید. یک یا دو بار در هفته از ماسک مو استفاده کنید تا موهای خود را آب رسانی و تقویت کنید.<sup>۱۹</sup>

✚ **آبروهای تان را مرتب کنید.** ابروهای ضخیم تر، از ابروهای نازک طبیعی تر و جوان تر به نظر می رسند.<sup>۱۹</sup>

✚ **روزانه به اندازه کافی آب کافی بنوشید.** آب نه تنها برای سلامتی، بلکه برای پوست شما نیز فواید شگفت انگیزی دارد. نوشیدن آب کافی به شما کمک می کند تا سموم را از سیستم خود خارج کنید و پوست خود را از درون آب دار و شاداب نگه دارید. پوست شما را شفاف می کند و آن را درخشان می کند.<sup>۲۰</sup>

✚ **نوشیدن آب به درمان آکنه و سایر مشکلات پوستی کمک می کند.** منبع سالمی از اکسیژن را در بدن حفظ می کند که به نوبه خود به درخشندگی پوست شما کمک می کند. همچنین خطر پیری زودرس، خطوط ریز، چین و چروک و پُف را کاهش می دهد.<sup>۲۱</sup>

شما باید هر روز ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید تا خاصیت ارتجاعی پوست تان بهبود یابد. برای جلوگیری از کم آبی یک بطری همراه خود داشته باشید.<sup>۲۲</sup> همچنین می توانید چای سبز، آب میوه و غیره مصرف کنید تا میزان آب خود را افزایش دهید.<sup>۲۳</sup>

✚ **میوه ها، سبزی های تازه و مصرف آب کافی را در رژیم غذایی خود بگنجانید** و سم زدایی های طبیعی مانند چای سبز را امتحان کنید. برای سلامت روده و پوست درخشان، بعد از غذا از پروبیوتیک ها [(مانند ماست، شیر)] استفاده کنید.<sup>۲۴</sup>

✚ **روزانه به اندازه کافی آجیل بخورید.** این دسته از مواد غذایی برای پُر شدن و درخشندگی مو لازم است. این مواد، سرشار از سلنیوم است که برای سلامت پوست سر مفید است. مغز گردو، حاوی اسید آلفالینولنیک (نوعی اسید چرب امگا ۳) است که حالت مو را افزایش می بخشد. همچنین این مواد، سرشار از مواد معدنی روی است. بادام، گردو و پسته منابع سرشار روی هستند.<sup>۲۵</sup>

✚ خوابیدن، به سمت زیبایی! خواب کافی، برای حفظ پوست سالم و جلوگیری از سیاهی دور چشم بسیار مهم است. ۶ تا ۸ ساعت خواب راحت را هدف قرار دهید، از روبالشی ساتن استفاده کنید تا خشکی پوست و مو را به حداقل برسانید.<sup>۳</sup>

✚ به خواب زیبایی بروید! کم خوابی، باعث می شود که شما خسته به نظر برسید و سیاهی دور چشم شما ایجاد شود، زیرا کمبود خواب، باعث گشاد شدن عروق خونی می شود. خواب کافی، استرس را کاهش می دهد و پوست بهتری به شما می دهد. همچنین به شما کمک می کند تا از شر آن حلقه های سیاه، خلاص شوید.<sup>۲</sup>

داشتن حداقل هشت ساعت خواب بدون وقفه، برای حفظ سلامت پوست بسیار مهم است. همچنین می توانید یک ماسک خواب بخرید که تمام چراغ ها را مسدود می کند تا خواب بهتر و بدون وقفه داشته باشید.<sup>۲</sup>

✚ استفاده از ابزارهای سبک حرارتی را محدود کنید. وقتی از آن ها استفاده می کنید، حرارت را کم کنید و از اسپری محافظ حرارت، استفاده کنید. ابزارهای سبک حرارتی مانند سشوار، اُتوهای تخت و اُتوهای فرکننده می توانند باعث آسیب، ریشه و تیرگی مو شوند.<sup>۱۹</sup>

✚ سعی کنید تا جایی که می توانید اجازه دهید موهای تان در هوا خشک شود. اگر مجبورید آن را با سشوار خشک کنید، از کمترین درجه حرارت استفاده کنید و خشک کن خود را با یک پخش کننده قرار دهید تا گرما به طور مساوی توزیع شود. سعی کنید هفته ای یکبار یا کمتر از ابزارهای سبک حرارتی استفاده کنید.<sup>۱۹</sup>

✚ قبل از صاف کردن یا فر کردن موهای خود، از یک اسپری محافظ حرارت استفاده کنید.<sup>۱۹</sup>

✚ اگر موهای صافی دارید، قبل از اینکه موهای تان را با برس شانه کنید، اجازه دهید کمی در هوا خشک شوند. اگر موهای مٓجد دارید، موهای تان را زمانی که خیس هستند برس بزنید تا شکستگی به حداقل برسد.<sup>۱۹</sup>

**فَعَال و پُر تحرک باشید. ورزش منظم برای داشتن بدنی سالم و زیبایی طبیعی حدود ۲۰ درصد از دفع بدن از طریق تعریق صورت می گیرد.<sup>۳</sup>**

**ورزش روزانه برای داشتن پوستی سالم ضروری است .** برای تقویت گردش خون، حفظ تعادل هورمونی و از بین بردن سموم و در نتیجه سلامت پوست در درازمدت، حداقل ۳۰ دقیقه در دویدن یا ورزش های باشگاهی شرکت کنید.<sup>۳</sup>

**سیگارتان را خاموش کنید!** کشیدن سیگار بر روی سلامت [و زیبایی] مو اثر می گذارد. چنانچه می خواهیم موهای تان رشد داشته باشند ، سیگار نکشید. سیگار کشیدن، باعث می شود که مویرگ ها مقداری کمتری خون را به سمت فولیکول های مو، حمل کند. مقدار کم خون به معنای کاهش مواد مغذی برای رویش موها است.<sup>۶</sup>

**کشیدن هر سیگار حدود ۲۵ الی ۱۰۰ میلی گرم ویتامین C را در بدن شما تباه می سازد.** با توجه به آسیب های زیان آور سیگار، با اطمینان به معتادان آن، خاطر نشان می شود که به تمام مکمل های غذایی، به خصوص آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین E, C, A و سلنیوم نیاز دارند.<sup>۹</sup>

**از به کار بردن جُوش شیرین در پختن سبزی ها، خودداری کنید،** تا ویتامین C و ویتامین B1 آن حفظ شود.<sup>۱۰</sup>

**استرس را دور نگه دارید.** زمانی را برای پرداختن به درون خود اختصاص دهید، زیرا چهره شما، نشان دهنده وضعیت ذهنی شما است . برای مدیریت استرس و حفظ هالهٔ مثبت، زندگی آگاهانه، تمرین های تنفسی را تمرین کنید.<sup>۳</sup>

**روزانه صورت خود را با استفاده از یک پاک کننده ملایم صورت تمیز کنید تا از شر گرد و غبار و آلاینده هایی که می توانند باعث آسیب پوست شده و پیری پوست را تسریع کنند، خلاص شوید.<sup>۱</sup>**

چند بار در هفته بدن خود را به صورت خشک برس بزنید . برس زدن خشک ، پوست شما را لایه برداری می کند و گردش خون را افزایش می دهد . همچنین سیستم عصبی شما را تحریک می کند و احساس نشاط می کند!<sup>۱۹</sup>

از یک برس خشک طبیعی با موهای سفت با دسته بلند، استفاده کنید تا بتوانید به پشت خود برسید . برس زدن را از مچ پا شروع کنید و با ضربه های طولانی و مایع به سمت بالا حرکت کنید . از حرکات آرام و دایره ای روی تنه و پشت خود استفاده کنید . سپس زیر دوش بروید تا سلول های مرده پوست، شسته شود و مرطوب کننده بمالید. فقط باید ۱ تا ۲ بار روی همان ناحیه بروید. زیاده روی در آن، می تواند پوست شما را تحریک کند .<sup>۱۹</sup>

برای شروع یک بار در هفته برس را خشک کنید و با عادت کردن پوست به تدریج به چند بار در هفته افزایش دهید.<sup>۱۹</sup>

هرگز روی پوستی که شکسته، سوخته، حساس یا عفونی شده است، برس را خشک نکنید . اگر پوست شما تحریک یا ملتهب شد، مسواک زدن خشک را متوقف کنید . از فشار ملایم در اطراف نواحی حساس مانند سینه ها و گردن خود استفاده کنید .<sup>۱۹</sup>

از برس زدن خشک صورت، خودداری کنید، زیرا پوست نسبت به سایر قسمت های بدن حساس تر است.<sup>۱۹</sup>

زیبایی و عیب های خود را با اعتماد به نفس در آغوش بگیرید، زیرا زیبایی واقعی از درون می آید!<sup>۳</sup>

تمیز کردن، مرطوب کردن، لایه برداری، ایجاد یک رژیم آزمایش شده و مراقبت از پوست بسیار مهم است که باید به طور منظم آن را دنبال کنید. برای جلوگیری از واکنش های نامطلوب، از تعویض مکرر محصولات مراقبت از پوست خودداری کنید .<sup>۱</sup>

✚ مرطوب کننده ای را انتخاب کنید که مناسب پوست شما باشد . اگر پوست خشکی دارید می‌توانید از روغن‌های صورت یا مرطوب‌کننده‌های مبتنی بر کرم غلیظ استفاده کنید.<sup>۱</sup>

✚ فراموش نکنید که قبل از بیرون رفتن از خانه، از یک ضد آفتاب با SPF بالا استفاده کنید تا از آسیب نوری به پوست خود جلوگیری کنید.<sup>۱</sup>

✚ ماساژ ملایم پوست صورت ، جریان خون را افزایش داده و آن را سفت و انعطاف پذیر می کند.<sup>۱</sup>

✚ خود را آراسته نگه دارید .<sup>۱</sup>

✚ به پاک سازی موهای زائد صورت تان اهمیت بدهید.از بین بردن موهای زائد صورت، نه تنها صورت شما را شاداب تر نشان می دهد، بلکه می تواند با از بین بردن اثرات برنزه شدن از روی پوست، چهره شما را روشن تر کند .<sup>۱</sup>

به زیبایی ابروهای تان، اهمیت بدهید. شما می توانید به دنبال یک ابروی کاملاً کوتاه شده، یا یک ابروی بزرگ و پر رنگ باشید . اگر ابروهای تان خیلی نازک هستند، می توانید از یک ماده رنگ کننده طبیعی مانند حنا برای اضافه کردن اندام، به ابروهای تان استفاده کنید .<sup>۱</sup>

✚ هر شب از کرم زیر چشم، برای درمان سیاهی و پف چشم استفاده کنید . همچنین شما می توانید از داروهای خانگی مانند چای کیسه ای خنک، برای درمان این مشکلات استفاده کنید.<sup>۱</sup>

✚ از رعایت بهداشت دهان و دندان اطمینان حاصل کنید.<sup>۱</sup>

✚ مطمئن شوید که موهای خود را در فاصله های زمانی منظم، تمیز کنید. این نه تنها برای موهای شما عالی است، بلکه می تواند شما را از بسیاری از مشکلات پوستی مانند انواع مختلف جوش، نجات دهد .<sup>۱</sup>

➤ به طور منظم پوست خود را مرطوب کنید. مرطوب کردن برای پُر آب بودن شما، بسیار مهم است. روزانه از یک مرطوب کننده خوب که مناسب پوست شما است استفاده کنید؛ پوست شما را نرم و لطیف نگه می دارد.<sup>۲</sup>

➤ چای سبز بنوشید. چای سبز علاوه بر نوشیدنی برای کاهش وزن، سرشار از آنتی اکسیدان است و برای پوست مفید است. خواص سم زدایی آن، سموم را از بدن شما دفع می کند، سلامت روده را بهبود می بخشد و مشکلات پوستی را کاهش می دهد. برای داشتن پوستی شفاف و زیبا، باید حداقل روزانه دو فنجان چای سبز بنوشید.<sup>۲</sup>

به یک روش مراقبت از پوست، پای بند باشید. برای داشتن پوستی زیبا و درخشان مانند افراد مشهور بدون آرایش، یک روش روزانه و شبانه پاک سازی، تونینگ و مرطوب کننده منظم داشته باشید.<sup>۲</sup>

➤ قبل از خرید هر محصول مراقبت از پوست، مطمئن شوید که محصول فاقد مواد شیمیایی خشن است. با استفاده از موادی مانند قهوه، عسل و غیره می توانید لایه برداری طبیعی خود را در خانه، درست کنید.<sup>۲</sup>

➤ مراقب لب های خود باشید. شما باید روزانه لب های خود را لایه برداری و مرطوب کنید. همچنین می توانید از ماسک های طبیعی لب استفاده کنید تا صورتی سالم به نظر برسند.<sup>۲</sup>

➤ صورت خود را ماساژ دهید. یک ماساژ منظم صورت، خطوط ریز را کاهش می دهد، پوست شما را سفت می کند و به طور طبیعی آن را درخشان و زیبا می کند. ماساژ صورت، با جوان سازی تمام سلول های پوست، درخشندگی را به صورت شما می بخشد. برای زیبایی پوست می توانید به ماساژ صورت اعتماد کنید.<sup>۲</sup>

➤ از موهای خود غافل نشوید. موهای سالم و شاداب، باعث می شود حتی بدون آرایش هم زیبا به نظر برسید. یک شامپو و نرم کننده ملایم بدون شیمیایی

خوب برای موهای خود، پیدا کنید .موهای خود را حداقل سه بار در هفته شامپو بزنید .<sup>۲</sup>

همیشه بعد از شامپو کردن، از نرم کننده استفاده کنید، زیرا موهای شما را نرم می کند.<sup>۲</sup>

استفاده از وسایل حرارتی مانند سشوار، اتوی فر و صاف کننده خودداری کنید، زیرا به موهای شما آسیب می رساند و باعث خشکی آن ها می شود.<sup>۲</sup>

اگر موهای آسیب دیده و خشکی دارید، می توانید هفته ای یک بار نرم کننده عمیق را نیز انتخاب کنید .انجام این کار، به موهای شما حیات می بخشد و رطوبت را در ریشه مو منتقل می کند تا از ریزش مو و آسیب بیشتر جلوگیری کند.<sup>۲</sup>

حفظ بهداشت و بوی خوب، تمیز ماندن و بوی خوب، اطرافیان را جذب می کند، زیرا شادابی و عطر برای همه جذاب است.<sup>۲</sup>

موهای خود را کوتاه کنید. موهای حجیم، سالم و حالت داده شده شما را زیبا می کند؛ بنابراین جدای از تمیز نگه داشتن موها، باید موهای خود را به موقع کوتاه کنید .کوتاه کردن، اینجا به معنای کوتاه کردن موهای تان نیست؛ این به معنای کوتاه کردن انتهای دو شاخه و خشن موهای شما است .همیشه موهای خود را برس زده نگه دارید .<sup>۲</sup>

لباس های به اندازه مناسب بخرید. لباس های مناسب، شما را زیبا می کند.<sup>۲</sup>

دست ها، ناخن ها و پاهای خود را تمیز نگه دارید .ناخن های خود را کوتاه کنید و مرتباً آن ها را به شکل مناسب سوهان دهید .<sup>۲</sup>

نگرش زیبا را پرورش دهید. شما باید یک نگرش زیبا در خود ایجاد کنید . همیشه هنگام صحبت با دیگران لبخند بزنید، همانطور که لبخند شما را زیبا می

کند بدون اینکه چیز خاصی را امتحان کنید. مثبت فکر کنید، زیرا هاله ای جذاب به اطراف شما می افزاید.<sup>۲</sup>

**توفان خشم خود را مهار کنید!** خود را با اندیشه های شاد و آرام بخش سرشار کنید. زود از کوره در نروید. نگذارید چیزهای کوچک شما را خشمگین کند. کوشش کنید در برخوردها، آرام باشید. هنگامی که احساس کردید خشم بر شما غلبه پیدا کرده، از سخن گفتن باز ایستید. خشمگین شدن، شما را آماده دعوا و دشمنی می کند. از امروز تصمیم بگیرید که جای خشم و نفرت را با شادی و آرامش پر کنید!<sup>۱۴</sup>

**خود را با نوشیدن آب برای زیبایی طبیعی، آب رسانی کنید.** کم آبی چین و چروک ها را بیشتر نمایان می کند و بدن شما را از انجام آنچه که نیاز دارد باز می دارد. یک بطری آب در طول روز همراه خود داشته باشید و به آرامی آن را بنوشید تا حداکثر جذب شود.<sup>۳</sup>

**مراقب گوگرد، به عنوان ماده معدنی زیبایی برای زیبایی طبیعی باشید.** گوگرد، برای نرم و صاف نگه داشتن مو و پوست ضروری است. تخم مرغ، سبزی های چلیپایی مانند کلم بروکلی و کلم و تربچه، منابع مغذی گوگرد هستند، روی زیبایی را افزایش می دهد.<sup>۳</sup>

تا می توانید از مصرف غذاهای کنسرو شده، گوشت های چرب، سس ها و فرآورده های گوشتی آماده (سوسیس، کالباس و همبرگر) پرهیز نمایید.<sup>۹</sup>

**برای زیبایی طبیعی، مواد غذایی نارنجی تیره سرشار از بتاکاروتن می توانند پوست شما را گرم کنند.** در زمستان سیب زمینی شیرین، کدو حلوایی، هلو، زردآلو و هویج را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. این غذاها را با چربی های سالم مانند روغن زیتون ترکیب کنید تا جذب ویتامین A را افزایش دهید.<sup>۳</sup>

✚ اگر انتظار دارید از ویتامین های C و B سبزی های تازه حداکثر استفاده را ببرید، آن ها را بشویید، ولی نگذارید خیس بخورند.<sup>۱۰</sup>

✚ از آب لیموترش استفاده کنید. آب لیموترش، حاوی ویتامین C باعث شده که موها دیرتر خشک شوند، اما در عین حال به موها شکل داده و بر درخشش آن ها می افزاید.<sup>۱۱</sup>

✚ شیر، اکسیری که به کمک زیبایی طبیعی پوست می آید! شیر، بهترین مرطوب کننده طبیعی است که می توانید برای پوست خود استفاده کنید و به آن خواص بادام، آلوئه ورا و عسل را اضافه کنید و بهترین اکسیر پوست را برای پوست خود داشته باشید. یک قاشق چای خوری از هر کدام را در یک کاسه مخلوط کرده و به پوست خود بمالید. قبل از شستشو با آب، اجازه دهید بسته صورت به مدت ۱۵ دقیقه خشک شود.<sup>۳</sup>

اگر داروهای ضد انعقاد خون مصرف می کنید، یا احتمال ابتلا به هر نوع بیماری خونی را می دهید، قبل از مصرف ویتامین E با پزشک خود مشورت کنید.<sup>۶</sup>

✚ هویج بخورید. هویج بهترین منبع ویتامین A می باشد که برای سلامت پوست سرفیداست.<sup>۱۲</sup>

✚ بادام بخورید. بادام، خواص زیبایی و آرایشی فراوانی دارد. روغن بادام، یکی از سالمترین انواع روغن ها است که مصارف زیادی در زمینه آرایشی و زیبایی دارد. بادام به دلیل سرشار بودن از ویتامین E خاصیت ضد پیری داشته و از ایجاد

چین و چروک پوست جلوگیری می کند. ویتامین E موجود در بادام، از جمله ویتامین هایی است که در اکثر لوازم آرایشی مرغوب استفاده می شود.<sup>۱۳</sup>

**با ماسک صورت خیار، گلاب و لیموترش، همیشه پوستی درخشان داشته باشید.** این بسته سریع و آسان، صورت طبیعی را برای پوستی درخشان به عنوان بخشی از رژیم زیبایی روزمره خود تهیه کنید. خواص خنک کنندگی چند منظوره خیار، آن را برای همه انواع پوست ها مفید می کند و آب لیمو، به کاهش ترشح بیش از حد چربی روی پوست کمک می کند.<sup>۳</sup>

ماسک صورت خیار، گلاب و لیمو، به عنوان یک بسته طبیعی صورت می تواند برای پوست شما معجزه کند! خیار را رنده کرده و ۱ قاشق چای خوری آب لیمو و یک قاشق چای خوری گلاب به آن اضافه کنید؛ خوب مخلوط کنید و ماسک صورت را روی صورت تمیز بمالید. ۲۰ دقیقه صبر کنید و سپس بشوید.<sup>۳</sup>

**از مصرف سبزی های سبز تیره، غافل نشوید.** اسفناج، کلم بروکلی و چغندر برگی، سرشار از ویتامین A و C است که بدن به منظور ساختن چربی پوست به آن نیاز دارد و سلامت مو را تضمین می کند.<sup>۹</sup>

**با ویتامین E دوست شوید!** ویتامین به سلامت و شادابی پوست و مو کمک می

کند. مطالعات تایید می کنند که ویتامین E باعث رشد مو و سلامت پوست سر می شود.<sup>۹</sup>

**منابع غذایی ویتامین E عبارتند از:** روغن گندم، خشکبار ( بادام، پسته ،

فندق، بادام زمینی، بادام هندی، تخمه کدو)، روغن های نباتی، سبزی های برگ دار

تیره، حبوبات، مغزها، دانه ها، غلات سبوس دار بلغور دُرْت، تخم مرغ، شیر، بلغور، جو، سویا، سیب زمینی شیرین، گندم و مغز گندم، جودو سر، دانه کتان.<sup>۹</sup>

**روز سالم، با شیرینی کمتر!** از مصرف بیش از حد قندها، شیرین کننده های مصنوعی و غذاهای فرآوری شده خودداری کنید، زیرا می توانند باعث ا

با صبحانه [زیبا و] پر انرژی شوید! صبحانه، برای انرژی بخشیدن به بدن مهم است. یک صبحانه سالم، به افراد کمک می کند روز خود را سریع تر شروع نمایند و سطح انرژی طبیعی خود را حفظ کنند. آن ها می توانند فرنی، غلات، تخم مرغ، میوه ها و سبزی ها را امتحان نمایند.<sup>۲۶</sup>

**یک صبحانه مقوی غلات (جو، گندم) به بدن شما کمک خواهد کرد تا مواد غذایی لازم و به ویژه ویتامین ها و مواد معدنی لازم را برای شادابی و سلامتی موهایی تان به دست آورید.**<sup>۱۲</sup>

**ویتامین B3 را دور نریزید!** با توجه به این که ویتامین B3 در آب قابل حل است، می تواند با آب پختن غذا دور ریخته شود، و از دست برود، مگر این که طوری آشپزی کنید که تمامی آب مواد جذب شود. خوشبختانه ویتامین B3 در اثر حرارت و یا نور از بین نمی رود. (ص ۳۹۹)<sup>۱۰</sup>

**به اندازه کافی تخم مرغ بخورید.** بدون شک تخم مرغ، یکی از بهترین منابع پروتئین است. همچنین تخم مرغ دارای بیوتین و ویتامین B12 است که برای سلامت پوست و مو لازم است.<sup>۱۲</sup>

سبب بخورید. سبب حاوی ویتامین C است. همچنین سبب دارای خاصیت ضد پیری زودرس، کم شدن چین و چروک، لکه ها و تیرگی پوست، جلوگیری از بروز جوش (کُورک) و لطافت بیشتر موو پوست است.<sup>۱۱</sup>

در هنگام چیدن و سوهان زدن ناخن ها نباید گوشه های ناخن را از ته چید، زیرا باعث استخوانی شدن انگشت و پیدا شدن چروک می گردد. بهتر است پس از سوهان کشیدن ناخن ها، آنها را برای چند دقیقه درون آب گرم صابون دار ماساژ دهید تا چربی ناخن ها گرفته شود.<sup>۲۰</sup>

آب پرتقال، جادوی زیبایی طبیعی! آیا می دانستید که پرتقال می تواند به کاهش اندازه منافذ پوست کمک کند؟ اعتقاد بر این است که آن ها تولید کلاژن را افزایش داده و پوست را جوان نگه می دارند.<sup>۳</sup>

برخی از افراد به مقدار مساوی آب و آب پرتقال تازه را مخلوط کرده و با پنبه روی پوست خود می مالند و اجازه می دهند چند دقیقه بماند و بعد آن را آبکشی کنند. این مایه پاک سازی خانگی، پوست را شاداب می کند و منافذ را کمتر به چشم می آورد. جدای از استفاده موضعی آب پرتقال، گنجاندن آن در برنامه غذایی شما حتی بهتر است، به خصوص وقتی صحبت از به تاخیر انداختن روند پیری باشد.<sup>۳</sup>

غذاهای حاوی روی، مصرف نمایند. روی، یکی از عناصر مهم در تشکیل ناخن و سلامت آن می باشد. عنصر روی، نقش مهمی در سنتز پروتئین داشته و وجود آن در رشد و سلامت بافت های بدن ضروری است؛ بنابراین کمبود روی در بدن، بر رشد و سلامت ناخن ها تأثیر می گذارد. عنصر روی، که برای جذب بهتر به ویتامین B6 نیاز دارد در مواد غذایی مختلفی وجود دارد. بهترین منابع حاوی روی شامل گوشت قرمز و گوشت سفید (مرغ و ماهی و سایر پرندگان) می باشد.<sup>۲۰</sup>

کیوی بخورید. کیوی، حاوی ویتامین C است. این میوه ضد پیری، جلوگیری کننده از چین و چروک است. خوردن یک کیوی در روز، مقدار ویتامین ضروری روزانه ما را تامین می کند.<sup>۱۱</sup>

**ویتامین C را در یابید!** ویتامین C، از مهم ترین ویتامین هایی است که در افزایش زیبایی و جوانی موثر است. این ویتامین، یکی از ویتامین های مورد نیاز برای حفظ سلامت استخوان ها، دندان ها، پوست، مو، ناخن ها، لثه، بهبود زخم ها و ترمیم بافت ها است.

**منابع غذایی ویتامین C عبارتند از:** مرکبات ( پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، لیمو ترش، فلفل قرمز، خرمالو، جو دوسر، شنبلیله، آناناس، نارنج، گریپ فروت) انواع ترب، کیوی، توت فرنگی، گوجه فرنگی، سیب زمینی، سبزی های سبز.<sup>۵</sup>

**موجب نابودی ویتامین B12 در مواد غذایی نشوید!** مواد غذایی با حرارت زیاد و یا در محیطی قلیایی (مثلا به همراه جوش شیرین) پخته می شوند، مقداری از ویتامین B12 خود را از دست می دهند. پاستوریزه کردن شیر، نیز باعث از بین رفتن حدود ۱۰ درصد از این ویتامین پر ارزش می شود.<sup>۶</sup>

روزانه از آب هویج طبیعی و تازه استفاده کنید که میزان کلسیم و فسفر بالا دارد و در استحکام بخشیدن به ناخن ها، فوق العاده عمل می کند.<sup>۲۰</sup>

**گلاب، یک زیبایی چند کاره واقعی!** استفاده از گلاب، کمک می کند تا پوست خود را سالم و همیشه درخشان نگه دارید. گلاب برای تسکین سوزش، متعادل

کردن پوست چرب، بازیابی تعادل رطوبت، جلوگیری از پُف چشم و موارد دیگر فوق العاده است؛ این یک زیبایی چند کاره واقعی است!

از مصرف کرفس غافل نشوید. کرفس، حاوی ویتامین C است. کرفس ضد عفونی کننده است و برای ناخن ها، مو و پوست مفید است.<sup>۱۱</sup>

تنفس عمیق را تمرین کنید. تنفس عمیق، باعث بهبود کیفیت پوست شما می شود. همچنین تنفس عمیق، به تنظیم دمای پوست کمک می کند و چهره ای شاداب و درخشان برای ما به ارمغان می آورد.<sup>۲۱</sup>

نیازی به انباشته کردن آرایش نیست! زمانی را برای آرام کردن خود اختصاص دهید و چند نفس عمیق بعداً هم از درون و هم از بیرون می درخشید.<sup>۲۱</sup>

در کنار ایجاد تغییراتی در عادت های سبک زندگی خود، استفاده از محصولات مراقبت از پوست مناسب ضروری است. از محصولاتی استفاده کنید که مناسب پوست شما باشد و از مواد طبیعی ساخته شده باشد.<sup>۲۱</sup>

ناخن های دست و پاهای تان را کوتاه نگه دارید.<sup>۲۰</sup>

منابع :

1-12 Natural Ways to Look Beautiful Without Makeup , Skin Kraft, 2023, (<https://skinkraft.com/>)

2-Ways on How to Look Beautiful Naturally With Pro Tips! , Be Body Wise, 2021, (<https://bebodywise.com>)

**3-35+ Incredible Natural Beauty Tips Everyone Must Try, ( <https://glowup.fm>)**

۴-ویتامین C، جادوی جوانی و زیبایی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

**5-5 Best Hair Growth Vitamins for Healthy Hair, Health Shots (<https://www.healthshots.com>)**

۶- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۷- به دنیای ویتامین نور آفتاب، خوش آمدید! وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۸- به دنیای شگفت انگیز ویتامین ها خوش آمدید! وحید عرفانی، (کتاب جدید

در دست چاپ)

۹- موهای زیبا و جذاب، با تغذیه مناسب، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۰- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۱۱- وقتی ویتامین ها، به سلامتی و زیبایی موها کمک می کنند...!، وحید

عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۲- با تغذیه مناسب به جنگ استرس بروید!، وحید عرفانی ،  
(vahiderfani.ir)

۱۳- زیبایی طبیعی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ )

۱۴- رُوزِ بهتر، با انرژی بیشتر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۵- باورهای مثبت را در خود تقویت کنید، وحید عرفانی ،

□ vahiderfani.ir □

۱۶- هر روز بهتر از دیروزتان باشید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

**17-How to Feel More Energetic in the Morning,**

Medical News Today, 2023,

(<https://www.medicalnewstoday.com>)

**18-How to Have More Energy throughout the Day**

**: 9 Useful Hacks,** Marathon Handbook, 2022,

(<https://marathonhandbook.com>)

**19-How to Look Naturally Pretty & Radiate Beauty**

**from the Inside Out,** Wikihow, 2024,

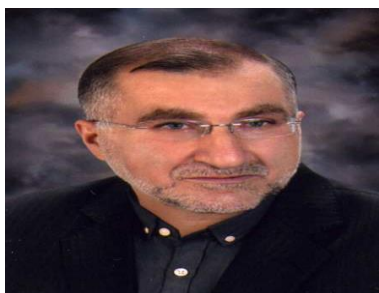
(<https://www.wikihow.com/>)

۲۰- ناخن های سالم و زیبا، با تغذیه مناسب، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

**21-5 Tips to Enhance Natural Beauty,** L'Oréal Paris,

2025, (<https://www.lorealparis.co.>)



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

**تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱**

**v.erfani@yahoo.com**

**vahiderfani.ir**