

زیبایی پوست و مو با خوابیدن!

اگر می‌خواهید همیشه عالی به نظر برسید و در بهترین حالت خودتان باشید، داشتن یک خواب راحت ضروری است. بدن در هنگام خواب، خود را بازسازی می‌کند و شما می‌توانید از این فرایند طبیعی برای داشتن پوست و موی بهتر استفاده کنید!

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، شما می‌توانید کارهای زیادی برای افزایش و بهبود سلامت و زیبایی خود انجام دهید؛ که یکی از آنها داشتن یک خواب منظم و راحت است. با ما همراه باشید تا با چهار روتین مناسب برای زیباتر شدن به واسطه خواب آشنا شوید.

۱. قبل و بعد از خواب صورت خود را بشویید
شستشوی صورت در هنگام شب مهمترین کاری است که می‌توان برای سلامت پوست انجام داد. از بین بردن آلودگی‌ها و آرایش از سطح پوست اجازه می‌دهد تا پوست دوباره احیا شود. همین کار از ایجاد جوش نیز تا حدی جلوگیری می‌کند.
در طول شب، تماس موها را با صورتتان به حداقل برسانید و به عبارتی صورت خود را از چربی موها دور نگه دارید. پیچیدن موها در یک روسری ابریشمی بهترین راه برای حفاظت از پوست و موی شماست.

۲. به پشت بخوابید
اصطکاک بین پوست صورت و روبالشی باعث ایجاد چین و چروک صورت می‌شود، بنابراین سعی کنید به پشت بخوابید تا از این اتفاق پیشگیری کنید. اگر عادت دارید که به پهلو بخوابید، ترجیحاً از روبالشی ابریشم یا ساتن استفاده کنید که اصطکاک کمتری ایجاد می‌کنند و سبب بروز چین و چروک نمی‌شوند.

همچنین مهم است که روکش بالش خود را هر چند روز یکبار عوض کنید تا پوست صورت حین خواب روی سطح تمیزی قرار گیرد.

۳. از کرم دور چشم استفاده کنید
اگر دور چشمی پف‌کرده و تیره دارید یا پوست اطراف چشمتان شاداب نیست، پیش از خواب کمی کرم دور چشم استفاده کنید تا این عوارض را کاهش دهید.

۴. سرتان بالاتر از سطح بدن باشد
پف‌کردن چشم‌ها پس از بیدار شدن از خواب نشان می‌دهد که حین خواب، سر شما ارتفاع مناسبی نسبت به بدن نداشته؛ برای همین مایعات زیر پوست چشم تجمع کرده‌اند. برای تنظیم ارتفاع مطلوب می‌توان دو یا چند بالش زیر سر قرار داد.