نکته‌ها

## آن چه می‌خورید می‌تواند روی فرزندار شدن شما تاثیر بگذارد

**■ برای آنکه قدرت باروری شما افزایش یابد می‌دانید تمام غذاهایی که می‌خورید روی میزان باروری شما تاثیرگذار است؟ اگر این موضوع را نمی‌دانید بد نیست که این مطلب را بخوانید و بدانید بهتر است چه غذاهایی بخورید و چه نخورید.**

●●●

تغذیه‌ی مناسب، داشتن شیوه سالم زندگی و استفاده مناسب از مکمل‌های غذایی باعث می‌شوند غدد درون‌ریز شما عملکرد خوبی داشته باشند. غدد درون‌ریز مجموعه‌ای از سلول‌ها هستند که هر کدام هورمونی ویژه را با هدف تنظیم کارکرد بدن به جریان خون ترشح می‌کنند. برای آنکه احتمال باروری خود را افزایش دهید این رژیم غذایی را رعایت کنید.

**مواد غذایی حاوی فیبر بخورید**

در هنگام عدم عملکرد مناسب دستگاه گوارش و بروز یبوست هورمون‌های دفع شده قادرند دوباره جذب بدن شوند و به همین ترتیب هورمون استروژن دفع شده به خاطر وجود باکتری در روده تبدیل به متابولیت‌های مضر شده که باعث کاهش احتمال باروری می‌شود. خاصیت فیبرها این است که هورمون‌های کهنه بدن را به خوبی از بین می‌برد.

**شیرینی و برنج و ماکارونی کم بخورید**

اگر برنج سفید، پاستا، نان سفید، بیسکوییت، کیک، شیرینی خشک و شیرینی‌تر نخورید یا کم بخورید سطح قند خون شما متعادل می‌ماند. بنابراین سعی کنید نان سبوس‌دار، سبوس برنج، جو، گندم سیاه، لوبیا، میوه‌جات و سبزیجات بخورید. این نکته ثابت شده که اگر قند خون شما زیاد بالا و پایین نرود احتمال فرزندار شدن شما بیشتر می‌شود.

**ویتامین‌ها و چربی‌های لازم**

ویتامین‌های خانواده B در سبوس‌ها به وفور یافت می‌شوند. این ویتامین‌ها برای عملکرد مناسب هورمون‌ها، کنترل اضطراب و تعادل قند خون بسیار لازم است و همه این مکانیسم‌ها روی احتمال باروری شما تاثیر می‌گذارد در ضمن اسیدهای چرب که در دانه‌های خوراکی و ماهی‌های روغنی یافت می‌شوند، مواد تشکیل‌دهنده‌ی

پروستاگلاندین‌ها هستند که بسیاری از کارکردهای بدن مثل تولید و آزاد کردن هورمون‌ها را نظم می‌دهند و احتمال فرزندار شدن شما را بیشتر می‌کنند.

**آب بنوشید**

روزانه هشت لیوان آب بنوشید تا مواد زاید بدن شما دفع شوند. این دستور مهم حتی روی احتمال فرزندار شدن شما هم تاثیر می‌گذارد.

**حبوبات بخورید**

فیتواستروژن‌ها موادی هستند که به صورت طبیعی در مواد غذایی گیاهی ظاهر شده و باعث تعدیل هورمون استروژن می‌شوند. فیتواستروژن‌ها در لوبیا، عدس، نخود، محصولات سویا، بذر کتان، توت‌ها، جو دو سر و جو معمولی یافت می‌شوند. اگر می‌خواهید مادر شوید این مواد را در رژیم غذایی خود جای دهید.

**تا می‌توانید کلم بخورید**

سبزیجاتی مثل بروکلی، گل کلم و کلم بروکسل به بهبود عملکرد کبد کمک می‌کنند. کبد هورمون‌های اضافی بدن را تجزیه کرده و ازبین می‌برد.

**آن چه بهتر است نخورید**

- مواد دارای قند بالا: این مواد به برهم خوردن میزان قندخون، افزایش وزن ومقاومت بدن به انسولین می‌شود. مقاومت سلول‌ها به انسولین و افزایش اضافه وزن با سندرم تخمدان پلی کیستیک در زنان ارتباط دارند. این سندرم منجر به برهم خوردن تعادل هورمون‌ها و ناباروری می‌شود.
- محصولات گوشتی و لبنی این محصولات گاهی دارای هورمون‌هایی هستند که بعد از جذب در بدن تعادل هورمون‌های بدن را به هم می‌ریزند.
- چربی‌های غنی شده در محصولات حیوانی این چربی در بدن انسان تجمع کرده و جذب اسیدهای چرب ضروری را که در تولید هورمون‌ها عاملی حیاتی محسوب می‌شوند با مشکل روبه‌رو می‌سازد.
- چربی‌های اشباع نشده این نوع چربی‌ها در غذاهای سرخ شده، بیسکوییت‌ها و مارگارین یافت می‌شوند و در کار هورمون‌های طبیعی مشکل ایجاد می‌کنند.

منبع: هلث بولتن

### دردهای به ظاهر ساده‌ای که باید آنها را جدی گرفت

# خطر، این اورژانسی واقعی است

ترجمه: سیما هاشمی

معمولا یک سردرد فقط یک سردرد است، و درد قفسه سینه در یک جوان ۲۰ و چند ساله صرفا گرفتگی عضلات سینه است. اما خب این به معنای آن نیست که همیشه چنین علامت‌هایی نشانه مسایل بی‌اهمیت و غیرمهم هستند. کلا «احساس درد» در بدن شما به معنای آن است که چیزی در بدن شما درست کار نمی‌کند یا دچار مشکل است. اغلب اوقات شما می‌دانید پشت این درد چیست و علت آن چیست. اما اگر درد ناگهانی ایجاد شود، یا شدت آن بسیار زیاد باشد، یا مدت آن بسیار طولانی شود، آن وقت باید آن را یک مساله مهم ارزیابی کرد و بهتر است هر چه سریع‌تر به آن رسیدگی کرد. برخی از سرشناس‌ترین متخصصان پزشکی جهان به شما هشدار می‌دهند که برخی دردها هستند که نباید آنها را دست کم بگیرید. این علامت‌ها را جدی بگیرید.

**۱- درد قفسه سینه: ۳ علامت هشدار**

دکتر آرتور آگاتستون، فوق تخصص قلب و عروق و استاد دانشگاه برکلی در این مورد می‌گوید: «اگر مردم، یعنی عموم مردم، در سطح یک پزشک متخصص قلب، یا حتی یک پزشک عمومی، در مورد قلب و عملکرد آن و بیماری‌های آن اطلاعات داشتند، بسیاری از نگرانی‌های عمومی در مورد بیماری‌ها از بین می‌رفت. در واقع بسیاری از نگرانی‌ها بی‌دلیل بود، اما به هر حال باید این دردهای قفسه سینه را جدی گرفت... تحقیقات متعدد نشان داده که علامت‌های مشکلات قلبی در زنان طیف وسیعی‌تری از علائم را نسبت به مردان شامل می‌شود و البته این پزشک متخصص می‌گوید که سه علامت مشخص در مورد مشکلات قلبی و به‌خصوص سکته قلبی است که باید آنها را کاملا جدی گرفت که این علامت‌ها البته در هر دو جنس رخ می‌دهد: «درد سینه‌ای که برطرف نمی‌شود، تنگی نفس، و دردی که در قسمت بالای تنه که اولین بار باشد آن را تجربه می‌کنید. اگر هر کدام از این علامت‌ها را داشتید حتما با اورژانس تماس بگیرید.»

**۲- سردرد شدید: فکر نکنید میگرن است**

بطور معمول، سردردهای شدید را میگرن فرض می‌کنیم، اما اگر، سردرد شدید داشتید که سایر علامت‌های میگرن را نداشت (مثل علائم بینایی) باید آن را جدی بگیرید. دردهای ناگهانی و بسیار شدید سر می‌تواند یک علامت هشدار دهنده در مورد آئوریسم مغزی باشد. دکتر الزاگریس گردانیا، فوق تخصص جراحی مغز که در بیمارستان پرزباترن نیویورک و دانشگاه کلمبیا فعالیت دارد در این مورد می‌گوید: «آئوریسم مغزی یک حالت بسیار اورژانسی است که حتی ثانیه‌ها هم در درمان آن اهمیت دارد. اگر دردی بسیار شدید و ناگهانی در ناحیه سرتان را تجربه کردید که تاکنون نظیر آن را تجربه نکرده‌اید و علایم اولیه مثل آنچه در میگرن اتفاق می‌افتد را نداشتید سریعا با اورژانس تماس بگیرید.»

**تحقیقات متعدد نشان داده که علامت‌های مشکلات قلبی در زنان طیف وسیعی‌تری از علائم را نسبت به مردان شامل می‌شود و البته که سه علامت مشخص در مورد مشکلات قلبی و به‌خصوص سکته قلبی وجود دارد.**

**۳- درد ضربان‌دار دندان: خطر عفونت را جدی بگیرید**

تقریبا همه ما دردهای دندانی را تجربه کرده‌ایم، آسیب دیدن بافت دندان و تحریک عصب‌های آن اصلا اتفاق عجیبی نیست وقتی محافظ عصبی دندان‌ها - همان لایه سفید سخت یا مینای دندان - آسیب می‌بیند، بافت عصبی بدون محافظ می‌ماند که باکتری‌ها می‌توانند به این ناحیه بدون محافظه حمله کنند و در آنجا تکثیر پیدا کنند. اما مساله این است که عدم درمان این حالت می‌تواند یک اورژانس واقعی را رقم بزند. دکتر کیمبرلی هارنر، دندانپزشکی فعال در کلینیک سن‌پل در شهر مینه‌سوتا می‌گوید: «اگر باکتری‌ها بتوانند در این ناحیه رشد پیدا کنند ممکن است خیلی سریع به داخل خون راه پیدا کنند و باعث بروز عفونت خونی و عفونت منتشر در سرتاسر بدن شوند. بهترین کار این است که بلافاصله پس از حس درد- که معمولا به صورت درد ضربان‌دار است - یا درد در اثر تماس با مواد غذایی سرد یا گرم به دندانپزشک مراجعه کنید تا به جای بافت مینایی که از بین رفته است مواد جانشین پر کند تا خطر عفونت کاملا برطرف شود.

**۴- درد پهلوها: به آپاندیسیت و کیست‌های تخمدان فکر کنید**

ممکن است فعالیت زیاد، یا حتی بد خوابیدن، باعث شوند که شما در پهلوهای خودتان احساس درد کنید که ناشی از گرفتگی یا کوفتگی عضلات است. این دردها ممکن است در پشت یا جلوی شکم یا در پهلوها باشند. اما اگر یک درد تیز در ناحیه سمت راست شکم خود داشتید که ناگهان ایجاد شد، به خصوص اگر همراه تب و بی‌اشتهایی بود، حتما به بیماری آپاندیسیت شک کنید (مگر آنکه قبلا آپاندیس شما از بدنتان خارج شده باشد) اما در مورد زنان باید این را هم در نظر گرفت که کیست‌های تخمدانی می‌تواند نظیر همین علایم را ایجاد کند. معمولا کیست‌های پر از مایع تخمدان مشکل برای زنان ایجاد نمی‌کنند و خود به خود هم برطرف می‌شوند اما اگر یکی از این کیست‌ها روی پایه خود پیچ بخورد یا پاره شود مشکل ایجاد می‌شود. «چه مشکلی آپاندیسیت باشد و چه کیست تخمدانی پاره شده باید حتما به اورژانس مراجعه کنید» این هشدار دکتر لین چانگ، فوق تخصص بیماری‌های دستگاه گوارش در مرکز تحقیقات عصب‌شناسی امشایی در دانشگاه UCLA است. او می‌گوید: «اگر آپاندیس متورم، یا کیست تخمدان پیچ خورده یا پاره شده سریعا درمان نشود حالت‌های خطرناک‌تری پیش می‌آید، آپاندیس و کیست تخمدانی پاره شده می‌توانند عفونت شکمی را باعث شوند. کیست تخمدانی پیچ خورده هم می‌تواند در عرض چند ساعت باعث بسته شدن جریان خون تخمدان و بروز یک حالت خطرناک شود.

**۵- ناراحتی شکمی همراه با تجمع گاز: به سرطان هم فکر کنید**

شاید این حالت را در زندگی‌تان تجربه کنید: در طی روزهای متوالی احساس کنید که گاز معده‌تان بیشتر شده و شکم‌تان باد کرده است و احساس پری شکم دارید، حتی ممکن است میزان غذا خوردن شما هم کمتر شود و اگر قبلا با یک پیتزای کامل سیر می‌شدید حالا با یک نصف پیتزا کاملا سیر می‌شوید. اگر چه چنین حالت‌هایی می‌تواند ناشی از بیماری عصبی معده، یا ضعف در ترشح هورمون‌ها، یا حالت‌های نه چندان خطرناک دیگر باشد، اما سناریوی خطرناکی که باید به آن هم فکر کنید «سرطان» است. انجمن متخصصان زنان و زایمان آمریکا در سال ۲۰۰۷ بولتنی در مورد اولین نشانه‌ها و علایم زودرس سرطان تخمدان منتشر کرد که براساس آنها این علامت‌ها: نفخ، درد شکمی یا لگنی، و مشکل در غذا خوردن و احساس سیری زودرس. پس اگر این احساس‌ها را هر روز یا برخی روزها تجربه کردید و این حالت بیشتر از دو یا سه هفته به طول انجامید باید کاملا این حالت و دردها را جدی بگیرید. بهترین کار این است که به پزشک متخصص زنان و زایمان در این مورد مراجعه کنید.

**۶- درد ناحیه پشت و انگشتان بی‌حس: مراقب دیسک‌ها باشید**

اگر تازگی‌ها کار سنگین انجام داده باشید، مثلا به دوستتان کمک کرده باشید تا اسباب و وسایل خود را تا طبقه چهارم آپارتمان بالا ببرد، ممکن است که با درد ناحیه پشت و بی‌حس بودن یا گزگز انگشتان روبه‌رو شوید که شاید بتوانید که با یک داروی ضدالتهاب و یک داروی آرامبخش آن را ساکت کنید. اما اگر داروهای ضدالتهاب و مسکن‌های در دسترس نتوانست درد شما را برطرف کند حتما باید با یک متخصص ارتوپدی مشورت کنید. دکتر لنسا یاگریفین، متخصص ارتوپدی و فوق تخصص طب ورزشی در دانشگاه آتلانتا می‌گوید: «درد پشت و پا و احساس گزگز در انگشتان یا پشت پا و روی ران می‌تواند به دلیل فشار یک دیسک مهره‌ای روی نخاع باشد (دیسک یک حلقه اسفنج مانند است که در بین استخوان‌های ستون فقرات قرار می‌گیرند. این حالت می‌تواند بسیار خطرناک باشد و باید آن را کاملا جدی بگیرید. برای این کار باید به یک متخصص ارتوپدی یا یک متخصص داخلی اعصاب یا جراحی مغز و اعصاب مراجعه کنید تا پس از انجام معاینات لازم و انجام عکسبرداری‌های لازم تشخیص دهد که آیا مشکل از دیسک فشارنده روی رشته‌های عصبی است یا مسئله چیز دیگری است.

**۷- درد پا همراه با تورم پاها: شاید نفس‌تان بند بیاید**

اگر مچ پاهای شما کاملا حساس بود و این حساسیت در یک نقطه خاص باشد که همان منطقه کاملا ورم کرده باشد، قرمزی و گرما هم در ناحیه باشد و نتوانید بدون درد این منطقه را حس کنید باید مراقب باشید. این علامت‌ها ممکن است نشانه‌ای از بیماری ترومبوز عروقی عمقی (DVT) باشد که بطور عام آن را می‌توان لخته عروقی در ناحیه پا دانست. یادتان باشد که نباید تسلیم وسوسه ماساژ دادن این ناحیه شوید و بهتر است اصلا این کار را نکنید و روی این پای متورم هم راه نروید چرا که اگر این لخته خونی که در ناحیه ایجاد شده رها و آزاد شود ممکن است حرکت کند و از طریق عروق بدن به ریه‌ها برسد و باعث قطع جریان اکسیژن در ریه‌ها شود «بهترین کار این است که سریعا به پزشک مراجعه کنید. پزشک متخصص برای شما درخواست سونوگرافی یا سی‌تی‌اسکن خواهد کرد و اگر شما دچار لخته شدن در عروق پا باشید از داروهای ضد لخته شدن پا استفاده خواهد شد به این گفته‌های دکتر مارتین اشتنباتم متخصص قلب در بیمارستان لنوکس هیل در شهر نیویورک است.

---

### اگر در مورد مصرف مکمل‌ها سوال دارید این مطلب را بخوانید

# ویتامین‌ها را چطور باید مصرف کرد

دکتر مهمت اوز از پزشکان مشهور ایالات متحده آمریکا است این استاد دانشگاه در پاسخ به سوالات کاربران سایت سی.ان.ان در مورد قرص‌های ویتامین توضیحات جالبی داده است که با خواندن آنها می‌توانید پاسخ بسیاری از سوالات احتمالی خود را پیدا کنید.

**این روزها با وجود اشکال مختلف ویتامین‌های در دسترس که در داروخانه‌ها عرضه می‌شوند، نباید نگران مصرف بیش از حد آنها باشیم؟**

مشکل مصرف بیش از حد در مورد همه چیز وجود دارد. ممکن است زیاده از حد آب بنوشید، زیاد تر از حد غذا بخورید و... خب البته در هر زیاده‌روی باید منتظر عواقب و زیان‌های آن بود. ما باید بدن خودمان را بشناسیم و ویتامین‌های مختلف را هم خوب بشناسیم و برچسب روی این بسته‌ها را هم به دقت مطالعه کنیم تا با افراط در مصرف ویتامین‌ها به خودمان آسیب نرسانیم. در مورد میزان نیاز و نحوه مصرف، باید با پزشک معالج مشورت کرد.

**- آیا با این توجیه که ویتامین‌ها هر روز در غذایی که می‌خوریم وجود دارند، می‌توانیم از خوردن مکمل آن ویتامین صرف نظر کنیم؟**

رژیم غذایی ما باید ترکیبی کامل از تمامی مواد باشد که باید به بدنمان برسانیم. امروزه اکثر جمعیت زمین به دلیل تغذیه نادرست با بیماری‌های مختلف دست و پنجه نرم می‌کنند. این موضوع شاید بتواند ما را نسبت به بدن خود حساس‌تر کند. رژیم غذایی جای خودش را دارد و مکمل‌ها جای خودشان را. هیچ کس نمی‌تواند به خاطر اینکه رژیم غذایی کاملی دارد از خوردن مکمل‌ها سر باز بزند و کسی هم نباید به جای مصرف درست مواد غذایی تنها به خوردن مکمل‌ها روی بیاورد. متاسفانه اکثریت انسان‌ها نمی‌دانند چه چیزی را باید به چه میزانی مصرف کنند و یا چطور ویتامین‌ها را به رژیم غذایی‌شان اضافه کنند اما بهترین کار این است که یک رژیم غذایی مناسب داشته باشید و در صورت لزوم هم مکمل بخورید.

**- فکر می‌کنید دختران و زنان جوان چه ویتامینی را کم مصرف می‌کنند؟**

ویتامین D. این ویتامین یکی از ضروری‌ترین نیازهای بدن انسان‌هاست و درواقع ستون ایمنی بدن است. این ویتامین چندان در رژیم غذایی امروزی جایی ندارد و به‌ویژه در زمستان که نور خورشید کافی هم برای ساخت این ویتامین در بدن وجود ندارد، کمبود آن نگران کننده‌تر می‌شود. به همین دلیل باید جدا از مصرف مواد غذایی مناسب و کمک گرفتن از نور خورشید، نسبت به مصرف مکمل‌های مناسب هم اقدام کنیم. متاسفانه رژیم‌های غذایی نادرست بدن افراد را با کمبودهای بسیاری روبه‌رو کرده است اما نگرانی در جوامع امروزی بیشتر نسبت به کمبود ویتامین D است.

**- آیا می‌توان مولتی ویتامین‌ها را جایگزین موادی کرد که در طول روز باید بخوریم؟**

هرگز. هیچ چیز نمی‌تواند جایگزین غذای خوب شود. ویتامین‌ها واکنش‌های شیمیایی متفاوتی ایجاد می‌کنند که کاملا با واکنش بدن به مواد غذایی متفاوت است و به خاطر همین است که به آنها «مکمل» می‌گویند. هر شخصی بنا به نیازهای بدنش باید این مکمل‌ها را مصرف کند تا سلامتش حفظ شود اما این مکمل‌ها جایگزینی برای مواد غذایی نیستند. برای مصرف ویتامین‌ها یک الگوی واحد وجود ندارد و افراد باید بر اساس الگویی که شرایط و بدنشان برایشان تعیین می‌کند مکمل‌های خود را مصرف کنند.

**- نوع ویتامین‌ها تفاوتی در جذب شدن آنها ایجاد می‌کند؟**

مکمل‌ها به شکل‌های مختلفی عرضه می‌شوند. پودر، کپسول، مایع، ژل، شربت و... اما اینکه کدام یک از اینها را مصرف کنیم کاملا به هدف ما بستگی دارد. اینکه چه ویتامینی را با چه هدفی قرار است مصرف کنید نوع مکمل شما را مشخص می‌کند. مکمل‌ها مثل هم عمل نمی‌کنند و قرار نیست افراد متفاوت همه یک شکل مکمل را مصرف کنند. این موضوع را می‌توان با خرید ماشین مقایسه کرد. شما براساس نیاز و ثروتتان از میان گونه‌های متعدد ماشین یکی را انتخاب می‌کنید. شاید اگر نوع دیگری را انتخاب کنید اصلا پاسخی به نیاز شما داده نشود.

**- امگا ۳ چه تاثیرات مثبتی روی بدن افراد می‌گذارد؟**

امگا ۳ که اغلب در غذاهای دریایی یافت می‌شود کارکردهای متنوعی دارد. تنظیم عملکرد قلب، بهبود ساختار مغز، کنترل التهاب‌ها، حفظ سلامت پوست و مو و... را می‌توان برای این ماده بر شمرد. افرادی که به میزان کافی این ماده را در رژیم غذایی‌شان مصرف نمی‌کنند حتما باید با مشورت پزشک، به مصرف آن روی بیاورند.

**- آیا مصرف زیاد ویتامین c در طول دوره سرماخوردگی روند بهبود بیماری را تسریع می‌کند؟**

این موضوع به عوامل زیادی بستگی دارد. اینکه چه نوع ویتامین C را به چه میزان، برای بدنی با چه وضعیت سیستم ایمنی، برای چه نوع سرماخوردگی مصرف کنید. البته که این ویتامین می‌تواند به بهبود بیماران کمک کند اما اینکه چه میزان به ما کمک کند بستگی به عوامل بسیاری دارد. تنها چیزی که مسلم است مفید بودن این ویتامین برای بهبود سرماخوردگی است و میزان تاثیرش بستگی به شرایط دارد. در دوره سرماخوردگی می‌توان ویتامین C بیشتر را با خوردن میوه‌های حاوی این ویتامین و همچنین با کمک گرفتن از قرص‌های مکمل تامین کرد.

**- بهترین راه درک کردن اطلاعات روی برچسب‌های ویتامین چیست؟**

بهترین راه کمک گرفتن از یک کتاب ویتامین‌شناسی معتبر است. اگر کتابی علمی و معتبر در این مورد را تهیه کنید می‌توانید تمام اطلاعات و اصطلاحات روی برچسب‌ها را بخوانید و تفسیر کنید. امروزه کتاب‌های مرتبط با این موضوع در شکل‌ها و به زبان‌های مختلف ترجمه شده و تنها پیش از استفاده باید در مورد اعتبار آنها مطمئن شد.

**- چه مدت بعد از تمام شدن تاریخ انقضای قرص‌ها و شربت‌های ویتامین و مکمل می‌توان به مصرف آنها ادامه داد؟**

در واقع باید گفت که بهتر است هیچ دارویی را پس از پایان مدت مصرف آن استفاده نکرد اما مساله این است که بعد از گذشتن تاریخ انقضای ویتامین‌ها آنها ممکن است اثربخشی خودشان را از دست بدهند. اما واقعا نیازی نیست که با گذشتن مدت کوتاهی از انقضای ویتامین‌ها زیاده از حد نسبت به مصرف آنها نگران باشیم و آنها را دور بیندازید. بهتر است مکمل‌ها را تا قبل از اتمام تاریخشان مصرف کرد اما بسته به نوع و شرایط برخی مکمل‌ها را می‌توان تا مدت کوتاهی بعد از رسیدن زمان انقضای آنها هم مصرف کرد.

---

توصیه

## توصیه‌هایی برای آنکه جوان بمانید
## دوستان و دشمنان پوست‌تان را می‌شناسید؟

**■ بادام یا سالمون بخورید**

بادام یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه است. از آنجا که بادام حاوی اسیدهای چرب ضروری است، التهابات پوستی را برطرف کرده و از بروز چروک‌های ظریف، افتادگی و لکه‌های تیره پوستی جلوگیری می‌کند. اگر به هر دلیل نمی‌خواهید یا نمی‌توانید آجیل بخورید، ماهی‌های سالمون و ماهی تن انتخاب‌های مناسبی برای ناهار یا شام است.

**پوستتان را خیس کنید**

برای حفظ سفتی و حفظ حالت ارتجاعی پوست، روزی چند بار با افشانه‌های آرایشی موجود در داروخانه‌ها آب معدنی روی پوست خود اسپری کنید. اسپری آب معدنی خود را همه‌جا به همراه داشته باشید. آب به همراه سلنیوم محتوای معدنی، پوست را در مقابل آسیب‌های UV محافظت می‌کند.

**به مقدار کافی ضدآفتاب بزنید**

واقعا چقدر ضدآفتاب کافی است؟ به اندازه فرورفتگی کف دست، حدودا یک دوم قاشق چایخوری از ضدآفتاب با حداقل SPF ۳۰ روی صورت، گردن و گوش‌های خود بمالید. به این ترتیب شاید مجبور شوید دو لایه ضدآفتاب بزنید اما مطمئن خواهید بود که کاملا از آسیب‌های UV آفتاب در امان هستید. عملکرد حفاظتی ضدآفتاب‌ها طی کمتر از ۳ ساعت پایان می‌یابد و تجدید آن ضروری است. می‌توانید برای تجهیز پوست به این سد دفاعی از پودرهای ضدآفتاب نیز استفاده کنید زیرا سبک بوده و آرایشتان نیز بهم نمی‌خورد.

**حرص نخورید**

تنش و استرس زیاد موجب توقف تولید هورمون‌ها و موجب بروز ناگهانی یا بدتر شدن بیماری‌های پوستی نظیر پسوریازیس می‌شود؛ کنترل استرس پوست شما را آرام نگاه می‌دارد (خب طبیعی است زیرا گفتن این حرف خیلی راحت‌تر از عمل کردن به آن است.) اما بهتر است روزی ۱۰ دقیقه به خود استراحت دهید، روی صورت خود ماسکی آرام بخش بمالید و روی تخت دراز بکشید. خاموش کردن موبایل بعد از ساعت ۸ شب نیز یکی از کارهای کوچکی است که در کاهش استرس مؤثر است.

**مراقبت‌های قبل از خواب برای خانم‌ها**

برای بعضی خانم‌ها رعایت هر شب کلیه دستورات و مراقبت‌های ضد پیری پوست بسیار سخت است. اما می‌توانید انواع کرم‌ها و لوسیون‌های ضدپیری خود را داخل کیف آرایشی‌تان قرار دهید تا نه فقط جلوی آینه، حتی زمانی که سرتان روی بالش بود نیز بتوانید از آنها استفاده کنید. این‌ها باید‌های مراقبت‌های بهداشتی: رتینوئید، مرطوب کننده قوی، بلسان لب، کرم بازسازی پاشنه‌های ترک خورده، روغن ناخن (برای نرم کردن کوتیکول) و چسب‌های سفید کننده دندان هستند

**سبزیجات، دوست پوست هستند**

نخود فرنگی منجمد، پوست اطراف چشم آزرده و خارش‌دار را تسکین می‌دهد. دکتر سیلیا ابرانکا، متخصص پوست می‌گوید: «به محض رسیدن به خانه، آرایش چشم‌هایم را پاک کرده و برای ۵ دقیقه یک کیسه نخودفرنگی منجمد روی چشم‌هایم بگذارید.» سرما التهاب و تجمع رنگ دانه‌ها در بافت‌ها را کاهش می‌دهد در ضمن تجمع رنگدانه‌ها یکی از عوارض جانبی بروز چندین باره اگزما به شمار می‌آید. یک کیسه نخودفرنگی منجمد بهتر از کیسه یخ است چون خیلی راحت روی چشم می‌خوابد و شکل چشم را به خود می‌گیرد.

**پاک کننده آرایشی مناسب استفاده کنید**

پاک کننده‌های ملایم بهترین انتخاب هستند. این نوع پاک کننده‌ها حاوی سرامید و نوعی ماده معدنی چرب که رطوبت پوست را حفظ می‌کند.

**از شیرینی فرار کنید**

تجزیه شکر یا شیرینی باعث تخریب کلاژن می‌شود که عامل انعطاف و استحکام پوست است. برای جلوگیری از این فرآیند طبیعی از کربوهیدرات‌هایی با محتوای قندی پایین مانند غلات کامل استفاده کنید؛ غلات کامل حاوی مقادیر کمی شکر هستند و هضم کند آنها فرآیند نابودی کلاژن را محدود می‌کند.

**از سدیم دور شوید**

نوشیدن نوشابه‌های گازدار رژیمی برای بعضی‌ها عادت شده تا جایی که حتی ۶ قوطی از آن را طی روز می‌نوشند. اگر بدانید در هر قوطی ۲۵ تا ۵۰ میلی گرم سدیم وجود دارد که باعث پف چشم‌ها و غبغب می‌شود حتما مصرف آن را کم می‌کنید. چای بنوشید نوشیدن ۳ تا ۵ فنجان چای سبز یا سیاه در طول روز با داشتن ترکیبات حفاظتی مانند تئافلاوین از پوست شما در برابر سرطان پوست و تخریب کلاژن دفاع می‌کند در نتیجه مانع از بروز چروک‌ها می‌شود.