

محصولات آرایشی بهداشتی باربارا



BARBARA
Cosmetic & Hygienic

hello Spring.

مجله سلامت و زیبایی

بهار ۱۴۰۱

بهار
فصل زیستن در میان تازگی هاست



Content

بخش اول:
سلامت
زیبایی

بخش دوم:
مراقبت از پوست کودک
مراقبت از موی کودک



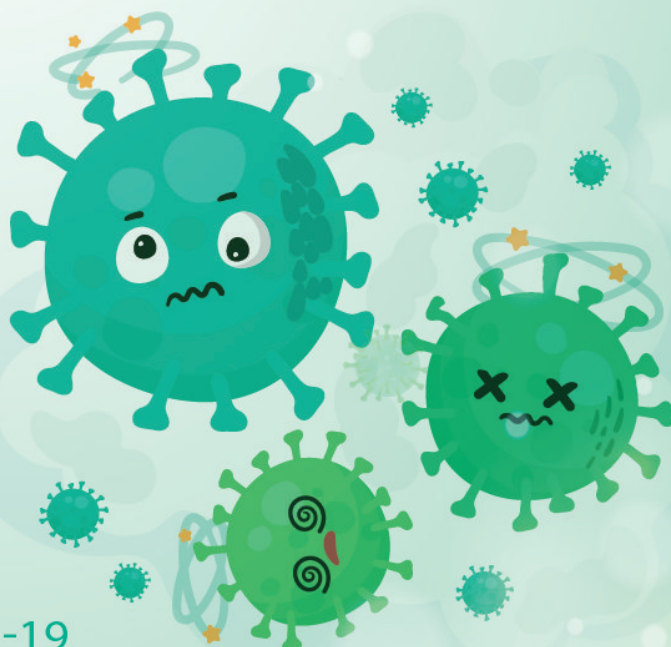
ویتامین D

نقش آن در پیشگیری از بیماری کرونا

ویتامین دی نقش مهمی در قسمت های مختلف بدن برعهده دارد که یکی از آن ها تقویت سیستم ایمنی است. اگر میزان این ویتامین در بدن کم باشد، بدن در مقابل بیماری های عفونی از جمله ویروس کرونا دچار حساسیت بیشتری می شود. راه های تامین این ویتامین، شامل نور خورشید، منابع غذایی (ماهی های چرب، روغن کبد ماهی و به مقدار کمتر تخم مرغ) و مکمل ویتامین دی است

شواهد نشان می دهند که کافی بودن مقدار این ویتامین در بدن، باعث بهبود سیستم ایمنی و افزایش قدرت مقابله با عوامل بیماری زا از جمله باکتری ها و ویروس ها می شود. ناشناخته ها در مورد ویروس کرونای جدید زیاد است و نقش این ویتامین، در مقابله با عفونت ناشی از این ویروس ثابت نشده است. مصرف مکمل ویتامین دی باید با احتیاط باشد. ویتامین دی جزو ویتامین هایی است که دریافت بیش از حد آن (سطح بالای ۱۵۰ نانوگرم بر میلی لیتر)، منجر به مسمومیت و عوارض خطرناک برای فرد می شود

مصرف ویتامین دی بر اساس دستورالعمل کشوری و با دقت و حساسیت بیشتری باشد. در صورتی که بر اساس دستورالعمل کشوری، طی چند ماه گذشته برای پیشگیری از کمبود ویتامین دی، در حال مصرف یک عدد ویتامین دی پنجاه هزار واحدی در ماه بوده اید، به همین صورت ادامه دهید. این توصیه برای کودکان ۲ تا ۱۲ سال به میزان یک عدد ویتامین دی پنجاه هزار واحدی هر دو ماه یک بار می باشد. در غیر اینصورت، فعلا برای چهار هفته آینده، هفته ای یک عدد ویتامین دی پنجاه هزار واحدی مصرف کنید



دو روش آسان برای بهبود سلامت در کمتر از یک دقیقه



نوشیدن آب بعد از بیدار شدن از خواب

وقتی صبح‌ها با شکم خالی آب می‌نوشید، با دفع سموم به بهتر شدن گوارش خود کمک می‌کنید و احساس گرسنگی کمتری خواهید داشت. کمتر گرسنه می‌شوید و هوس شما برای غذا خوردن فروکش می‌کند. به همین دلیل نوشیدن آب از اضافه وزن ناشی از پرخوری جلوگیری می‌کند. کم‌آبی باعث بروز چین و چروک پیش از موعد و ایجاد منافذ عمیق در پوست می‌شود. در یک مطالعه مشخص شد نوشیدن ۵۰۰ میلی‌لیتر آب به صورت ناشتا با افزایش جریان خون به پوست باعث درخشندگی آن می‌شود. به علاوه نوشیدن بیشتر آب در طول روز موجب دفع سموم می‌شود که درخشندگی پوست را به همراه دارد. کم‌آبی می‌تواند اثر جدی بر رشد مو داشته باشد. نوشیدن آب فراوان موهای شما را از درون تقویت می‌کند. آب یک چهارم وزن تار مو را تشکیل می‌دهد. کمبود آب می‌تواند باعث شکنندگی و نازکی مو شود. شما باید هر روز آب بیشتری بنوشید اما، نوشیدن آب به صورت ناشتا به بهترین شکل می‌تواند کیفیت موهایتان را افزایش دهد.



استفاده از ضد آفتاب

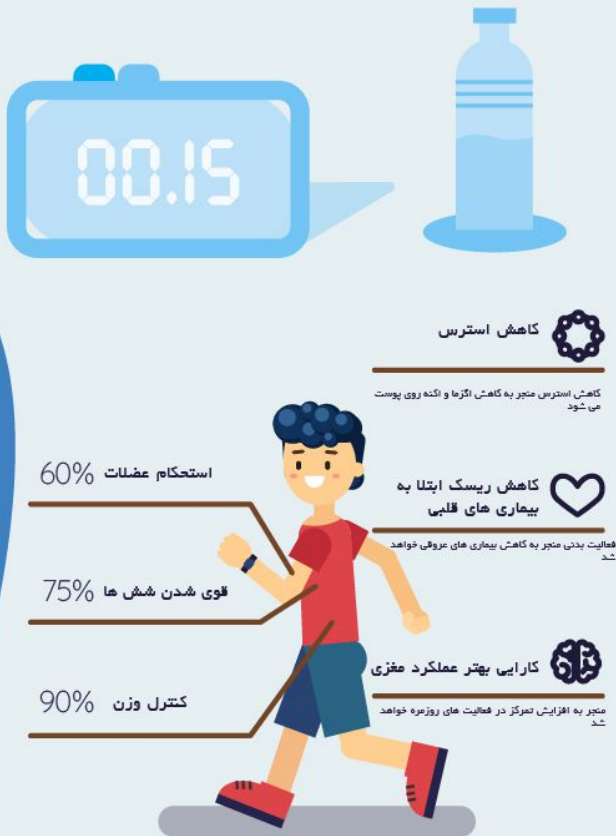
نور خورشید معمولاً برای ما خوشایند است، اما همه می‌دانند که پرتوهای آن برای پوست مضر است. در حقیقت، خورشید اشعه‌ی فرابنفش (UV) از خود ساطع می‌کند که اشعه‌ی فرابنفش UVA و اشعه‌ی فرابنفش UVB مشهورترین آنها هستند. اشعه‌ی فرابنفش UVB عامل آفتاب سوختگی است، اما اشعه‌ی فرابنفش UVA هنگام آفتاب گرفتن پوست را برنزه می‌کنند. این دو اشعه در ایجاد پیری زودرس پوست نقش دارند. به علاوه، مشخص شده است که مواجهه با آفتاب ممکن است مشکلاتی جدی را ایجاد کند، از جمله افزایش احتمال ابتلا به سرطان پوست. خوشبختانه، از فواید کرم ضد آفتاب، این است خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با اشعه فرابنفش خورشید را کاهش می‌دهد.



پرتوهای UVB عامل آفتاب سوختگی در طول ماه‌های سرد سال شدت کمتری دارند، اما پرتوهای UVA عامل ابتلا به سرطان پوست در کل ماه‌های سال، قدرت خود را حفظ می‌کنند. درست است که در روزهای سرد زمستان برای محافظت از سرما، بدن خود را با لباس‌های پوشیده و ضخیم می‌پوشانید، اما صورت، گردن و دست‌های شما معمولاً بدون محافظ هستند و سرطان پوست غالباً در همین نواحی ایجاد می‌شود. از فواید کرم ضد آفتاب در این فصل محافظت پوست در برابر اشعه مضر خورشید است.

حدود ۸۰ درصد پرتوهای UVB در ابر و مه نفوذ و از آنها عبور می‌کنند. بنابراین، پنهان شدن خورشید پشت ابر به معنای آن نیست که از پرتوهای زیان بار آن در امان هستید. در این مواقع، با توجه به اینکه ابرها از عبور اشعه‌ی مادون قرمز جلوگیری می‌کنند، احساس گرما نمی‌کنید، اما پوستتان در حال آسیب دیدن است.

برای داشتن پوست سالم ورزش کنید



ساخت کلاژن و فیبرهای محافظ که مانع از چین و چروکهای اضافی روی پوست میشود، از ایجاد خطوط پوستی جلوگیری میکند. اما شاید پوستهای مستعد جوش و آکنه مهمترین عضوی باشد که از مزایای ورزش بهره مند میشود. ورزش کردن با تعدیل تولید هورمونهای وابسته به تستوسترون، به شفافیت پوست منجر میشود. همچنین مدارکی وجود دارد دال بر اینکه وقتی شما ورزش میکنید، میزان استرستان کاهش پیدا میکند. بنابراین غده‌های فوق کلیه میزان کمتری از انواع هورمونهای مردانه که عامل اصلی تشکیل آکنه هستند، ترشح میکنند. به طور معمول پوست افرادی که استرس زیادی دارند، به خصوص کسانی که دچار آکنه هستند، تیره است اما ورزش به کاهش این تیرگی کمک میکند. با کاهش استرس، کمی از تیرگی پوست کاسته میشود چرا که کمی از ترشحات غده فوق کلیه کاسته میشود اما نباید نقش ورزش را هم نادیده گرفت. در ورزشهای هوازی خونرسانی به پوست بهتر شده و این خود برداشت مواد سمی پوست را بیشتر و موثرتر میکند. همه اینها به سلامت پوست کمک میکنند. همچنین کسانی که ورزش میکنند، به طور آشکاری رنگ پوست زیباتری دارند. رنگ پوست صورت خوشرنگ در کسانی که ورزش میکنند، با رنگ زرد و سبز یا خاکستری در کسانی که ورزش نمیکنند، قابل قیاس نیست. اما آنچه به سلامت بیشتر پوست کمک میکند، هیدراته کردن پوست یا آب رسانی کافی به پوست، پیش و پس از ورزش است. در صورتی که به طور صحیح و مناسب در هنگام ورزش به بدن خود آب کافی برسانید، جریان خون پوست بسیار بهتر خواهد شد. وجود مایعات کافی در بدن موجب تقویت حذف مواد سمی تجمع یافته در سلولهای پوستی میشود. این کار یعنی آبرسانی کافی به بدن، به خصوص در افرادی که از الکل یا دارو استفاده میکنند و یا غذاهای آماده زیادی مصرف میکنند، اثرهای بیشتری دارد. نوشیدن مایعات کافی به خصوص آب، جریان خون پوست را افزایش داده و این مواد سمی را از پوست شسته و از بدن دفع میکند

با رسیدن سال نو و بهار همه چیز تمایل به تمیز و نو شدن دارد از خانه و کمد لباس گرفته تا رنگ مو و استایل مان. در این میان بد نیست اگر توجهی هم به پوستمان بکنیم و مراقبت از پوست در فصل بهار را در اولویت قرار دهیم. مخصوصاً افرادی که پوست حساس دارند، باید در این فصل به پوست خود توجه ویژه‌ای کنند تا پوستشان مقاوم، درخشان و همچون گل‌های بهاری زیبا و لطیف شود. با استفاده از راهکارهای این بخش از سلامت پوست، پوست را از خواب زمستانی بیدار کرده و به آن طراوت و درخشش هدیه دهید.



با گرم شدن روزها در بهار و تابستان استفاده از مرطوب کننده های سنگین می تواند لایه ای از چربی را بر روی پوست بجا بگذارد. به منظور تسهیل در این امر، از مرطوب کننده های سبک استفاده کنید تا پوست به خوبی آبرسانی شود.

لایه برداری از پوست

اولین قدم در مسیر درخشندگی پوست لایه برداری از لایه های زمستانی می باشد چرا که اگر سلول های پوستی بطور مداوم در حال بازسازی نیز باشند لکه های مرده پوست از احیای مجدد آن جلوگیری می کند. بهترین مکان برای لایه برداری پوست، حمام آب گرم و استفاده از یک اسکراب قوی و ملایم است. لایه برداری به پوست اجازه می دهد تا محصولات مراقبتی از آن بطور موثر جذب شوند. تمام بدن مخصوصاً قسمت هایی که مستعد خشکی و زبری هستند از جمله زانو، آرنج و پاها را لایه برداری کنید.

آبرسانی کردن

نوشیدن آب پایه و اساس هر رژیم و روال مراقبتی از پوست می باشد بدان علت که باعث شادابی پوست خواهد شد. اندام های بدن برای عملکرد بهتر نیاز به هیدراتاسیون دارند پوست نیز مهم ترین اعضای بدن است. هرچه آب بیشتری بنوشید پوست خود را از خشکی و پوسته شدن محافظت خواهید کرد. بعلاوه هنگام خواب از کرم های ضد خستگی پوست استفاده کنید زیرا خاصیت مرطوب کنندگی داشته و مانند کرم معمولی استفاده می شود. فرمول این کرم از اسانس اسطوخودوس، اسیدهای هیالورونیک و هیدروکسی اسید می باشد که موجب احیای پوست خواهد شد.



مراقبت از پوست در فصل بهار به دلیل گرد افشانی و ایجاد آلرژی و حساسیت های پوستی نسبت به سایر ماه های در سال اهمیت بیشتری دارد. برای اینکه بتوانیم از پوست خود به درستی محافظت کنیم ، اول باید نوع پوست خود را بشناسیم و ویژگی ها و نحوه برخورد با آن را بلد باشیم

با توجه به شرایط و محیط زندگی ، عواملی مانند آلودگی هوا ، اشعه مضر آفتاب و ... می توانند به صورت جدی به پوست ما آسیب وارد کنند . کار هایی که می توانیم انجام دهیم تا این آسیب ها را به حداقل برسانیم برای هر نوع پوست و یا بخش های مختلف یک پوست متفاوت است، عبارت اند از

شست و شوی صورت
پاکسازی پوست و لایه برداری
آب رسانی و رطوبت رسانی
محافظت پوست در مقابل تور آفتاب
رعایت رژیم غذایی مناسب



توصیه باربارا به شما

- شستشوی مناسب با استفاده از شوینده های غیر الکلی و با آب ولرم، در پوست چرب روزی ۲ بار و در پوست های خشک روزی ۱ بار
- استفاده از مرطوب کننده، در فصل بهار و تابستان غدد چربی فعال ترند. اگر پوست خشک دارید به جای شستشو از مرطوب کننده مناسب نوع پوست بزنید
- مصرف ضد آفتاب، با توجه به گرم شدن هوا در بین ساعات ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر تا شب گرما بیشتر است از ضد آفتاب مناسب نوع پوست استفاده کنید

کرم فوق آبرسان

غنی از ویتامین ای

محافظت از پوست در برابر
اثرات ناشی از آفتاب سوختگی



قابل استفاده به عنوان افترسان

مرطوب ساز پوست و کمک به احیا
و جوانسازی پوست

ملزومات فصل بهار

کرم نرم کننده و مرطوب کننده عمیق آلوئه ورا + اوره باربارا



کرم نرم کننده و مرطوب کننده عمیق روغن جوجوبا + اوره باربارا

کرم های نرم کننده و مرطوب کننده عمیق اوره باربارا مناسب برای انواع پوست، به دلیل دارا بودن ترکیب بهینه ای از آلوئه ورا و جوجوبا با اوره در برابر از دست رفت رطوبت پوست سد محافظتی ایجاد می کند و با تامین رطوبت عمقی پوست از ایجاد چین و چروک های پوستی به مرور زمان جلوگیری می کند. علاوه بر این تسکین دهنده و التیام بخش پوست بوده و به روشن شدن و شفاف شدن پوست نیز کمک می کند. این کرم برای پوست دست، صورت و گردن و بدن مناسب می باشد



راز و رمز مراقبت از موهایتان در فصل بهار

۱

شست و شوی منظم موی سر

رطوبت، گرما، گرد و غبار و تعرق به معنی آسیب پذیری مو و پوست سر در برابر عفونت های قارچی و باکتریایی است، به خصوص اگر زمان زیادی در بیرون از خانه سپری شود. بنابر این تمامی افراد برای پیشگیری از آسیب دیدگی باید موهای خود را مرتب شستشو دهند و از یک شامپوی مناسب و رطوبت رسان استفاده کنند.

۲

موهای خود را با روغن چرب کنید

با توجه به این که استفاده مکرر از شامپوها رطوبت پوست سر را از بین می برد، لازم است که به طور مرتب اما به مقدار مناسب از روغن های مفید استفاده شود. استفاده بیش از حد از روغن برای چرب کردن مو باعث می شود هنگام شست و شو، شامپوی بیشتری مصرف شود.

۳

موهای خود را از نور آفتاب در امان نگه دارید

قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید و اشعه فرابنفش آن می تواند به موها آسیب برساند. همواره هنگامی که خارج از ساختمان هستید، موهای سر را با یک وسیله پوشیدنی مانند کلاه یا روسری ببوشانید. از محصولات مراقبت از مو مانند ترم کننده های حاوی مواد ضد آفتاب نیز استفاده شود زیرا پوشش محافظت کننده به موهای شما می دهد.



مراقبت از پوست و موی کودک

BARBARA
Cosmetic & Hygienic



نکات مراقبت از پوست و موی کودک



BARBARA
Cosmetic & Hygienic
Baby



محصولات آرایشی بهداشتی باربارا



نوزاد خود را برای فصل بهار آماده کنیم

همانطور که ممکن است از قبل این موضوع را بدانید، وقتی کودک متولد می شود دارای چین و چروک های زیادی بر روی پوست است. این موضوع به هیچ عنوان نگران کننده نیست! در واقع، نوزادی که متولد می شود دارای لایه محافظ بر روی پوست است که به آن ورنیکس می گویند. این حالت معمولاً در طی هفت الی هشت روز پس از تولد بر طرف می شود. همچنین، اگر در همان ابتدا به پوست نوزاد لوسیون زده شود، این حالت از بین می رود. اگر می خواهید از پوست نوزاد خود مراقبت کنید باید به راهکارهایی که در ادامه معرفی می شوند توجه داشته باشید. بهتر است بدانید که توصیه می شود نوزاد را تا یک سالگی هفته ای یک الی دو بار به حمام ببرید. زیرا پوست نوزاد بسیار حساس است و در حال تطبیق پیدا کردن با دنیای خارج از رحم است. اگر نوزاد را بیش از حد به حمام ببرید چربی های پوستش از بین می رود و این امر می تواند زمینه ساز ابتلا به مشکلات پوستی از جمله اگزما شود. اگر دهان و یا دست کودک در زمان شیر خوردن کثیف می شود می توانید آن را با دستمال مرطوب پاک کنید. بهتر است در این دوران کودک در تماس زیاد با آب نباشد، تا پوستش آسیب نبیند.

از محصولات معطر استفاده نکنید

بسیاری از محصولات نامعتبر مانند دستمال های مرطوب که برای کودکان تولید می شوند معطر هستند. بهتر است بدانید موادی که برای معطر شدن این دستمال ها به آنها اضافه می شوند به شدت حساسیت زا هستند و می توانند پوست و ریه کودک را تحت تاثیر قرار دهند. به همین دلیل باید بدانید برای مراقبت از پوست نوزاد استفاده از محصولات معطر ممنوع است



از کرم مرطوب کننده پوست کودک استفاده کنید

همانطور که می دانید پوست بدن نوزاد در پوشش لباس قرار می گیرد و همین امر سبب می شود که عوامل محیطی کمتر به پوست نوزاد آسیب وارد کنند. اما پوست صورت نوزاد هیچ گونه محافظی ندارد و این موضوع می تواند نگران کننده باشد. به همین دلیل توصیه می شود برای محافظت از پوست نوزاد و حفظ رطوبت آن از کرم مرطوب کننده پوست کودک استفاده شود. کرم لوسیون کودک باربارا حاوی حاوی ویتامین ای، آووکادو، شی باتر و روغن بادام شیرین مناسب برای رطوبت رسانی پوست ملایم کودک می باشد. محصولات کودک باربارا با احترام به حقوق حیوانات تولید شده و با افتخار بدون تست حیوانی می باشند





پوست نوزاد از پوست بزرگسالان نازک تر و لطیف تر و در نتیجه نسبت به محیط حساس تر است. در روزهای خیلی سرد یا خیلی گرم زمستان و تابستان خشکی پوست نوزادان بیشتر مشاهده می شوند. اما در فصل بهار نیز به دلیل تغییر فصل ممکن است روی پوست نوزاد خشکی های موضوعی به وجود آمده. به همین علت استفاده از روغن بدن کودک یکی از روتین های مراقبتی از پوست نوزاد می باشد. روغن کودک باربارا با دارا بودن روغن جوجوبا منجر به نرمی پوست و رطوبت رسانی شده و پروسه التیام زخم ها را تسریع میکند. ویتامین ای موجود در روغن کودک باربارا به عنوان یک آنتی اکسیدان طبیعی عمل کرده، رطوبت مورد نیاز پوست رو تامین کرده، و آن رو متعادل می کنه؛ و منجر به نرمی و لطافت پوست و در عین حال استحکام بافت محافظ پوست می شود و در عین حال با حرکت دورانی روی پوست به گردش طبیعی خون پوست کمک میکند. با اضافه کردن چند قطره از روغن کودک باربارا به وان حمام می توان از آن به عنوان روتین مناسب برای پوست کودک استفاده کرد

کودکان برای دنیای ما مثل ستارگان برای آسمان هستن
اونها متحرک درخشیدن هستن



راه‌های ارتباطی با ما

 www.barbaralab.com

 [Barbara.cosmetic](https://www.instagram.com/Barbara.cosmetic)

 [Barbara.cosmetic](https://www.instagram.com/Barbara.cosmetic)

 [Barbara.babies](https://www.instagram.com/Barbara.babies)

باربارا، قدردان شماست 

