



تاریخ
۸
دی
۱۴۰۱
پنجشنبه

اثرات شگفت انگیز کرم شب بر پوست!



سایت داروخانه آنلاین می نویسد: همگی ما برای یکبار هم که شده است نام کرم شب را شنیده ایم، اما هیچ منبع رسمی وجود ندارد که نشان دهد چه موقع استفاده از این کرم رایج گشت و یا چه کسی استفاده از این کرم را در میان مردم جا انداخت. یافته های باستان شناسی نشان می دهند که زنان مصری در دوران باستان از روغنهای مخصوصی مانند روغن زیتون استفاده می کردند تا رطوبت پوست خود را حفظ کنند و از بروز چین و چروک جلوگیری کنند. اصطلاح کرم شب در قرن بیست و یکم رایج گشت.

فواید کرم شب

اولین سوالی که برای بسیاری از افراد در مورد این کرم مطرح می شود این است که این کرم چه ویژگی هایی و اثراتی بر پوست صورت دارد. یکی از ویژگی های منحصر به فرد کرم شب رطوبت و آبرسانی این کرم است، به طوری که استفاده از این کرم در طول روز پیشنهاد نمی شود. از این کرم باید زمانی استفاده کرد که هیچ گونه آرایشی بر روی پوست وجود ندارد. این کرم در طول شب رطوبت زیادی را برای پوست فراهم می سازد و با نفوذ به عمق پوست از بروز چین و چروک بر روی پوست جلوگیری به عمل می آورد. همچنین، این کرم حاوی ویتامینهایی مانند ویتامین ایی و ویتامین سی است و با از بین بردن آنتی اکسیدانهای پوست به حفظ سلامت پوست کمک می کند.

به این نکته توجه داشته باشید کرم هایی که در طول روز مورد استفاده قرار می گیرند معمولا حاوی SPF هستند و همین امر سبب می شود لایه ای محافظ بر روی پوست به وجود بیاید. این لایه از جذب مواد مغذی پوست جلوگیری می کند. اما کرم شب حاوی SPF نیست و با رساندن مواد مغذی به پوست از آسیبهای ناشی از SPF جلوگیری می کند. اگر بخواهیم فواید این کرم را به طور کلی بیان کنیم باید بگوییم:

آبرسان و رطوبت رسان قوی پوست در طول شب
حاوی مواد آنتی اکسیدان و از بین بردن رادیکال های آزاد پوست
کند کردن روند پیری پوست

جلوگیری از بروز چین و چروک بر روی پوست

عوارض کرم شب

برخی از افراد این سوال را می پرسند که آیا این کرم می تواند عوارضی را برای پوست در پی داشته باشد! در پاسخ به این سوال باید بگوییم خیر! این کرم یک رطوبت رسان قوی است که سبب می شود رطوبت به پوست تزریق شود و از پیری پوست جلوگیری می کند. تنها مسئلهای که می تواند عوارضی را برای پوست به همراه داشته باشد، این است که این کرم مطابق با نوع پوست انتخاب نشود.

چگونه از کرم شب استفاده کنیم؟

معمولا نحوه استفاده از این کرم بر روی جعبه کرم آمده است. بنابراین به شما توصیه می شود قبل از استفاده از این کرم دستور العمل کرم به خوبی خوانده شود. روش کلی استفاده از این کرم بدین صورت است. ابتدا صورت را با استفاده از شوینده های ملایم شستشو دهید. دقت داشته باشید که صابون شوینده خوبی برای پوست نیست و خشکی پوست را افزایش می دهد. پس از شستشوی پوست، این کرم را بر روی آن بمالید و خوب ماساژ دهید. ماساژ پوست سبب افزایش جریان خون در پوست می شود و همین امر نقش بسزایی در جوانسازی پوست و کاهش مشکلات پوست دارد.

چه کسانی باید از کرم شب استفاده کنند؟

کرم های شب معمولا حاوی رتینول هستند. رتینول یکی از مشتقات ویتامین آ است و نقش موثری بر جوانسازی پوست دارد. این کرم به کلایژن سازی کمک می کند و سبب می شود ساختار پوست مستحکم گردد. مطالعات متعددی بر روی این ماده انجام شده اند و همگی آنها بر این امر تاکید می ورزند که این ماده دارای خاصیت ضد چروک و ضد لک است. این ماده به حفظ نرمی پوست کمک شایانی می کند.

کارشناسان سلامتی توصیه می کنند که تمامی افراد باید از کرم شب استفاده کنند. اما برخی از افراد باید بیشتر از دیگران به استفاده از این کرم توجه داشته باشند. کسانی که پوست خشکی دارند باید استفاده از

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: تاثیر کرم شب بر پوست

صفحه
۶
شماره
۳۵۳۹
سال
بیست و هشتم



انتخاب صحیح کرم شب بر اساس نوع پوست
هر نوع پوست نیازهای منحصر به فردی دارد. به علاوه، انتخاب محصولات پوستی مناسب با تیپ پوستی تان باعث می‌شود که زودتر به پوستی نرمال و سالم برسید.

پوست حساس

اگر پوست حساسی دارید، برای بهره‌بردن از فواید کرم شب باید گزینه‌ای را انتخاب کنید که ساختار سبکی دارد. کرم‌های سنگین و عطردار ممکن است موجب التهاب پوست شوند. کرم شب خیار و آلوئه‌ورا بهترین گزینه برای کسانی هستند که پوست حساسی دارند.

کرم شب مناسب برای پوست‌های چرب

اگر پوست چربی دارید، به دنبال کرم شیبی بگردید که منجر به آکنه و التهاب پوستی نمی‌شود. لوسیون شب یا کرم شب بدون‌چربی بهترین موارد برای شما هستند.

پوست‌های خشک چه نوع کرم شبی بزنند؟

اگر پوست خشکی دارید و می‌خواهید از فواید کرم شب بهره‌مند شوید، کرم حاوی روغن‌های گیاهی گزینه‌ی خوبی است. این مواد پوست را با لایه‌ای پوشانده و از تبخیر رطوبت آن جلوگیری می‌کنند. کرم‌های شب برپایه‌ی گلیسرین برای پوست‌های خشک عالی عمل می‌کنند. روغن بادام، آووکادو و شی‌باتر جزء سایر ترکیبات مناسب برای پوست‌های خشک هستند. پس در هنگام انتخاب کرم شب باید به مواد تشکیل‌دهنده آن توجه کنید.

مواد تشکیل‌دهنده کرم شب

هر یک از برندهای کرم شب از مواد مختلفی تشکیل می‌شوند. در زمان خرید کرم شب مناسب، لازم است که به مواد تشکیل‌دهنده آن که بر روی بسته‌بندی نوشته شده، توجه کنید. مواردی از قبیل:

ویتامین C

ویتامین E

ویتامین A

عصاره جوجوبا

روغن زیتون

روغن زردآلو

عصاره گل رز

آلوئه ورا

عسل

شی‌باتر

یاسمن

اجزای ضد پیری

رتینول

پپتیدها

آمینو اسید

AHA ها

فلز مس

آنتی‌اکسیدان‌ها

کلایژن

روش استفاده از کرم شب

کرمِ شب چیست و چه تأثیری بر روی پوست دارد؟



سایت اورمی می‌نویسد: اثری از نام اولین کسی که کرم شب را اختراع کرده است در تاریخچه ترکیبات آرایشی و نگهداری پوست به‌چشم نمی‌خورد. دلیل این امر نیز روشن است چرا که هر ترکیبی را که برای رسیدگی به پوست در شب‌ها استفاده می‌شود را می‌توان کرم شب نامید.

جالب است بدانید، بانوان زیباروی دوران رم باستان، شب‌ها قبل از خواب به پوست صورت خود روغن زیتون می‌زدند تا پوست رطوبت خود را حفظ کند و از این طریق چین و چروک‌های کمتری را در چهره شاهد باشند. در واقع می‌توان گفت اصطلاح کرم شب را آمریکایی‌ها در قرن گذشته ابداع کردند و انتظار می‌رود در قرن ۲۱ نیز شاهد حضور کرم‌های شب برای رسیدگی به پوست باشیم.

کرم شب چه ویژگی‌هایی دارد؟

همان‌گونه که اشاره شد، با توجه به کارآیی مختلف ترکیبات حفظ و نگهداری پوست، به‌راحتی نمی‌توان یک محصول را کرم شب دانست. به عبارت دیگر، هرگونه کرم یا سایر ترکیبات بهداشتی را که شب‌ها به پوست می‌زنند را می‌توان کرم شب نامید.

خوشبختانه این روزها شاهد پیشرفت زیادی در علم پزشکی هستیم و این امر باعث شده تا کرم‌های مختلفی برای پوست‌های چرب و سایر پوست‌ها در بازار موجود باشد. در این بین، افراد جوان ممکن است از کرم‌های شب برای کاهش عارضه‌های پوستی خود استفاده کنند.

کرم شب استاندارد را می‌توان محصولی دانست که در ترکیبات آن از موادی برای مرطوب نگه داشتن سطح پوست استفاده شده است؛ به‌همین دلیل در این گونه کرم‌ها بیشتر شاهد ترکیبات روغنی هستیم. از آنجایی



که کرم‌های شب قرار است در سراسر شب، پوست فرد را مرطوب نگه دارند، این کرم‌ها برای استفاده در طول روز پیشنهاد نمی‌شوند. در مجموع می‌توان گفت کرم شب، میانه خوبی با آرایش ندارد.

گفتیم که کرم‌های شب در بیشتر موارد، چربی زیادی دارند و از طرف دیگر باید در طول شب بر روی پوست باقی بمانند. این امر در گذشته به دلیل نبود ماشین‌های لباسشویی امروزی، کاری سخت و دشوار بوده است چرا که پوست صورت آغشته به این کرم‌های شبانه، ملافه و بالش را حسایی چرب می‌کرده است.

کرم‌های شب امروزی نیز نسبت به کرم‌هایی که در طول روز برای مرطوب کردن پوست استفاده می‌شود، چربی بیشتری دارند، اما

پوست با افزایش سن، خشک شده و طراوت خود را از دست می‌دهد.

علاوه بر این معضل، پیدا کردن کرم جوانسازی که بتواند همزمان با از بین بردن نسبی علائم پیری پوست، آن را آبرسانی کند، کار دشواری است. کرم شب به تنهایی می‌تواند این مشکلات را از بین ببرد.

همانطور که در این مطلب از لیامگ گفتیم، از بین بردن چین و چروک ریز و مرطوب نگه داشتن پوست از فواید کرم شب است. حالا که از فواید کرم شب باخبر شده‌اید و احتمالا می‌خواهید آن را امتحان کنید، سن و نوع پوست خود را در هنگام خرید کرم شب در نظر بگیرید. علاوه بر این، اگر با مشکلات پوستی جدی مثل رزاسه دست به گریبان هستید، بهتر است قبل از استفاده از کرم شب یا هر نوع کرم دیگری با یک متخصص پوست مشورت کنید.

البته این کرم برای اطراف چشم مناسب نیست. برای آنکه زیبایی و جوانی پوست اطراف چشم به خطر نیفتند، پیشنهاد ما استفاده از سرم ضدچروک دور چشم تراست است. این سرم نقش مهمی را در کلایژن‌سازی، از بین‌بردن خطوط پنجه‌کلاغی و جلوگیری از چروک‌های جدید دور چشم ایفا می‌کند.