

# مجله الکترونیکه برنافت

شماره سوم - اسفند ماه - سال ۱۳۹۵

عادت هایی که موجب  
بسته شدن منافذ  
پوست می شود

- چگونه شروع به دوست داشتن خود کنیم؟
- این ۷ اشتباه موجب افزایش وزن می شود
- فیزیولوژیست ورزشی
- آفت دهان را به روش طبیعی درمان کنیم
- ماساژ درمانی
- چشم های شما به این مواد غذایی نیاز دارند
- لیفت ۸ نقطه صورت





## چگونه شروع به دوست داشتن خود کنیم؟

خود قضاوتی چشم پوشی می کردم. درک احساسات یکی از روش های ضروری خود دوستی است که می توانید آنها را مورد استفاده قرار دهید.

### با خود مهربان باشید

خودشناسی مثل هر شناخت عشقی دیگر یک پروسه ی اتصال به انرژی و خود واقعی است. ما اغلب تصور می کنیم به آشتی کردن با خود نیاز داریم، اما اغلب به غرق شدن در انرژی خود نیاز داریم. روش های انجام این کار شامل یوگا، عزلت نشینی، راه رفتن در طبیعت و یا ورزش در باشگاه می باشد. آیا تا به حال به انرژی ای که پس از انجام یوگا به دست می آورید فکر کرده اید؟ و یا حتی پس از یک دوی طولانی آیا از انرژی ای که در اطراف شما به وجود آمده خبردار شده اید؟ این همان خود واقعی، انرژی و روح شماست. روزی چند بار به این انرژی توجه کنید. آن را جذب کنید و به خود وصل شوید.

### زندگی پیش روی خود را در آغوش بگیرید

یکی از مسائل سختی که اخیرا با آن برخورد کردم زندگی در مکانی بود که آن را دوست نداشتم. برای مدت کوتاهی تمام گزینه هایی که مرا به این مکان کشیده بود مرور کردم و در این تصور بودم که آیا زندگی خود را نابود کرده ام؟ حس می کردم باید در مکان دیگری باشم و کار دیگری انجام دهم. در نهایت به صدایی که درونم زمزمه می کرد گوش فرا دادم. جایی را که در آن زندگی می کنید قبول داشته باشید و بینش خود را به تصویری فراتر از آنچه می اندیشید باز کنید. این تصور همیشه در گوش ما زمزمه می کند اما ما آنقدر ساکت نبوده ایم که بتوانیم به آن گوش فرا دهیم. فرار از ترس ها و رنج ها بسیار آسان است، اما تنها راه رهایی از آنها این است که با تمام وجود درکشان کنید. به محض اینکه این کار را کردم، تغییرات زیادی احساس کردم. من در حقیقت شروع به تمرکز بر روی فرصت های خوبی کردم که همه ی آنها را از دست داده بودم. این موضوع مرا به سمت مدیتیشن و تمرکز ذهن کشاند.

هیچ وقت روزی را که شروع به دوست داشتن خودم کردم فراموش نمی کنم. سالها افسردگی، تنهایی و عدم اعتماد به نفس یک روز در اتاق یوگای من به پایان رسید.

### خود دوستی، تنها یک اذعان نیست بلکه به معنای دوست داشتن خود از هر جهت است

همینطور که نشسته بودم، حسی در من ایجاد شد که مرا وادار کرد بلند شوم، رو به روی آینه بایستم و به خود بگویم دوستت دارم. ناگهان احساس عجیبی به من دست داد. این جمله به عمق جان من نفوذ کرد. با تکرار این جمله برای اولین بار خود را به طور حقیقی حس کردم. آینه به من دختری را نشان می داد که به دنبال هیچ چیز جز عشق نمی گشت. احساس کردم تاکنون نسبت به دریافت این عشق خسیس بوده ام. البته درست است که زندگی دارای فراز و نشیب های بسیاری است اما این تعریف جدید از خود دوستی مرا حمایت کرد. دوست داشتن برای من تنها یک اذعان نیست بلکه عشق به تمام ابعاد وجودم صرف نظر از اینکه چه شکلی هستیم، چه احساسی دارم و چه کارهایی کرده ام می باشد.

مثل هر رابطه ی دیگری، عشق حقیقی وقتی رشد می کند که سخت شود. در اینجا نکاتی که مرا از لغزش نجات به سوی عدم اعتماد به نفس سوق داد به شما معرفی می کنم.

### برای دوست داشتن خود، احساسات را درک کنید

شما می توانید ارزش خود را با احساساتتان اندازه گیری کنید. وقتی احساس ناراحتی یا عصبانیت می کنید ممکن است دائم فکر کنید مشکل کجاست. احساسات در حقیقت پاسخ روح به چگونگی تعامل نفس در جهان است.

درک احساسات، انسان را به خود حقیقی وصل می کند و مناطق خودتخریبی را بیشتر نشان می دهد. اگر احساس ناراحتی کنیم به این معناست که توقعات غیر واقعی داریم و یا به نیازهای خود اهمیتی نمی دهیم.

این حقیقت روح است، حقیقتی که همیشه از آن به دلیل گم شدن در





# این ۷ اشتباه موجب افزایش وزن می شود

## اشتباه شماره ۱: دریافت بیش از حد کالری در تولدها

مادران، به ویژه آنهایی که چندین فرزند دارند، هر ماه برای یکی از آنها تولد می گیرند و بدین ترتیب مقدار زیادی پیتزا، هات داگ، چیپس و کیک مصرف می کنند.

راه حل: پیش از اینکه میهمانی تولد بگیرید، گرسنگی خود را با یک میان وعده ی حاوی پروتئین، فیبر و آب برطرف کنید. در این میان وعده سبزیجات زیادی به کار ببرید. برای جلوگیری از پرخوری سعی کنید با میهمانان مشغول صحبت شوید و یا از آنان پذیرایی کنید. سعی کنید به جای نوشیدنی های پر کالری از انواع کم کالری آن استفاده کنید. اگر به شدت هوس کیک کرده اید، اشکالی ندارد، بخورید اما تنها یک تکه ی کوچک.

## اشتباه شماره ۱: دریافت بیش از حد کالری در تولدها

مادران، به ویژه آنهایی که چندین فرزند دارند، هر ماه برای یکی از آنها تولد می گیرند و بدین ترتیب مقدار زیادی پیتزا، هات داگ، چیپس و کیک مصرف می کنند.

راه حل: پیش از اینکه میهمانی تولد بگیرید، گرسنگی خود را با یک میان وعده ی حاوی پروتئین، فیبر و آب برطرف کنید. در این میان وعده سبزیجات زیادی به کار ببرید. برای جلوگیری از پرخوری سعی کنید با میهمانان مشغول صحبت شوید و یا از آنان پذیرایی کنید. سعی کنید به جای نوشیدنی های پر کالری از انواع کم کالری آن استفاده کنید. اگر به شدت هوس کیک کرده اید، اشکالی ندارد، بخورید اما تنها یک تکه ی کوچک.

## اشتباه شماره ۳: پختن مقدار زیادی شیرینی و غذا

آیا از پختن شیرینی و کلوچه با فرزندان لذت می برید؟ اما نتیجه ی این کار چیست؟ یک عامله شیرینی که باید همه ی آنها را نوش جان کنید.

راه حل: سعی کنید هنگام پخت و پز از گزینه های سالم استفاده کنید. مثلا می توانید به جای آرد سفید، از آرد گندم کامل، به جای روغن و کره، از سس سیب و به جای شکلات ازکشمش استفاده کنید.

### شیرینی

ها را در اندازه

های کوچک تهیه کنید و برای

اینکه باقی مانده ی کمتری به جای بگذارد، نصف

مواد را استفاده کنید. این کار به کودکان نیز می آموزد که غذاهای

سالم تهیه کنند.

برای اینکه کودکان خود را در تهیه ی یک غذای سالم مشارکت دهید، به فروشگاه بروید و به آنها بگویید سبزیجات و میوه هایی را انتخاب کنند که می توان با آنها یک رنگین کمان درست کرد. برای اینکه به فرزندان عادت های غذایی سالم را بیاموزید، آنها را به آشپزخانه برده و در کارهایتان سهیم کنید، مثلا به آنها بگویید سبزیجات را بشوید و یا سالاد خرد شده را مخلوط کند و کارهایی از این قبیل.

## اشتباه شماره ۴: دو بار درست کردن شام

بیشتر مادران در ابتدای شب برای کودکان کم سن خود یک غذای سریع آماده می کنند و سپس در انتهای شب برای فرزندان بزرگ تر یک وعده ی دیگر می پزند، اما وقتی سر سفره می نشینید با هر دوی آنها شروع به غذا خوردن می کنید.

راه حل: با درست کردن تنها یک وعده شام هم زحمت خود را کم می کنید، هم خانواده را دور هم جمع می کنید و خودتان نیز غذای کمتری می خورید. در پختن غذاهای مورد علاقه ی فرزندان از گزینه های سالم تری استفاده کنید، مثلا در هنگام پختن پیتزا از نان گندم کامل یا پنیر موزارای کم چرب، سیب زمینی و مرغ پخته شده به جای انواع سرخ شده ی آن استفاده کنید. البته اگر فرزندان کوچکی دارید که باید زود بخوابند، هنگام شام با آنها همراه شوید و یک سالاد پر از سبزیجات همراه با بذر کتان و یا سوپ عصاره ی استخوان مصرف کنید. این گزینه ها دارای کالری کم اما سیر کننده هستند و از پرخوری شما در وعده های دیگر جلوگیری می کنند. در وعده ی بعدی همراه با همسر خود می توانید از وعده ی اصلی شام خود لذت ببرید.





## فیزیولوژیست ورزشی

فیزیولوژیست ورزشی یا متخصص تغذیه ورزشی، نظارت تغذیه کلی ورزشکاران را نیز انجام می دهد. یکی از راه های نظارت، کنترل مرتب وزن بدن می باشد که با توجه به آن، رژیم غذایی و توصیه ها تجویز می شود. همچنین از مکمل سازی علمی و مناسب هم استفاده می گردد.

**تمرین هایی که توصیه می شود:**

- ورزش های هوازی
- فعالیت های ورزشی ویژه انعطاف پذیری
- فعالیت های ورزشی ویژه تمرین تنه و گروه های عضلانی اختصاصی - حرکت انفجاری شکم
- رفتارهای بهداشت روانی و مهارت های روانی ( افزایش مهارت های روانی، عملکرد اجرای رژیم را بهبود می بخشد)

**به منظور جلب رضایت و برآورده کردن انتظارات شما، خدمات ذیل توسط فیزیولوژیست ورزشی کلینیک تغذیه و زیبایی برنافت ارائه می گردد:**

- ماساژ بیمار بعد از استفاده از دستگاه
- کنترل دفع چربی ها و نظارت بر اجرای دقیق حرکات ورزشی
- پس از استفاده از دستگاه
- ارائه برنامه ورزشی با توجه به نیاز بیمار

امروزه فواید ورزش کردن بر کسی پوشیده نیست، از درمان بیماری ها گرفته تا تناسب اندام و حتی افزایش طول عمر. انتظار شما از ورزش کردن چیست؟ سلامتی یا درمان بیماری؟ یا شاید به دنبال داشتن اندامی زیبا و البته سالم هستید. هر فردی که به سلامت و تندرستی خود توجه می کند باید بیش از هر زمان دیگری از نحوه تاثیر فعالیت های ورزشی بر بدن مطلع باشد. فیزیولوژیست ورزشی شخصی است که به مطالعه تغییرات ساختاری و عملکردی بدن بر اثر فعالیت های ورزشی می پردازد. اهم وظایف وی، طراحی برنامه تمرین ورزشی برای ترکیب بدن و کنترل وزن، بهداشت، مهارت های روانی و تغذیه مناسب ورزشی است.

امروزه عدم فعالیت ورزشی به عنوان یک عامل خطر مستقل در بیماری های قلبی عروقی شناخته می شود. فعالیت های ورزشی منظم، راهبردی پیشگیرانه برای مقابله با بیماری های مختلف و چاقی است. فعالیت ورزشی منظم به همراه یک رژیم غذایی سالم علاوه بر کاهش چربی و وزن بدن، تاثیر مثبتی بر سلامتی فرد دارد. از جمله این تاثیرات مثبت می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کاهش غلظت کلسترول خون
- کاهش خطر بروز بیماری دیابت
- کاهش خطر بروز فشار خون بالا
- پیشگیری از فرسایش دستگاه عضلانی-اسکلتی در اثر افزایش سن
- از آنجا که فعالیت ورزشی، نیاز به انرژی را افزایش می دهد، نوع و کمیت غذای مصرف شده باید با فشار فعالیت ورزشی وارد بر بدن، متناسب باشد. در این جا نیاز به مشاور تغذیه ورزشی یا فیزیولوژیست ورزشی مشهود است و هدف، توصیه نیازمندی های تغذیه ای بدن در قبل، بعد و هنگام فعالیت های ورزشی گوناگون است.





# آفت دهان را به روش طبیعی درمان کنید

## خمیر دندان خود را عوض کنید

خمیر دندان ها و دهانشویه ها حاوی سدیم لوریل سولفات - عامل کف ساز خمیر دندان - می باشند که موجب آفت دهان می شود. گاهی اوقات ممکن است خمیر دندان های فاقد سدیم لوریل سولفات مثل خمیر دندان نعنایی رودیل و یا خمیر دندان روشن کننده ی ذغال چوب به درمان آفت شما کمک کند، اما ممکن است این روش برای همه کارساز نباشد. حداقل فایده ی این خمیر دندان ها این است که آفت شما را تشدید نخواهد کرد.

## آب نمک غرغره کنید

این روشی است که برخی از دندانپزشکان، آن را توصیه می کنند و برخلاف اینکه مزه ی خوبی ندارد اما بسیار موثر است. نمک زخم را ضد عفونی می کند و با خشک کردن آن موجب بهبودش خواهد شد، به طور موقتی نیز درد آن را از بین می برد. اما قبل از اینکه آفت شما بی حس شود ممکن است بسیار دردناک شود. برای غرغره ی آب نمک می توانید یک قاشق چایخوری نمک را درون یک فنجان یا لیوان حل کنید.

## از محلول آب و جوش شیرین استفاده کنید

این روش می تواند جایگزین غرغره ی آب نمک شود. جوش شیرین یک ماده ی قلیایی است و موجب خنثی کردن اسید دهان می شود. این ماده به طور همزمان موجب ضد عفونی دهان و آرامش درد آن می شود. یک قاشق چای خوری جوش شیرین را با یک لیوان آب گرم حل کنید و آن را چند بار در روز در دهان خود اسپری کنید.

از وقتی که هفت سالم بود مدام دچار آفت دهان می شدم و دیگر از دستشان به ستوه آمده بودم. این آفت ها باعث می شد به راحتی نتوانم غذا بخورم، مجبور بودم با دهان باز غذایم را بجوم و گاهی اوقات آنقدر دردناک می شد که ناگهان از خواب می پریدم. تنها نکته ی مثبت، این بود که مسری نبودند.

آفت را نباید با تبخال اشتباه گرفت. آفت ها، زخم های بازی هستند که در بافت نرم داخل دهان، لب ها، قسمت داخلی گونه، لثه و زبان تشکیل می شوند. در حالیکه تبخال، تاول هایی بر روی لب و یا لبه ی دهان است که توسط ویروس تبخال ایجاد می شود. آفت ها، زخم های سفید گردی هستند که دورتادورشان قرمز است. بسته به سایز آنها، درمانشان ۱ تا ۲ هفته طول می کشد. دلیل اصلی آنها مشخص نیست اما به طور عمومی تصور می شود که دلایل آنها، جراحات جزئی مثل گاز گرفتن لب، التهاب دهان، استرس، کمبودهای تغذیه ای، حساسیت غذایی و یا آلرژی باشد. به طور کلی، زنان بیشتر از مردان دچار این عارضه می شوند. دلایل دیگری نیز برای ایجاد آنها ذکر شده است از جمله: تغییر هورمونی، سابقه ی ژنتیکی، سیستم ایمنی ضعیف و داشتن دو کروموزوم ایکس.

در اینجا برخی از روش های توصیه شده ی دندانپزشکان برای درمان آفت معرفی شده است:

## از خوردن غذاهای اسیدی و شیرین بپرهیزید

هرگاه دچار آفت دهان شدید، لیوان آب پرتقال خود را کنار بگذارید. اسیدها موجب تحریک بیشتر آفت، سوزش آنها و تاخیر طول درمان آنها می شوند. باکتری موجود در دهان شما (به دلیل آفت) قند را به اسید تبدیل می کنند. این عمل علاوه بر تاخیر طول درمان آفت، موجب خرابی دندان ها نیز می شوند.



## عادت هایی که موجب بسته شدن منافذ پوست می شوند

پوست همه ی ما دارای منافذی است و به همین خاطر زمانی از این موضوع رنج می برده ایم. منافذ یکی از چیزهایی است که بسیاری از افراد، چه زن و چه مرد را به دردمر می اندازد. برخی از عادت ها موجب بزرگ تر شدن آنها و ایجاد مشکلات پوستی می شوند. در اینجا نکاتی آمده است که با رعایت آنها می توانید از بسته شدن منافذ پوست خود تا حد ممکن جلوگیری کنید.

### دستکاری جوش ها و منافذ پوستی

اگر هدف شما کاهش جوش و کوچک کردن منافذ پوست است، از دستکاری آنها خودداری کنید. وقتی پوست را فشار می دهید موجب ایجاد خطوط ریز، التهاب، تحریک و به مرور زمان تغییر سایز منافذ آن می شوید. حرکات خشن و فشار بر روی پوست، موجب انتقال چربی، باکتری و آلودگی های دیگر از طریق دست به پوست صورت می شود و در نتیجه موجب بسته شدن منافذ آن می گردد. گفتن آن آسان است، اما استفاده از محلول سالیسیلیک اسید یا درمان منطقه ای با بنزوئیل پروکساید برای از بین بردن این جوش ها بسیار موثر است.

### ماس دست با صورت در طول روز

کافیست تنها تصور کنید دست و انگشتان شما در طول روز با چه چیزهایی تماس پیدا می کند. دستگیره های در عمومی، میز و صندلی، شیر دستشویی، کارت اعتباری و غیره. ماس دست شما با صورت خود پس از تماس با این مواد موجب انتقال چربی، باکتری، ویروس، آلرژی ها و آلودگی های دیگر به پوست و در نهایت

موجب بسته شدن آنها می شود.

در این مورد راه حلی وجود دارد که می توانید آن را به کار ببرید. می توانید از خانواده، دوستان و همکاران خود بخواهید در صورتی که صورت خود را لمس کردید، به شما تذکر دهند. حتی می توانید روی دستان خود بنشینید تا از حرکت آنها آگاه باشید.

### پاک نکردن آرایش قبل از رفتن به رختخواب

حتما در مورد این موضوع چیزهایی شنیده اید، اما تکرار آن بی فایده نیست. پاک کردن صورت قبل از خواب گام مهمی در مراقبت از پوست است چرا که عدم انجام آن موجب نفوذ چربی ها، مواد آرایشی و آلودگی ها به عمق پوست شما می شود. این کار نه تنها موجب ایجاد جوش و تسریع فرآیند پیری می شود، بلکه موجب بزرگ تر شدن منافذ پوست نیز می گردد. اگر آنقدر خسته هستید که نمی توانید صورت خود را بشویید، با دستمال پاک کننده ی آرایش صورتتان را تمیز کنید.



## ماساژ درمانی

ماساژ درمانی عبارتست از دست ورزی بر روی بافت های نرم بدن. این درمان به رهایی از استرس و فشار عضلانی و درد ناشی از صدمات کمک کرده و موجب سرعت بخشی به بهبود ناراحتی های حاد و مزمن می شود. امروزه میلیون ها نفر در سراسر جهان از این روش به عنوان یک روش مراقبت بهداشتی استفاده می کنند.

(کورتیزول) را آزاد می نماید. به همین دلیل ماساژ اغلب به عنوان یک درمان تکمیلی برای افرادی که سیستم ایمنی آن ها بر اثر استرس تضعیف شده توصیه می شود.

### ماساژ صورت

ماساژ صورت به روش های مختلفی اجرا می شود که معروف ترین و پرکاربردترین نوع آن، سبک ماساژ سر هندی است که تاریخچه بسیار کهنی دارد. ماساژ سر معمولا ماساژ کامل نواحی صورت، سر، گردن و سرشانه ها می باشد. در این ماساژ چون سطح کمتری را ماساژ می دهیم زمان اجرای تکنیک های آن نیز بسیار کوتاه است. تکنیک های ماساژ صورت نقش به سزایی در روند جوانسازی و رفع چین و چروک پوست ایفا می کنند

### ماساژ آروماتراپی

ماساژ آروماتراپی که به ماساژ ریلکسی هم معروف است از سبک های متداول ماساژ تایلندی می باشد. ماساژی که در آن از روغن های گیاهی خوش عطر و اعجاب انگیز در روند آرامش عضلات استفاده می شود.

در طبیعت خاص مناطق استوایی انواع گیاهان، گل ها و صمغ های چوب وجود دارند که حاوی روغن های خوشبو و فرار هستند. این روغن ها دارای خواص ضد میکروبی، تسکین دهنده، انرژی زا، آرامش بخش و ... بوده و در نتیجه گزینه مناسبی برای استفاده در فرآیند ماساژ هستند.

### ماساژ درمانی چگونه اثر می کند؟

معمولا انواع ماساژ با یک مکانیسم مشابه بر روی بدن اثر می گذارند. زمانی که ماهیچه، بیش از حد فعالیت دارد تجمع مواد زائد از جمله اسید لاکتیک می تواند باعث درد، گرفتگی و حتی اسپاسم عضلات شود. ماساژ به طور عام و ماساژ سوئدی به طور خاص، گردش خون و جریان لنفاوی را بهبود بخشیده، مواد غذایی و اکسیژن تازه را به بافت های مزبور می رساند و به خروج مواد سمی و بهبودی کمک می کند.

همچنین عضلات در حال کشش می توانند به رگ های خونی و اعصاب فشار آورده و با محدود کردن جریان خون باعث ایجاد درد شوند. با ماساژ منطقه مورد اثر، به تدریج فشار عضله بر اعصاب درگیر کاهش یافته و درد کاهش می یابد.

همین مکانیسم در بهبود عضلات آسیب دیده با ماساژ باعث سودمندی آن است.

علاوه بر این، ماساژ باعث افزایش اندروفین ها (نابود کننده های درد) و افزایش ترشح هورمون سروتونین (تعدیل کننده خلق و خوی) می شود. همچنین ثابت شده که هورمون استرس



## چشم های شما به این مواد غذایی نیاز دارند

ما هویج را به عنوان یک غذای مناسب برای محافظت از چشمان می شناسیم، چرا که ویتامین A موجود در آن بالاست. اما ویتامین A تنها ماده ی غذایی مورد نیاز برای حفظ چشمان شما از بیماری های دژنراتیو همچون آب سیاه، آب مروارید و دژنراسیون ماکولای وابسته به سن نیست. برای اینکه چشم های شما تیز بین بماند، به شش ماده ی غذایی خاص احتیاج دارید. گرچه یک رژیم غذایی سالم برای قلب شامل مصرف ماهی برای دو روز در هفته و مصرف روزانه ی ۵ وعده میوه و سبزیجات می باشد، اما برای دریافت مواد غذایی مفید برای چشم باید به چشم پزشک مراجعه کرد. البته نیاز افراد به مواد غذایی مختلف متفاوت است و افرادی که دچار کمبود مواد مغذی هستند باید علاوه بر غذا از مکمل نیز استفاده کنند. در این مقاله مواد مغذی ای که می تواند از چشم های شما محافظت کند، بیان شده است.

### لوتئین و زیگزانتین

لوتئین و زیگزانتین، هر دو کاروتنوئیدهایی هستند که در چشم موجود می باشند و دارای خواص آنتی اکسیدانی می باشند. از آنجا که استرس اکسیداتیو موجب آسیب به عصب های چشمی و در نتیجه آب سیاه و مشکلات چشمی دیگر می شود، آنتی اکسیدان های نام برده چشم را از این خطرات محافظت می کند. این دو ماده ی غذایی را می توان در سبزیجات با برگ سبز تیره که نیترات آن نیز بالاست و از استرس اکسیداتیو جلوگیری می کند، یافت. غذاهایی که باید بخورید: بروکلی، کلم بروکسل، ذرت، تخم مرغ، کلم برگ، شلیل، کاهوی روماین و کدو.

### اسیدهای چرب امگا ۳

حتما می دانید که مصرف چربی های سالم برای سلامت قلب شما مفید است، پس بهتر است این مطلب را نیز بدانید که این چربی ها برای چشمان شما نیز بسیار مفید می باشد. دو نوع امگا ۳ به نام DHA و EPA وجود دارند که برای بینایی شما بسیار مفید هستند. DHA به مقدار فراوان در شبکیه- لایه ای در پشت کره ی چشم که به نور حساس است- وجود دارد و EPA نیز برای تولید DHA در بدن استفاده می شود. کمبود امگا ۳ در بدن موجب مشکلات چشمی همچون دژنراسیون ماکولای وابسته به سن می شود. امگا ۳ یک ماده ی ضد التهاب طبیعی است و موجب رطوبت چشم های خشک می شود. غذاهایی که باید بخورید: بذر کتان، روغن بذر کتان، سالمون، ساردین، ماهی تن و گردو.





## لیفت ۸ نقطه صورت

۸ نقطه کلیدی که تزریق در آن انجام می شود عبارت اند از

### مزایای روش لیفت ۸ نقطه صورت

- ۱. قوس گونه
  - ۲. استخوان گونه
  - ۳. اواسط گونه
  - ۴. اطراف چشم
  - ۵. خطوط خنده
  - ۶. دو طرف لب
  - ۷. دو طرف چانه
  - ۸. خط فک
- سریع تر از روش های دیگر است.  
با یک جلسه درمان می شود.  
بدون عوارض جانبی است.  
نیاز به بیهوشی ندارد.  
نیاز به تجدید ندارد.

جهت دریافت مشاوره با شماره تلفن های زیر تماس حاصل نمائید.

۰۲۱ ۲۶ ۴۵ ۷۲ ۸۳

۰۲۱ ۲۶ ۴۵ ۷۹ ۱۲

امروزه جوان سازی و کشیدن پوست صورت به روش های مختلفی انجام می شود که اغلب با درد و خونریزی و عوارض جانبی همراه است، یکی از روش های نوین و تاثیر گذار روش لیفت ۸ نقطه صورت یا point face lift ۸ است. این روش برای تمامی افرادی که افتادگی پوست صورت پیدا کرده اند و می خواهند به سرعت نتیجه بگیرند مناسب است.

در این روش در ۸ نقطه از صورت به طور مجزا تزریق ژل انجام می شود. تزریقات به طور منظم و در مناطق خاصی از صورت انجام می شود که در نهایت نتیجه ای طبیعی برای فرد به دنبال دارد. مقدار تزریق ژل نیز در هر فرد متفاوت است و بستگی به حجم از دست رفته صورت و استخوان دارد. اگر افتادگی پوست متوسط باشد، ۱ میلی گرم و اگر زیاد باشد ۲ میلی گرم ژل مورد نیاز است.

# ایده هایی برای رنگ های مناسب در آرایش عروس



انتخاب یک مدل آرایشی مناسب برای روز عروسی به فاکتورهای مختلفی بستگی دارد، اما اولین چیزی که باید انتخاب کنید یک تم مکمل برای آرایش کلی شماست. در اینجا به چهار سبک آرایشی اشاره شده است که می توانید آنها را امتحان کنید. پیش از گرفتن تصمیم نهایی چندین سبک را بر روی صورت خود امتحان کنید.

## چشمان دودی مسحور کننده



سایه ی خاکستری براق  
رژ گونه ی هلویی  
لب های رنگ پریده

با این آرایش، چشمان شما در مرکز توجه قرار می گیرد. انتخاب یک رنگ خنثی برای لب ها و یک رژ گونه ی هلویی بر روی گونه ها تاثیر این چشمان دودی را برجسته تر می سازد.

نکته: از مژه ی مصنوعی استفاده کنید تا چشمان خاکستری شما را برجسته تر سازد.

## لب های قرمز اسکارت



چشم هایی با تن خاکی  
گونه هایی به رنگ قرمز مایل به قهوه ای  
لب های قرمز

لب های قرمز پر رنگ برای عروسی های زمستانه یا پاییزه بسیار مناسب است. به ویژه اگر با سایه چشم و رژ گونه ی خاکی همراه شود. به عنوان توضیح بیشتر: رژ گونه ای را انتخاب کنید که یک یا دو درجه تیره تر از پوست شما باشد.

نکته: پیش از استفاده از رژ قرمز، کمی برق لب بزنید تا دوام آن را افزایش دهد.

## آرایش مدرن



سایه ی چشم بژ براق  
رژ گونه ی صورتی  
لب های قرمز شرابی

یک سایه ی چشم بژ همراه با رژ گونه ی صورتی شما را به یک عروس رویایی تبدیل می کند که برای عروسی های داخل باغ بسیار مناسب است. برای زیباتر شدن آرایش آن را با لب هایی به رنگ قرمز شرابی تکمیل کنید.

نکته: برای رژ لب زدن از یک برآش لب استفاده کنید

## آرایش رمانتیک



سایه ی چشم الویی  
گونه های صورتی  
لب های براق

برای یک آرایش رویایی که ملایم اما در عین حال چشم گیر است، از یک سایه ی چشم بنفش کم رنگ و یک رژ گونه ی صورتی استفاده کنید. در پایان برای درخشان کردن لب ها از یک برق لب استفاده کنید.

نکته: استفاده از رژ گونه ی صورتی یک قرمزی طبیعی با دوام روی گونه ها ایجاد می کند.



شعبه ۲: تهران، خیابان ولیعصر، ابتدای اتوبان نیاش، مجموعه فرهنگی  
ورزشی انقلاب، برنافیت تلفن: ۰۲۱-۲۶۲۱۶۳۳۴

آدرس: تهران، خیابان شریعتی، بعد از پل صدر، کوچه داد، پلاک ۱۷  
طبقه ۱، واحد ۴ (ایستگاه مترو صدر)

تلفن: ۰۲۱ ۲۲ ۶۸ ۵۸ ۳۸ WWW.bornafit.ir

فکس: ۰۲۱ ۲۲ ۶۹ ۶۲ ۵۰ @bornafit  

ارسال کد ۹ به

۳۰۰۰۲۲۲۳۷۷