

سیستم لنفاوی و نقش آن در ایجاد غبغب

درست بخوابید تا غبغب نیاورید!



ترجمه:
عفت عباسیان

درصد اصلاح گردی صورت خود هستید و قصد دارید تا برای همیشه با غبغب خداحافظی کنید، در این مقاله با ما همراه باشید. قبل از هر چیز باید بدانید عوامل متعددی در شکل گیری غبغب دخالت دارند که مهم ترین آنها وراثت و نیز تجمع چربی و لنف در این ناحیه است. سیستم لنفاوی به موازات سیستم گردش خون عمل می کند. سیستم لنفاوی مسوول جمع آوری مایعات در بدن است و نقش مهمی در سیستم ایمنی بدن ایفا می کند. برای گردش لنف در بدن نیازی به پمپاژ قلب نیست و دقیقاً به همین دلیل در قسمت هایی از بدن که معمولاً تحرک کمتری دارند، شاهد تجمع این ماده هستیم؛ یکی از این نواحی، چانه است. همین قضیه منجر به شکل گیری غبغب می شود.

شکل گیری غبغب در اغلب افراد ناشی از مشکلات ناحیه گردن یا پشت گردن است؛ البته شکل و موقعیت بدن نیز قطعاً تاثیرات چشمگیری در این قضیه دارد. متخصصان یوگای صورت معتقدند هنگام نگاه کردن به صفحه تلفن همراه یا زمان مطالعه، ناخودآگاه سر به سمت پایین متمایل است. در این وضعیت بالطبع لنف امکانی برای گردش مناسب در بدن نخواهد داشت. از آنجا که لنف در مقایسه با خون سنگین تر است، به آهستگی در بدن حرکت می کند و به همین دلیل موقعیت نامناسب بدن، به تورم چشم ها یا شکل گیری غبغب منجر می شود. هنگامی که لنف در ناحیه زیر چانه ساکن می شود، نتیجه چیزی جز شکل گیری غبغب نخواهد بود.

غدد لنفاوی موجود در ناحیه ترقوه مسوولیت لنف زدایی در تمام مناطق صورت را برعهده دارند. زمانی که ناحیه ترقوه به هر دلیلی تحت فشار قرار گیرد، غدد لنفاوی دیگر قادر به تخلیه لنف نخواهند بود. وضعیت بد بدن در طول روز و همچنین موقعیت بد بدن حین خواب، دست به دست هم می دهند و منجر به بروز مشکلات متعددی از جمله شکل گیری غبغب می شوند. متخصصان یوگای صورت معتقدند هنگامی که حین استراحت و خواب، بدن در وضعیت نامناسبی قرار دارد، تمام عضلات گردن فشرده می شوند، به همین دلیل لازم است که به پشت بخوابیم چون در این وضعیت هیچ یک از قسمت های بدن فشاری را متحمل نمی شود و در نتیجه چروک های زیر چشم و نیز غبغب نیز ایجاد نخواهند شد. زمانی که بدن حین خواب وضعیت بدی دارد تمام عضلات گردن فشرده می شوند.

خواهید به روی شکم، بدترین وضعیت ممکن است. هنگامی که روی شکم می خوابید، سر به سمت چپ یا راست متمایل می شود و در نتیجه گردن ناخودآگاه تحت فشار قرار می گیرد. در ادامه نوعی عدم تعادل به وجود می آید و گردش لنف در بدن به سختی انجام می گیرد. به طوری که بعد از بیدار شدن، چشم ها متورم می شوند. به همین دلیل متخصصان یوگای صورت توصیه می کنند تا حدامکان به پشت بخوابید (به روی

برای گردش لنف در بدن نیازی به پمپاژ قلب نیست و دقیقاً به همین دلیل در قسمت هایی از بدن که معمولاً تحرک کمتری دارند، شاهد تجمع این ماده هستیم. یکی از این نواحی، چانه است. همین قضیه منجر به شکل گیری غبغب می شود

“

کمر) یا لاقال به پهلوئی چپ یا راست. اگر نمی توانید به پشت بخوابید، توصیه می کنیم زیر زانوها یک کوسن کوچک قرار دهید.

چگونه از شکل گیری غبغب جلوگیری کنیم؟

برای جلوگیری از شکل گیری غبغب، اولین قدم این است که چانه دقیقاً به موازات زمین قرار گیرد. زمانی که لنف در ناحیه زیر چانه تجمع می کند، در ادامه خود به خود غبغب ایجاد می شود. برای رفع این مشکل، کرم های متعددی در بازار موجود است که معمولاً تاثیر چشمگیری ندارند. متخصصان یوگای صورت بر این باورند که برای رفع غبغب، لازم است وضعیت بدن اصلاح شود. صورت نیز عضوی از بدن است و قطعاً وضعیت آن در طول روز، بر تمام بدن تاثیر می گذارد، بنابراین ماساژ صورت به تخلیه لنفاوی کمک چشمگیری می کند. برای این نوع ماساژ، می توان از انگشت ها کمک گرفت. از پایین غبغب شروع کنید و انگشت ها را روی این ناحیه فشار دهید. حرکات انگشت ها باید از پایین غبغب شروع و به بیرون چانه ختم شود. به این ترتیب لنف جریان پیدا می کند و از ناحیه زیر چانه تخلیه می شود. برای کوچک

کردن غبغب، توصیه می شود ماساژ از مرکز چانه شروع و به گوشه استخوان آرواره ختم شود. در حقیقت حرکت انگشتان باید از داخل به خارج باشد. متخصصان یوگای صورت توصیه می کنند در شروع ماساژ، دو انگشت سبابه (اشاره) خم شوند، سپس حین ماساژ تمام انگشتان به نحوی خم شوند که در پایان دو انگشت اشاره به آرامی از روی صورت بلند و خارج شوند. لازم است ابتدای کار انگشتان اشاره در ناحیه استخوان چانه قرار گیرند و در ادامه با ایجاد حرکاتی کوچک از مرکز چانه به سمت خارج و در نهایت به گوشه استخوان کوچک در حقیقت به ارگانیسم و بدن خود کمک می کنید تا به راحتی سم زدایی شود.

متخصصان یوگای صورت توصیه می کنند این ماساژ را به کرات در طول روز انجام دهید و کنار آن از نوشیدن آب و مایعات غافل نشوید چون مصرف مایعات و به خصوص آب در سمدزایی بدن نقش موثری دارد. به خاطر داشته باشید که چای، قهوه و آب میوه جات هیچ گاه تاثیری که آب در بدن دارد را ندارند. یادتان باشد باید به هر نحوی که شده به بدن کمک کنید تا لنفی که در آن تجمع پیدا کرده را دفع کند، در غیر این صورت بروز غبغب تجدید می شود.

شما می توانید ماساژ مورد نظر را با یک روغن، کرم یا به تنهایی انجام دهید. فقط دقت کنید حین ماساژ، فشار شدیدی به پوست ناحیه چانه وارد نکنید و به آن چروک نیندازید. ماساژ را حداقل یک بار در روز، شب یا صبح انجام دهید. فقط به خاطر داشته باشید که ماساژ کمتر از یک دقیقه هیچ تاثیری نخواهد داشت. به این ترتیب اگر ۵ دقیقه برای این

ماساژ وقت بگذارید، قطعاً نتیجه بخش تر است و البته ماساژ ۱۰ دقیقه ای، ایده آل ترین حالت ممکن خواهد بود.

اگر به یکی از بیماری های سیستم لنفاوی یا غدد مبتلا هستید، مشکل خونی یا دیابت دارید، توموری در بدنتان موجود است، میگردن حاد دارید، ورمی در ناحیه ای از بدنتان به چشم می خورد، از بیماری کبد رنج می برید، کلیه هایتان به خوبی عمل نمی کنند، قلب و سیستم عروقی بدنتان با مشکلاتی همراه هستند، مبتلا به یکی از انواع سرطان هستید و به هر دلیلی عفونتی در بدنتان مشهود است، هیچ گاه درصدد به جریان انداختن لنف در بدن نباشید و در یک کلام دور ماساژ فوق را خط قرمز بکشید. لازم به ذکر است که دوران بارداری و شیردهی نیز از این قاعده مستثنی نیستند، بنابراین قبل از هرگونه ماساژی، با پزشک خود مشورت کنید.

تمرین هایی برای کاهش شکل گیری غبغب و کوچک شدن آن

یوگای صورت در کاهش شکل گیری غبغب بسیار موثر است. این نوع یوگا شامل تمرین ها و حرکاتی است که در ناحیه زیر چانه تاثیر فوق العاده ای دارند. یوگای صورت تمام عضلات را تحریک می کند به طوری که در ادامه تخلیه لنفاوی بهتر انجام می گیرد.

تمرین هایی برای تقویت گردن

مستقیم به روپرو نگاه کنید سپس نوک انگشتان رازیر چانه و در ناحیه گردن قرار دهید. به آرامی سر را به سمت عقب متمایل کنید و اجازه دهید انگشتان در امتداد گردن پایین بیایند. در ادامه سر را آهسته به سمت جلو بیاورید و این حرکت

تا انگشتان اشاره با صورت تماس پیدا کنند. گردی صورت را بین انگشتان شست و اشاره بفشارید و پوست آن را بالا بکشید. هر دو دست را در پایین گونه راست قرار دهید و پوست این ناحیه را با دو دست یکی پس از دیگری بالا بکشید.

همین کار را در سمت دیگر نیز انجام دهید. با دستان خود مشت هایی آهسته بزنید و آنها را در پایین گونه ها قرار دهید. در حالی که مفاصل انگشتان را روی گونه ها محکم فشار می دهید، اجازه دهید دست ها تا بالای استخوان گونه حرکت کنند. فشار مشت های خود را برای چند لحظه زیر استخوان گونه نگه دارید، سپس انگشتان خود را به سمت بیرون بلغزانید. انگشتان خود را زیر ابروها قرار دهید و با فشار ملایم ابروها را بلند کنید. انگشتان دست چپ را روی شقیقه سمت چپ قرار دهید و به آرامی با نوک انگشتان دست راست چین و چروک های زیر چشم را کشیده و کشش را برای چند ثانیه حفظ کنید. همین کار را در شقیقه سمت راست نیز تکرار کنید.

انگشتان اشاره و میانی را ابتدای ابروها قرار دهید و خط اخم را به سمت بیرون بکشید. انگشتان اشاره و میانی را محکم روی پیشانی قرار دهید تا خطوط جانبی پیشانی باز و صاف شود. عملیات ماساژ را با ماساژ دادن تمام صورت به پایان برسانید به نحوی که هر دو دست را به حالت دعا بگیرید و از چانه به طرف پیشانی خود ببرید.

روش های دیگر برای از بین بردن غبغب

اگر ترفند های فوق تاثیر لازم را نداشتند، روش های دیگری از جمله جراحی زیبایی ممکن است نتیجه بهتری داشته باشند. برای از بین بردن غبغب، می توان از تکنیک های پزشکی مانند Cryolipolysis یا Coolsculpting کمک گرفت. این تکنیک ها در کاهش رسوبات چربی در ناحیه زیر چانه بسیار موثرند. به منظور از بین بردن سلول های چربی، این ناحیه تحت سرمای شدید قرار می گیرد. پس از انجام این تکنیک ها، ۲ تا ۳ ماه طول می کشد تا رسوبات چربی توسط بدن از بین برود. معمولاً یک جلسه کرایولیپولیز برای غلبه بر غبغب کافی است اما در بعضی موارد ممکن است جلسه دوم نیز ضروری باشد.

لیپوساکشن ملایم نیز می تواند اندکی از رسوب چربی ناحیه زیر چانه را از بین ببرد. حین عمل، چربی با حرکات رفت و برگشتی میکیده می شود. در این عمل، جراح برش هایی را در چین های طبیعی گردن ایجاد می کند تا لوله های جراحی بسیار ظریف متصل به سیستم مکش را وارد کند. روش لیپوساکشن، روشی پرهزینه محسوب می شود که به بستری نیاز ندارد اما لازم است برای آن بی حسی موضعی انجام گیرد.

تزریقات اسید هیالورونیک نیز به لطف اثرسفت کننده آن، در کاهش غبغب و بازسازی گردی صورت بسیار موثر است. ■

منبع: aufeminin.com



آیا وازلین اثر بخشی خوبی به عنوان مرطوب کننده دارد؟

ترجمه:
ندا احمدلو

بیشتر ما وازلین را به عنوان یکی از بهترین محصولات برای آبرسانی عمیق به پوست می شناسیم. به علاوه، این ماده می تواند حالت آبریشمی و خیلی نرمی به پوست بدهد و به خوبی هم از پوست در برابر عوامل زیان بار محافظت کند. با این حال، آیا واقعا می توان وازلین را نوعی مرطوب کننده با کیفیت دانست که اثر بخشی مطلوبی دارد؟

آیا می توان از وازلین به عنوان مرطوب کننده استفاده کرد؟

بسیاری از افراد در نقاط مختلف جهان از وازلین به عنوان محصولی چندمنظوره برای مقابله با طیف وسیعی از مشکلات پوستی استفاده می کنند و خصوصاً به خصلت مرطوب کنندگی وازلین علاقه دارند. از این رو افراد بسیاری در مواقعی که احساس می کنند پوست شان خشک شده است، سریع از مقداری وازلین برای حل این مشکل کمک می گیرند. خیلی ها فکر

می کنند که وازلین مانند نوعی لایه محافظتی عمل می کند و می تواند از آسیب های مرتبط با آب و هوای خشک و سرد پیشگیری کند. پس به نظر می رسد که با کمک وازلین می توان از خشکی پوست جلوگیری کرد. البته دقیقاً همین نکته است که خیلی ها را به اشتباه می اندازد. وازلین در مقابل آب مقاوم است و در نتیجه محصول خوبی برای جلوگیری از تماس آب با پوست محسوب می شود. با این حال، وازلین به هیچ وجه در گروه ترکیبات جذب کننده رطوبت یا هومکتانت (humectant) قرار نمی گیرد، بنابراین نمی تواند رطوبت را درون پوست حفظ کند یا همچنین رطوبت را از محیط اطرافش جذب کند. همین نکته به ما می گوید که وازلین، گزینه خوبی برای برآورده سازی نیازهای پوست نیست.

گروهی از محققان در یکی از مطالعات اخیر به بررسی لوسیون، آب، گلیسرول و وازلین از نظر قدرت آبرسانی به پوست پرداخته اند. یافته های نهایی نشان داده آب و لوسیون بیشترین آبرسانی را ایجاد کرده اند، در حالی که وازلین آخرین رتبه را از این نظر به خود اختصاص

داده است. به همین دلیل هم کسانی که از وازلین برای رفع ترک خوردگی لب ها یا پوسته های روی بینی استفاده کرده اند، بر اساس تجربه می دانند که چنین کاری به نتیجه خوبی نمی رسد. مساله اساساً به تعداد دفعات استفاده از وازلین در طول شبانه روز ربطی ندارد چراکه پوست اساساً با کمک وازلین بهبود نمی یابد. با توجه به این نکات باید بگوییم که وازلین فقط مشکل را به صورت موقت بهبود می بخشد و مثلاً از تشدید خشکی پوست جلوگیری می کند اما اصلاً توانایی درمان خشکی پوست و مشکلات دیگر را ندارد. آکادمی درماتولوژی آمریکا نیز به همین دلیل اعلام کرده از وازلین برای دستیابی به چنین اهدافی استفاده نکنید و خصوصاً به افراد دارای پوست مستعد آکنه هشدار داده که از وازلین دور بمانند تا دچار جوش های بیشتر و التهاب پوستی شدیدتر نشوند.

چگونه می توان از وازلین برای مرطوب سازی پوست استفاده کرد؟

برای اینکه مزیت های استفاده از وازلین را به

حداکثر ممکن برسانید، بیشتر از هر چیز باید جلوی اشتباهات خودتان را بگیرید. اول از همه اینکه هرگز نباید وازلین را روی پوست شسته نشده و پاک سازی نشده قرار دهید، خصوصاً اگر زخم باز روی پوست وجود داشته باشد. خصلت اسنادی وازلین می تواند هر گونه ماده آلوده یا باکتری ها را درون پوست حبس کند و در نتیجه یا باعث شکل گیری جوش شود یا اساساً روند بهبود زخم را دچار مشکل کند.

از آنجایی که وازلین ذاتاً نوعی مرطوب کننده نیست، شما باید از آن همراه با لوسیون ها یا کرم های مختلف استفاده کنید تا به نتیجه بهتری برسید. اینکه با استفاده از وازلین احساس می کنید که پوست تان خیلی نرم و لطیف شده است، لزوماً به معنای مفید بودن وازلین برای پوست نیست. اگر