19 Οκτωβρίου 2017

Τα 6 πιο συχνά λάθη κατά το πλύσιμο του προσώπου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Η πρώτη κίνηση που κάνουμε το πρωί με το που ξυπνήσουμε είναι φυσικά να πλύνουμε το πρόσωπό μας.

Πολλές φορές όμως αποκτούμε συνήθειες κατά τη διάρκεια του πλυσίματος που όχι μόνο δεν ευνοούν την εμφάνισή μας και το δέρμα μας, αλλά ενδέχεται να μας προκαλέσουν σημαντικά προβλήματα. Ακολουθεί μία λίστα με τα πιο συχνά λάθη

που κάνουμε χωρίς να συνειδητοποιούμε τις επιπτώσεις τους.

Υπερβολικό Πλύσιμο: Ο υπερβολικός καθαρισμός του προσώπου μπορεί να λειτουργήσει αρνητικά, καθώς το αφυδατώνει και το κάνει να φαίνεται ιδιαίτερα γερασμένο. Γι’ αυτό το λόγο φρόντισε να πλένεσαι το πολύ 2 φορές την ημέρα με καθαριστικό, μία το πρωί και μία το βράδυ. Φυσικά αν γυμνάζεσαι δικαιολογόνται οι περισσότερες φορές.

Χρήση σκληρών καθαριστικών: Αντικατάστησε το σαπούνι που χρησιμοποιείς με ένα καθαριστικό τζελ ή αφρό που δεν θα περιέχει ίχνη σαπουνιού, αφού αυτό ευθύνεται για υπερβολική αφυδάτωση του δέρματος και υπέρμετρη απομάκρυνση των φυσικών ελαίων που υπάρχουν στο δέρμα για την προστασία του. Μάλιστα, αν έχεις ευαίσθητο δέρμα, χρησιμοποίησε καθαριστικά με συστατικά όπως πράσινο τσάι και χαμομήλι, ενώ αν έχεις ακμή ή λιπαρό δέρμα διάλεξε ένα καθαριστικό με σαλικυλικό οξύ.

Υπερβολική ή και καθόλου απολέπιση: Η απολέπιση του δέρματος είναι ιδιαίτερα σημαντική για να διατηρείται απαλό και λαμπερό. Προσπάθησε να απολεπίζεσαι 1-2 φορές την εβδομάδα σε νυχτερινές ώρες, όταν δηλαδή ανανεώνονται τα κύτταρα της επιδερμίδας σου. Μη το παρακάνεις όμως, καθώς μπορεί να τραυματιστείς και να αποκτήσεις ερεθισμούς και κοκκινίλες.

Ξεχνάς να ξεβαφτείς: Όλες ανεξαιρέτως έχουμε αποκοιμηθεί δίχως να ξεβαφτούμε και πρόκειται σίγουρα για το χειρότερο πράγμα που μπορεί να κάνει μια γυναίκα στο δέρμα της. Αν αφήσεις το μακιγιάζ έστω και μία βραδιά στο πρόσωπό σου, υπάρχει πιθανότητα να ταλαιπωρηθείς ακόμη και για εβδομάδες μετά, αφού αυτό θα φράξει τους πόρους σου και θα εμποδίζει την αποβολή του σμίγματος. Με αυτό τον τρόπο το δέρμα σου δε θα ενυδατώνεται αρκετά, θα είναι θαμπό και είναι πιθανόν να εμφανίσεις σπυράκια. Το ίδιο αρνητικά αποτελέσματα θα εμφανιστούν και στα μάτια σου, που μπορεί μέχρι και να μολυνθούν εάν μείνουν με μάσκαρα, μολύβια και άλλα καλλυντικά όλη τη νύχτα. Φρόντισε λοιπόν να ξεβάφεσαι σχολαστικά με ειδικά προϊόντα κάθε φορά που βάφεσαι για να αποφύγεις όλα τα παραπάνω.

Ξεπλένεσαι με πολύ ζεστό νερό: Το υπερβολικά ζεστό νερό μπορεί να αφυδατώσει την επιδερμίδα και να προκαλέσει ευρυαγγείες σε ευαίσθητα σημεία, όπως η μύτη και η περιοχή κάτω από τα μάτια. Αντιθέτως, αν ξεπλένεσαι με δροσερό νερό, τονώνεις το δέρμα σου και «ξυπνάς» πιο εύκολα!

Το παρακάνεις με τα μαντηλάκια ντεμακιγιάζ: Μπορεί η ευκολία στη χρήση των μαντηλιών ντεμακιγιάζ να είναι δεδομένη, όμως η υπερβολική τους χρήση σου

κάνει κακό, αφού δεν καθαρίζουν σε βάθος τους πόρους και περιέχουν οινόπνευμα που αφυδατώνει την επιδερμίδα. Χρησιμοποίησέ τα λοιπόν μόνο όταν είναι ανάγκη και βάλε στην καθημερινότητά σου υγρά καθαριστικά και scrubs.

Πηγή: briefingnews.gr