

موقع شست و شوی صورت این اشتباهات را انجام ندهید!

دانستن نکته‌هایی که هنگام شست‌وشو صورت نباید انجام دهید به شما کمک خواهد کرد تا از آسیب وارد کردن به پوست خود جلوگیری کنید.

شست و شوی صورت در نگاه اول ساده به نظر می‌رسد! مقداری آب روی صورت خود می‌پاشیم، کمی پاک‌کننده استفاده می‌کنیم و بعد می‌شوئیم. اما برای مراقبت از پوست خود، بهتر است نکات دیگری را هم در نظر داشته باشید که در این مطلب به آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

۱- دمای آب مناسب نیست

آب اگر بیش از حد داغ باشد، پوست خشک خواهد شد و اگر سرد باشد، منافذ پوست باز و در نتیجه، تمیز نخواهند شد.

بهترین دما، آب ولرم است. نه خیلی داغ و نه خیلی سرد.

۲- بیش از حد صورت تان را می‌شوئید

کسانی که پوست خشکی دارند فقط یک بار در روز باید صورت خود را بشویند و حتی کسانی که پوست چربی دارند هم حداکثر دو بار در روز باید این کار را انجام دهند. هر حالتی بیشتر از این، می‌تواند پوست تان را خشک کند، که در نتیجه ی آن، پوست برای جبران این خشکی، چربی بیشتری تولید خواهد کرد.

اگر فقط یک بار در روز صورت تان را می‌شوئید، این کار را شب‌ها انجام دهید نه صبح‌ها. به این ترتیب، تمام آلودگی‌های انباشته در طی روز را از صورت تان پاک می‌کنید. فقط نور خورشید نیست که باعث پیری پوست می‌شود، بلکه آلودگی‌ها هم همین تأثیر را دارند.

۳- بیش از حد لایه برداری می‌کنید

محصولات و ابزارهای لایه بردار می‌توانند سلول‌های مرده ی پوست را از بین ببرند و پوست را درخشان کنند. اما لایه برداری روزانه می‌تواند باعث خشکی و پوسته شدن پوست شود. این کار برای اطمینان از پاکسازی پوست انجام می‌شود، ولی به حساس شدن پوست می‌انجامد. کار لایه برداری را به حداکثر دو بار در هفته محدود کنید.

۴- از لیف استفاده می‌کنید

شاید تصور کنید که استفاده از لیف هنگام اسکراب صورت می‌تواند به پاک شدن آلودگی‌ها کمک کند، اما شما با این کار در حقیقت به تعادل آسیب‌پذیر باکتریایی روی پوست تان صدمه می‌زنید. تحقیقات علمی نشان داده است ما برای آنکه بتوانیم سلامت پوست مان را حفظ کنیم، باید از باکتری‌های مفیدی که روی آن زندگی می‌کنند و جمعیت میکروبی پوست را تشکیل می‌دهند، محافظت کنیم. این باکتری‌های مفید می‌توانند جلوی عفونت را بگیرند، التهاب را کنترل کنند، به بهبود زخم کمک کنند و پوست را جوان تر نگه دارند. بنابراین نیازی به پاکسازی قوی با لیف نیست و به جای آن می‌توانید با استفاده از دست‌هایتان، حداکثر دو بار در هفته پوست تان را اسکراب و لایه برداری کنید.

۵- از پدهای پاک‌کننده ی صورت استفاده می‌کنید

استفاده از این پدها شاید بهتر از این باشد که اصلاً صورت خود را نشوئید، اما نباید برای کار شستشوی روزانه ی صورت تان به آن‌ها تکیه کنید. این پدها پوست را تمیز نمی‌کنند و خود دارای مواد شیمیایی هستند. ایرادی ندارد موقتاً از آن‌ها استفاده کنید، اما باید در اولین فرصت صورت خود را با

یک شوینده ی مناسب به طور کامل بشوید.

۶- از محصولات مناسب پوست تان استفاده نمی کنید

شوینده های فومی برای پوست چرب مناسب هستند و در مقابل، شوینده های که مرطوب کنندگی بیشتری دارند برای پوست خشک مناسب ترند. کسانی که پوست چربی دارند می توانند از محصولات حاوی آلفا هیدروکسی اسید یا سالیسیک اسید استفاده کنند، اما این مواد برای کسانی که پوست شان چرب نیست می تواند بیش از حد قوی محسوب می شود. اگر پوست نازکی دارید، نباید از محصولاتی استفاده کنید که پوست شما را تحریک می کنند. اگر مستعد جوش هستید، شوینده های ملایم تنها در صورتی برای شما مؤثر هستند که بعد از آن، از یک تونر هم استفاده کنید تا منافذ پوست تان را منقبض کند.

۷- از محصولات صابونی استفاده می کنید

هرگز از محصولات صابونی استفاده نکنید. محصولات صابونی، چربی طبیعی پوست را از بین می برند و پوست را تحریک و خشک می کنند و احتمال ملتهب شدن آن را بیشتر می کنند. اما شوینده های غیر صابونی، پوست را مرطوب می کنند و بازسازی می کنند.

۸- اشتباه می شویید

برای اینکه کار شستشو بیشترین تأثیر را داشته باشد، شوینده را با حرکات مدور روی پوست تان بمالید. با این کار، گردش خون زیر پوست بیشتر می شود و غدد لنفاوی ترغیب می شوند که مواد زائد را از بافت های بدن بیرون بکشند. با افزایش گردش خون، پوست پف می کند و به جای شل شدن و افتادن، سفت و رو به بالا قرار می گیرد.

۹- پوست تان را با فشار زیادی مالش می دهید

برای خلاص شدن از آلودگی های پوست نیازی نیست صورت تان را محکم مالش دهید. یک فشار ملایم هم تأثیرگذار خواهد بود و نیازی به بد رفتاری با پوست تان نیست. این تصور که باید پوست را محکم مالش داد اشتباه است. با وجود یک شوینده ی مناسب، احتیاجی به فشار آوردن به پوست نیست.

۱۰- صورت تان را با حوله خشک می کنید

کشیدن حوله به صورت باعث از بین رفتن لیپیدها، پروتئین ها و اسیدهای چربی می شود که از تحریک شدن پوست جلوگیری می کنند. به همین دلیل بهتر است صبر کنید تا صورت تان خودش خشک شود تا محافظ پوست تان سالم باقی بماند.

۱۱- مرطوب کننده را دیر به پوست تان می زنید

بهترین زمان برای زدن کرم ها و سرم ها، بلافاصله بعد از تمام شدن کار شستشوی صورت است، بنابراین برای زدن آن ها به پوست تان خیلی صبر نکنید. چون در آن زمان، پوست صورت در تمیزترین حالت ممکن خود است، شما می توانید با استفاده از مرطوب کننده، جلوی از دست رفتن رطوبت پوست را بگیرید. تنها مورد استثنا، محصولات ضد جوش است. این محصولات اگر روی پوست خیس زده شوند، می توانند پوست را اذیت کنند. بنابراین تا خشک شدن پوست صبر کنید، چون لازم نیست تمام محصول ضد جوش فوراً جذب پوست شود.

۱۲- اجازه می دهید مواد روی پوست تان انباشته شوند

اگر محصولات پوستی یا مواد آرایشی را به طور کامل از پوست تان پاک نکنید یا بعد از استفاده از شوینده، صورت تان را به خوبی با آب نشوید، پوست تان تحریک و اذیت می شود و جوش خواهید زد. اگر شوینده ی صورت تان فومی است، فوم را به گونه ای به صورت تان بزنید که پوست را

به طور کامل بپوشاند و آنقدری دست بکشید که خوب کف کند. اگر شوینده ی کرمی استفاده می کنید، باید آن را به گونه ای روی صورت تان پخش کنید که یک لایه ی نازک کل صورت را بگیرد.