

۹ اشتباه رایج در پاک کردن آرایش صورت؛ پاک‌کننده طبیعی و عالی برای پوست را بشناسید

پاک کردن آرایش صورت در پایان روز باید به‌درستی انجام شود؛ چون اهمیت زیادی دارد. یادتان باشد که پاک‌سازی روزانه پوست در حفظ سلامت و زیبایی آن نقش مهمی دارد. با پاک‌سازی پوست صورت، اثرات عرق و سلول‌های مرده پوست و چربی‌های اضافی آن را می‌زدایید.

به گزارش سایت خبری پرسون، پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است و به همین دلیل عملکرد حیاتی دارد. پوست به‌عنوان لایه‌ای محافظ برای ایمن نگه‌داشتن ساختارهای درونی در برابر استرس و فاکتورهای محیطی عمل می‌کند. همچنین پوست دارای انواع گیرنده‌هایی است که مسئول دریافت درد، فشار و دما و لمس است. فراموش نکنید که پوست عملکردهای تنظیم‌کنندگی دما و متابولیسم هم دارد. از جهت متابولیسمی، پوست نقش مهمی در تولید ویتامین D و ذخیره لیپیدها دارد.

پوست با توجه به این همه نقش مهم و حیاتی که دارد نیازمند مراقبت‌های خاصی است. در معرض اشعه UV و آلودگی قرارگرفتن باعث می‌شود پوست به طور طبیعی ضایعاتی تولید کند که باعث پیری زودرس پوست و مشکلات پوستی دیگر می‌شود.

با عجله آرایش‌تان را پاک می‌کنید

شایع‌ترین اشتباهی که خانم‌ها هنگام پاک‌کردن آرایش مرتکب می‌شوند این است که چنین کار مهمی را با عجله انجام می‌دهند. نتیجه با عجله پاک‌کردن آرایش این است که پوست‌تان عمیقاً پاک‌سازی نمی‌شود؛ چون رد مواد آرایشی که استفاده کرده‌اید روی پوست‌تان می‌ماند و اگر این اتفاق باشد که هر روز برای پوست‌تان می‌افتد، پس اثر جدی بر پوست‌تان خواهد گذاشت.

مطالعات علمی نشان می‌دهند مواد آرایشی می‌توانند باعث آکنه شوند یا آکنه‌های موجود را بدتر کنند. هرچند به تحقیقات بیشتری نیاز است اما می‌دانیم که دلیل این اتفاق این است که باقیمانده مواد آرایشی، منافذ پوست را مسدود کرده و جلوی ترشح چربی‌های طبیعی پوست را می‌گیرد.

کم‌آب شدن پوست یکی از علت‌های اصلی خشکی و زبری پوست است. به همین دلیل هر روتینی که شامل مراقبت از صورت می‌شود باید مرطوب‌کننده‌ها را حتماً در خود داشته باشد. بعضی از کرم‌های توصیه شده آنهایی هستند که رتینول، ویتامین E، هیالورونیک اسید و اسیدلاکتیک و برخی از سرم‌ها را دارند.

هر روز آرایش‌تان را پاک نمی‌کنید

تصور کنید وقتی نادرست پاک‌کردن آرایش صورت برای سلامت پوست صورتتان مضر است، اگر این اشتباه را هر روز تکرار کنید چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت این اتفاق طیف گسترده‌ای دارد؛ از ظاهرشدن آکنه و جوش‌های سرسياه گرفته تا خطوط چروک و دهیدراته شدن و خشکی پوست.

پوست شما بسته به نوعی که دارد باید روزی یک تا دو بار پاک‌سازی شود، آن‌هم نه فقط با پاک‌کننده آرایش بلکه با آب فراوان. این کار باعث می‌شود تمام ذرات مواد آرایشی، آلودگی‌های محیطی، عرق و چربی‌هایی که طی روز روی پوست‌تان جمع شده‌اند زدوده شوند.

پاک‌کننده آرایش‌تان متناسب با تیپ پوستی شما نیست

درست همان‌طور که لوازم آرایشی انواع بسیار گوناگونی دارند، پاک‌کننده‌های آرایش نیز بسیار متنوع‌اند و هر کسی باید متناسب با پوست خود از این محصولات استفاده کند؛ بنابراین نباید محصول نامناسبی برای پاک‌کردن آرایش استفاده کنید.

مثلاً اگر لوازم آرایش ضد آب و بسیار بادوام استفاده می‌کنید، باید با پاک‌کننده دوفاز، آرایش‌تان را پاک کنید که بر پایه آب و همراه با روغنی است که سبب پاک‌سازی عمیق پوست می‌شود.

استفاده روزانه از دستمال‌های پاک‌کننده آرایش نیز اشتباه متداولی است. هرچند این دستمال‌ها یک راه‌حل فوری هستند؛ اما موادی که در آنها استفاده شده می‌تواند در بلندمدت به پوست آسیب بزند. وقتی دستمال پاک‌کننده را روی پوست می‌مالید، اصطکاک ایجاد شده می‌تواند حساسیت و تحریک پوستی ایجاد کند.

از نواحی حساسی مثل دور چشم‌ها غافلید

پوست اطراف چشم بسیار حساس‌تر و نازک‌تر از پوست سایر قسمت‌های صورت و بدن است؛ بنابراین عجیب نیست که توصیه کنیم دقت بیشتری به این قسمت بکنید. پوست دور چشم نه تنها بسیار نازک است؛ بلکه غدد چربی کمتری هم دارد. بنابراین، اطراف چشم‌هایتان نیازمند توجه بیشتری است. عوامل بیرونی مثل اشعه خورشید، آلودگی‌ها و مواد آرایشی می‌توانند بر این قسمت از صورتتان اثرات خیلی بیشتری بگذارند.

توصیه می‌کنیم از یک محصول کاملاً مناسب برای نوع پوستتان استفاده کنید. پاک‌کننده را خیلی ملایم و بدون هیچ فشار اضافی به پوستتان بزنید.

گردن و گوشه‌های صورت را فراموش می‌کنید

بیشتر خانم‌ها می‌دانند که کانتورینگ صورت یکی از مهم‌ترین قسمت‌های آرایش است که باعث می‌شود میکاپ نهایی یکدست و طبیعی‌تر باشد. اما یکی از اشتباهاتی که در پاک‌کردن صورت مرتکب می‌شوند این است که فراموش می‌کنند همین نواحی را پاک کنند. در نتیجه منافذ پوست مسدود شده و جوش‌ها و آکنه‌ها و دیگر ضایعات پوستی کم‌کم ظاهر می‌شوند.

از آب داغ استفاده می‌کنید

پوست شما حساس است و با شستن آن با آب داغ می‌تواند به سد دفاعی آن آسیب بزند. استفاده از آب خیلی سرد هم برای پوست خوب نیست. نه آب سرد و نه آب داغ هیچ‌کدام نمی‌توانند چربی‌ها و آلودگی‌های پوست را به طور مؤثر پاک کنند. آب ولرم بهترین گزینه برای شستن صورت است و چربی‌های طبیعی پوست را از بین می‌برد.

پلک و مژه‌ها را درست پاک نمی‌کنید

برای پاک‌کردن آرایش چشم‌ها می‌توانید از یک محصول مخصوص پاک‌کردن آرایش چشم استفاده کنید. چند قطره از پاک‌کننده را روی پد سکه‌ای یا تکه‌ای پنبه بریزید، آن را روی چشم قرار دهید و بگذارید چند ثانیه بماند تا به مواد آرایشی نفوذ کرده و آنها را حل کند. حالا به آرامی چشم‌ها را پاک کنید. اگر لازم بود باز هم این پروسه را تکرار کنید. میسلار واتر یک پاک‌کننده عالی برای پاک‌کردن آرایش کل صورت است. میسلار واتر دارای فرمولاسیونی ملایم است که می‌تواند یک پاک‌کننده خوب برای آرایش صورت باشد که به پوست آبرسانی هم می‌کند. ضمناً میسلار واتر، تحریکات و التهابات پوستی را نیز کاهش می‌دهد و پوست را نرم و لطیف می‌کند.

تونر صورت استفاده نمی‌کنید

کارشناسان توصیه می‌کنند بعد از به‌کاربردن پاک‌کننده آرایش حتماً از تونر صورت استفاده کنید. چرا؟ تونرها کمک می‌کنند پوستتان به وضعیت نرمال خود برسد و پاک‌سازی‌تان تکمیل شود.

بعد از استفاده از پاک‌کننده آرایش ممکن است هنوز اثراتی از مواد آرایشی و آلودگی روی پوستتان باشد. تونر تمام این باقیمانده‌ها را حذف می‌کند. ضمناً تونر صورت، لایه میانی پوستتان را برای آبرسانی آماده کرده و به افزایش گردش خون در پوست کمک می‌کند.

فراموش می‌کنید مرطوب‌کننده بزنید

یک اشتباه متداول دیگر اینکه بعد از پاک‌کردن آرایش صورت، فراموش می‌کنید مرطوب‌کننده بزنید. مرطوب‌کننده‌ها اساساً از آب هستند و بخش مهمی از حفظ سلامت و زیبایی پوست محسوب می‌شوند. دهیدراته یا کم‌آب شدن پوست یکی از علت‌های اصلی خشکی و زبری پوست است. به همین دلیل هر روتینی که شامل مراقبت از صورت می‌شود باید مرطوب‌کننده‌ها را حتماً در خود داشته باشد. بعضی از کرم‌های توصیه شده آنهایی هستند که رتینول، ویتامین E، هیالورونیک اسید و اسیدلاکتیک و برخی از سرامیدها را دارند.

چند نکته:

- اگر به پاک‌کننده آرایش دسترسی ندارید می‌توانید با چند قطره روغن نارگیل یا کرم مرطوب‌کننده آرایش‌تان را پاک کنید. البته اگر پوستتان چرب و مستعد آکنه است این روش مناسب شما نیست.

- افرادی که پوست خشک دارند باید از پاک‌کننده‌های شیری یا کرمی که حاوی نرم‌کننده بوده و به پوست آبرسانی می‌کنند استفاده کنند. گلاب هم یک پاک‌کننده عالی برای پوست است.

منبع: بهداشت نیوز