

برای مراقبت از پوست خود این عادات آرایشی را ترک کنید

در جست‌وجوی زیبایی، اغلب آرایش کردن را به عنوان ابزاری برای افزایش ویژگی‌های صورت خود می‌پذیریم. با این حال، مهم است که بدانیم برخی از عادات آرایشی، می‌توانند عواقب ناخواسته‌ای بر سلامت ما داشته باشند.

به گزارش سایت خبری پرسون، مهم است که بدانیم برخی از عادات آرایشی، اگر با احتیاط مورد توجه قرار نگیرند، می‌توانند عواقب ناخواسته‌ای بر سلامت ما داشته باشند.

خوابیدن با آرایش

یکی از رایج‌ترین و مضرترین عادات با خوابیدن با آرایش است. اگرچه ممکن است بی‌ضرر به نظر برسد، ماندن مواد آرایشی و بقایای آرایش منافذ را می‌بندد و منجر به جوش، سوزش و به طور بالقوه آسیب طولانی مدت پوست می‌شود. به گفته آکادمی پوست آمریکا، برخی از مواد شیمیایی موجود در محصولات آرایشی اگر یک شب رها شوند، می‌توانند منجر به آکنه و مسدود شدن منافذ شوند.

استفاده اشتراکی

به اشتراک گذاشتن محصولات آرایشی ممکن است در بین دوستان رایج باشد، اما خطرات خود را به همراه دارد. با تبادل محصولات آرایشی، ممکن است ناخواسته باکتری‌ها، ویروس‌ها و حتی عفونت‌های چشمی را منتقل کنید. این امر بر اهمیت رعایت بهداشت فردی در هنگام استفاده صحیح از محصولات آرایشی تاکید می‌کند.

وسایل آرایشی منقضی‌شده

رژ لب یا کرم پودر مورد علاقه شما ممکن است همچنان ماندگاری داشته باشد ولی استفاده از محصولات تاریخ مصرف گذشته خطراتی را به همراه دارد. طبق بررسی کلی منتشر شده توسط دانشگاه ایالتی اوهایو، وسایل آرایشی تاریخ گذشته می‌تواند حاوی باکتری‌هایی باشد که منجر به تحریکات پوستی، عفونت‌های چشمی یا حتی واکنش‌های آلرژیک شدیدتر می‌شود.

راهکارهایی برای جلوگیری از افتادگی پوست حین لاغر کردن

استفاده بیش از حد از برخی محصولات

تلاش برای داشتن پوستی بی‌عیب و نقص ممکن است منجر به استفاده بیش از حد از برخی محصولات آرایشی شود. فونداسیون‌های سنگین یا کانسیرلرها، زمانی که بیش از حد استفاده شوند، می‌توانند منافذ را مسدود کرده و آکنه ایجاد کنند و توانایی تنفس پوست شما به شدت کاهش دهند. به همین ترتیب آرایش بیش از حد نیز می‌تواند منجر به بروز انواع مشکلات پوستی شود.

نادیده گرفتن آلرژی و حساسیت

واکنش همه پوست‌ها به مواد آرایشی یکسان نیست. پوست هر فرد منحصر به فرد است و آنچه برای یکی مفید است ممکن است برای دیگری مفید نباشد. به همین دلیل توجه به واکنش‌ها یا حساسیت‌های آلرژیک برای شما ضروری است که در صورت نادیده گرفتن آن‌ها به مرور زمان بدتر شده و منجر به مشکلات پوستی مداوم می‌شود.

بی‌توجهی به برس و ابزار آرایش

اگر از تمیز کردن به موقع ابزار آرایشی غفلت کنید، می‌تواند خطراتی جدی برای سلامت شما ایجاد کند. برس‌ها و ابزارهای کثیف می‌توانند باکتری‌ها را جمع کنند و پوست را تهدید کنند و به طور بالقوه باعث عفونت شوند. به همین دلیل است که تمیز نگه داشتن برس‌های آرایشی، پد‌های آرایشی و سایر ابزارهای آرایشی ضروری است.

اتکای شدید به آرایش ضد آب

آرایش ضد آب مزایای خود را دارد، اما استفاده مداوم از آنها ممکن است معایبی جدی همراه داشته باشد. به گفته دانشگاه هاروارد، ۸۲ درصد از ریمل‌های ضد آب دارای مواد پر و پلی‌فلورینه هستند که پیوندهای شناخته شده‌ای با انواع مختلف سرطان، اختلال در سیستم ایمنی و آسیب به سیستم

های رشد و تولید مثل دارند. همچنین به پوست و به چشمان شما آسیب می‌رساند. علاوه بر این، پاک کردن آرایش ضد آب می‌تواند برای پوست و چشم‌های شما عذاب‌آور باشد و به طور بالقوه منجر به تحریک و تضعیف سد پوستی می‌شود.

در جستجوی زیبایی، ایجاد تعادل بین ابراز خود و انتخاب‌های آگاهانه سلامتی بسیار مهم است. هدف از آرایش تقویت اعتماد به نفس و زیبا جلوه دادن ماست. با این حال، اگر برخی از نکات را رعایت نکنید، می‌تواند تأثیر منفی داشته باشد و با آسیب دائمی به پوست و سلامت شما، احساس بدتری را در شما ایجاد کند.

با حذف عادت‌های مضر آرایشی و اتخاذ رویکردی آگاهانه برای مراقبت از پوست، می‌توانید از مزایای لوازم آرایشی بدون به خطر انداختن سلامتی خود بهره‌مند شوید.