

اشباهات بزرگ و رایج هنگام شستن صورت

برای مراقبت از پوست شستن صورت قبل از خواب بسیار اهمیت دارد. زیرا در طول روز پوست شما محلی برای تجمع چربی‌های طبیعی و عرق می‌شود. به همین دلیل نشستن این آلودگی‌ها در پایان روز، موجب افزایش سوزش، التهاب و جوش صورت خواهد شد.

به گزارش سایت خبری پرسون، پوست صورت ما به علت آسیب پذیری شدید خود، همیشه نیاز به مراقبت بیشتری نسبت به بقیه بدن دارد، هنگام شستشوی صورت این عادات اشتباه را کنار بگذارید.

روتین مراقبت از پوست شما معمولا با شستن آغاز می‌شود و با شستن نیز پایان می‌یابد. حتما پیش خودتان فکر می‌کنید که شستشوی صورت ساده ترین کار در روتین مراقبتی است و هیچ نکته خاصی هم ندارد اما اگر نکات مربوط به آن را رعایت نکنید، پوست شما دچار آلودگی، خارش، حساسیت و چربی بیش از حد و یا کمبود چربی می‌شود که در این مطلب به اشتباهات رایج هنگام شستشوی صورت اشاره می‌کنیم.

۱. از محصول غلط استفاده می‌کنید:

یک شستشودهنده کامل و مناسب باید به گونه ای باشد که آلودگی‌ها، میکاپ و سلول‌های مرده را از پوست شما از بین ببرد و بتواند چربی طبیعی پوست و سلول‌های سالم آن را نگه دارد. پس از شوینده بیش از حد ملایم و یا بیش از حد خشن استفاده نکنید که پوست شما خشک می‌کند.

۲. صورت خود را بیش از حد شستشو می‌دهید:

عموما شستن صورت یک یا دو بار در روز یک کار کاملا استاندارد می‌باشد. این کار نه تنها چربی‌ها را از بین نمی‌برد، بلکه باعث تولید بیشتر چربی نیز خواهد شد. اگر در طول روز هیچ گونه آرایش، ضد آفتاب و یا عرقی روی پوست صورت ندارید، از شستشوی صورت در شب خودداری کنید و فقط با آب خالی بشویید. حتما باید بین شستشو‌ها به صورت خود استراحت دهید.

۳. از دمای نامناسب آب برای شستشوی صورت استفاده می‌کنید:

آب داغ باعث باز شدن منافذ پوست می‌شود و آب سرد باعث بسته شدن آن‌ها خواهد شد. خود منافذ در باز یا بسته بودن، توانایی ندارند و به رفتار ما با خودشان وابسته هستند. آب ولرم بهترین نوع آب برای شستشوی پوست است و آب بیش از حد داغ پوست شما را خشک می‌کند.

۴. بیش از حد مجاز لایه برداری می‌کنید:

لایه برداری جزء اقدامات سالم در روتین مراقبت از پوست است که باعث برداشتن سلول‌های مرده می‌شود اما نباید این کار را به دفعات انجام دهید. حداکثر دو بار در هفته لایه برداری کردن، می‌تواند سلول‌های مرده را به اندازه کافی از بین ببرد و پوست شما نیز آسیب نبیند.

۵. کمتر از حدی که باید صورت خود را می‌شوئید:

از آن جایی که در دنیای زندگی می‌کنیم که زمان محدودی داریم و همه چیز با سرعت پیش می‌رود، شستشوی صورت نیز ممکن است نادیده گرفته شود. کم شستن صورت نیز می‌تواند باعث بسته شدن منافذ و گیر کردن آلودگی در آن شود. چانه، خط رویش مو و بینی نقاطی هستند که ممکن است در هنگام شستشو از قلم بیفتد و باید به آن‌ها دقت کنید.

۶. نمی‌دانید که چه زمانی مرطوب کننده بزنید:

سوالی که برای خیلی از افراد وجود دارد، این است که مرطوب کننده را روی پوست خیس بزنند یا خشک؟ برای این که جذب مرطوب کننده بالا برود، باید آن را سریعاً بعد از شستن صورت و خشک کردن، در حالی که پوست هنوز مرطوب است، استفاده کنید.

۷. از حوله استفاده غلط دارید:

زمانی که صورت خود را با حوله خشک می‌کنید، نباید آن را روی پوست صورتتان بکشید. این کار باعث می‌شود که کشسانی پوست در معرض آسیب قرار بگیرد و همچنین نباید حوله را با کسی دیگر به اشتراک بگذارید. حوله را به صورت ضربه‌های آرام روی صورت خیس خود بزنید.

۸. شستشو دهنده شما pH متعادلی ندارد:

بیشتر شستشو دهنده های صورت حاوی آلكالين هستند كه يك سطح ايده آل از pH است كه ميزان اسيدितه بودن را به نوسان در مي آورد . بايد ميزان اسيدى بودن صورت خود را در حالت متعادل نگه داريد تا باكتري هاي خوب باقى بمانند و ميكروب ها از بين بروند . اگر شستشو دهنده صورت شما pH متعادل نداشته باشد ، پوست تان مستعد آكنه مي شود و باكتري هاي بد در آن جا خوش مي كنند .

۹. از صابون استفاده مي كنيد:

صابون هاي سنتي pH متعادل ندارند ، در حالي كه صابون هاي جديدتر اين گونه نيستند . اين صابون ها اكثريت داراي مواد شيميائي غليظي هستند كه چربي ها و رطوبت ضروري پوست را از بين مي برند و در نتيجه پوست شما خشك ، خشن و ضعيف مي شود و رطوبت خود را از دست مي دهد .

۱۰. از شستشو دهنده دست يا بدن براي صورت استفاده مي كنيد :

پوست بدن و دست شما با پوست صورتتان كاملا متفاوت است . باكتري ها ، ضخامت ، سطح pH، تعداد غده هاي چربي در اين پوست ها با يكدیگر تفاوت دارند و در نتيجه هرگز نبايد اين دو را با يكدیگر يکسان بدانيد و از يك پاك كننده براي هر دو استفاده كنيد .