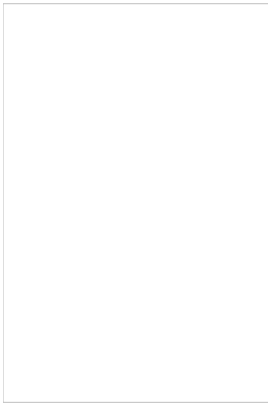


Kaip pasirinkti tinkamą drėkinamąjį veido kremą?



Kodėl reikia naudoti drėkinamąjį veido kremą?

Drėkinamasis veido kremas veikia kaip apsauginis odos barjeras, išlaikantis odą sveiką ir palaikantis normalų jos drėgnumą. Dažnam žmogui, vos pradėjusiam rūpintis savo veido odos sveikata, kyla klausimas: „ar drėkinamojo veido kremo išvis reikia?“, tačiau odos priežiūros ekspertai rekomenduoja jį tepti ant veido kiekvieną dieną.

Iš tiesų, tinkamas drėkinamasis kremas yra itin svarbus, norint išlaikyti tinkamą odos būklę: Mayo klinikos duomenimis, tam, kad veido oda būtų sveika, reikia ne tik prižiūrėti savo mitybą ir vengti streso, bet ir prižiūrėti savo odą: naudoti drėkinamąjį veido kremą odos švelnumui ir lygumui užtikrinti.

Skaitykite toliau, norėdami sužinoti, kaip sužinokite daugiau, kaip savo išblyškusią, sausą veido odą paversti tinkamai sudrėkinta ir švytinčia.

Sužinokite, koks Jūsų odos tipas

Į bet kokią gerą odos priežiūros planą privalo būti įtrauktas kasdienis drėkinimas ir jos apsauga nuo saulės – tai apsaugo odą nuo neigiamo laisvųjų radikalų poveikio ir ultravioletinių (UV) saulės spindulių. Pastarąjį veiksmą puikiai atlieka įvairi kosmetika, tokia, kaip veido kremas su SPF arba tiesiog kremas nuo saulės. Amerikos dermatologijos akademija rekomenduoja viso kūno ir veido odą tepti drėkinamuoju kremu iš karto po maudymosi, kad į odą įsigėrusi drėgmė būtų išsaugota viršutiniuose jos sluoksniuose.

Tai, koks yra Jūsų odos tipas, lemia daug priežasčių, pradedant genetika ir baigiant lengvai valdomais veiksniais, tokiais, kaip mityba. Dėl to visų žmonių odos tipus galima suskirstyti į penkis tipus. Savo odos tipą kiekvienam žmogui svarbu žinoti tam, kad būtų naudojama tinkama kosmetika, kremas nuo saulės ar veido kremas su SPF. Pavyzdžiui, labai sausa oda gaus labai mažai naudos iš vandens pagrindu pagaminto drėkinamojo veido kremo. Jai labiau tiks riebesni, sunkesni drėkinamieji veido kremas, kurie efektyviai išsaugos odos drėgmę.

Odos tipai:

- Sausa oda (šio tipo odai naudingiausias yra riebesnis, aliejaus pagrindu pagamintas drėkinamasis veido kremas ir kosmetika)

- Riebi oda (labiausiai tiks kosmetika ir drėkinamieji veido kremai, pagaminti vandens pagrindu)
- Brandi oda (šio tipo odos drėgnumą efektyviausiai išsaugos aliejaus pagrindu pagaminti drėkinamieji kremai ir kosmetika)
- Jautri oda (bus naudingas raminančių ingredientų, tokių, kaip alavijas, turintis drėkinamasis kremas ir kita kosmetika, neturinti odą dirginančių sudedamųjų dalių)
- Normali/mišri oda (šiam odos tipui tinkamiausi drėkinamieji kremai yra paruošti vandens pagrindu)

Jei nesate tikri dėl savo odos tipo, galite atlikti paprastą testą. Viskas, ko prireiks, tai keletas plono popieriaus skiaučių ir šiek tiek laiko. Prispaudę popierių prie skirtingų veido vietų, galite nustatyti savo odos tipą pagal tai, kiek odos riebalų sugėrė popierius. Jei skiautės riebalų nesugėrė, Jūsų oda yra sausa. Riebalais persigėrė skiautės reiškia, jog turite riebią odą. Jei išsiriebalavo tik tos popieriaus skiautės, kurios buvo prispaustos prie kaktos, nosies ir smakro, tuomet Jūsų oda yra normali arba mišri.

Kosmetikos kokybės gairės

Kuo brangus, gražiai supakuotas produktas skiriasi nuo žymiai pigesnės savo versijos, randamos kiekviename prekybos centre? Kartais skirtumų beveik nėra. Netikėkite, kad didelė kosmetikos produkto ar veido kremo kaina lemia jo kokybę – iš tiesų, svarbiausi yra ingredientai. Tinkamas drėkinamasis veido kremas pasižymi dviem dalykais: jis apsaugo odą nuo išsausėjimo ir savo sudėtyje neturi jokių kenksmingų sudedamųjų dalių. Kosmetikos priemonių (tame tarpe ir veido kremų) sudėtis nėra griežtai įstatymiškai apibrėžta, dėl to esant didelei įvairių produktų paklausai sunku pasirinkti, kokį veido kremą naudoti yra tinkamiausia. Ant produkto pakuotės visuomet yra nurodomos sudedamosios dalys, tačiau, kartais suprasti, kas nurodoma etiketėje, gali būti taip sudėtinga, lyg skaitytumėte tekstą nepažįstama kalba. Vis dėlto, geras sudedamųjų dalių išmanymas tikrai padės objektyviai nuspręsti, ar pasirinkta kosmetika tiks jūsų veido odai, ar ne.

Skirtumas tarp bekvapių produktų ir produktų be kvapiųjų medžiagų

Terminas „be kvapiųjų medžiagų“ paprastai reiškia, jog į gaminį papildomai nebuvo pridėta jokių kvapiųjų medžiagų. Vis dėlto, tai nereiškia, kad tokie produktai visuomet bus be kvapo. Kvapiosios medžiagos paprastai yra sintetinės medžiagos, galinčios sukelti neigiamas odos reakcijas ir alergijas. Natūralūs ingredientai arba eteriniai aliejai nėra laikomi kvapiosiomis medžiagomis, tačiau jie vis tiek produktui suteikia specifinį kvapą.

Net ir bekvapiuose produktuose taip pat gali būti paslėptų kvapų: sintetinės kvapiosios medžiagos čia padeda užmaskuoti nemalonius kvapus, tačiau jos taip pat gali sukelti alergines reakcijas. Kitos natūralios sudedamosios dalys produktų etiketėse taip pat gali būti pavadintos kvapiosiomis medžiagomis.

Aktyvios ir neaktyvios sudedamosios dalys

Aktyvios sudedamosios dalys – tai tie ingredientai, dėl kurių produktas gali tinkamai atlikti savo funkciją. Puikus to pavyzdys – kremas nuo saulės ir veido kremas su SPF. Drėkinamasis veido kremas su SPF ir visam kūnui skirtas kremas nuo saulės savo sudėtyje gali turėti titano oksido, kuris veikia kaip pagrindinė apsaugos nuo saulės priemonė. Neaktyvios sudedamosios dalys padeda odai, tačiau šiuo atveju jos nekovoja su saulės spinduliais. Neaktyvios sudedamosios dalys padeda sukurti galutinį produktą (nesvarbu, ar tai paprasta kosmetika, kremas nuo saulės, veido kremas su SPF, drėkinamasis kremas ar net tabletės ar skysčiai).

Nekomedogeninė kosmetika ir jos produktai

Produktai, kurių etiketėse nurodytas šis terminas, savo sudėtyje neturi aliejų, galinčių užkimšti odos poras. Tai reiškia, jog jei drėkinamasis veido kremas yra ne komedogeninis, jis drėkins veido odą, nesuteikdamas jai papildomų nereikalingų aliejų.

Hipoalerginiai drėkinamieji veido kremai

Hipoalerginis produktas yra tas, produktas, kuris vartotojams sukelia mažiau alerginių reakcijų, arba jų išvis nesukelia. Vis dėlto, šio ant pakuotės užrašytas žodis „hipoalerginis“ dar nereiškia, jog ši kosmetika bus saugesnė, nei visos kitos odos priežiūros priemonės. Kadangi kosmetikos ir drėkinamųjų veido kremų gairės nėra griežtos, gamintojai gali teigti, kad produktas yra hipoalergiškas, tačiau nėra reikalaujama, kad gamintojai paremtų šiuos teiginius.

Taigi, ką daryti, jei norite įsitikinti, kad produktas nesukels alerginės odos reakcijos? Jei žinote, kokioms sudedamosioms medžiagoms esate alergiški, patikrinkite produkto sudėtį – pagal reikalavimus, čia gamintojas privalo nurodyti visus naudotus ingredientus.

Natūralūs ir ekologiški drėkinamieji veido kremai

Natūralūs produktai yra tie, kurių sudedamosios dalys gaunamos iš botaninių šaltinių – šiuose produktuose ne visada yra pridėtinių sintetinių medžiagų. Teigiama, kad ekologiškuose produktuose esančios sudedamosios dalys yra išaugintos be cheminių medžiagų, pesticidų ar dirbtinių trąšų. Vis dėlto, vis dar yra daug klaidinančių etikečių, o net ir iš tikrųjų ekologiški produktai ne būtinai yra geresni, nei neekologiškos jų alternatyvos.

Ekologiška kosmetika ir veido kremai yra skirstomi į kelias kategorijas:

- 100 procentų ekologiški: visos tokių produktų sudedamosios dalys, išskyrus vandenį ir druską, privalo būti ekologiškos.
- Ekologiški: gaminiuose, pažymėtuose „ekologiška“, yra ne mažiau kaip 95 procentai ekologiškų ingredientų (neįskaitant vandens ir druskos). Kitos sudedamosios dalys privalo būti iš gautos iš patikimų šaltinių ir nenaudojamos žemės ūkio veiklai. Taip pat jos negali būti išgautos iš žemės ūkyje naudojamų medžiagų.
- Pagaminta iš ekologiškų sudedamųjų dalių: tokia kosmetika ir drėkinamieji kremai yra sudaryti iš ne mažiau, nei 70% ekologiškų ingredientų. Šių kosmetikos produktų ir drėkinamųjų veido kremų etiketėse paprastai rasite ne daugiau trijų ekologiškų sudedamųjų dalių.
- Kosmetika ir drėkinamieji veido kremai, savo sudėtyje turintys mažiau, nei 70 procentų ekologiškų ingredientų: šie produktai gali savo sudėtyje turėti išvardintų ekologiškų sudedamųjų dalių, tačiau jie ant savo pakuočių negali turėti užrašų, kad yra ekologiški.

Plataus poveikio spektro produktai

Tai reiškia, kad gaminys blokuoja tiek UVB, tiek UVA rūšių žalingus saulės spindulius. Nors ne visa kosmetika apsaugo odą nuo saulės, daugelis produktų ir drėkinamųjų veido kremų dabar siūlo šį „du viename“ mišinį – drėkinamasis veido kremas su SPF. Jei nenaudojate drėkinamojo veido kremo su SPF, kuris kovoja su saulės spinduliais, pirmiausia užtepkite drėkinamąjį kremą, o kremas nuo saulės turėtų būti tepamas ant viršaus.

Parabenai

Parabenai yra konservantai, suteikiantys kosmetikai ilgesnį galiojimo laiką. Etiketėje galite pamatyti šiuos dažniausiai kosmetikoje naudojamus parabenus: metilparabeną, propilparabeną ir butilparabeną. Visi jie laikomi saugiais naudoti kosmetikos gaminiuose, jei jų koncentracija nesiekia 25 procentų. Kilus susirūpinimui, jog dėl cheminės struktūros, imituojančios estrogeną, parabenai, naudojami įvairiuose grožio ir odos priežiūros produktuose, gali sukelti vėžį, jie buvo tiriami dėl galimo pavojaus sveikatai. Vis dėlto, parabenai vis tiek gali būti įtraukti į produktus, pažymėtus kaip ekologiškus.

Šiuo metu, Amerikos Maisto ir vaistų administracijos duomenimis, yra išsiaiškinta, kad parabenai nekelia rimto pavojaus sveikatai, dėl kurio reiktų juos pašalinti iš kosmetikos gaminių. Remiantis tyrimais, Administracija teigia: „Nors parabenai gali veikti panašiai kaip estrogenai, įrodyta, kad jie turi daug mažesnį aktyvumą, nei natūraliai organizme esantys estrogenai ir yra laikomi saugiais, kuomet yra randami kosmetikoje nedidelėmis koncentracijomis.

Ftalatai

Ftalatai randami įvairių produktų sudėtyje – jų yra ne tik kosmetikoje, kremuose nuo saulės, veido kremuose su SPF, losjonuose, dezodorantuose, bet ir žaisluose bei netgi maisto pakuotėse. Ftalatai kelia susirūpinimą, nes gali sukelti pavojų sveikatai, pavyzdžiui, sutrikdyti vaisingumą. Didėjant visuomenėje pasireiškiančiam nerimui, padaugėjo su ftalatų poveikiu organizmui susijusių tyrimų ir buvo sugriežtintas šių medžiagų federalinė reguliacija. 2008 m. „Campaign for Safe Cosmetics“ atliktas tyrimas parodė, kad dalis kosmetikos pramonės sumažino ftalatų naudojimą gaminiuose. Šios plačiai naudojamos cheminės medžiagos poveikis organizmui daugiausiai buvo tirtas su graužikais. Taip pat buvo atlikti tyrimai su ribotu skaičiumi savanorių žmonių. Pasak Amerikos chemijos Tarybos, tyrimų išvados rodo, ftalatų sukeliamos vėžio formos yra būdingos graužikams, bet ne žmonėms. JAV Nacionalinės Toksikologijos Programos ataskaitose, peržiūrėjus septynių ftalatų poveikį sveikatai, buvo nustatyta, kad šešių iš jų įtaka žmogaus reprodukcinei sistemai ir vystymuisi yra „minimali“.

#kosmetika #drėkinamasis veido kremas #kremas nuo saulės #veido kremas su SPF

<https://www.healthline.com/health/cosmetic-safety/healthy-facial-moisturizers#Product-Review>