

5 patarimai, kaip išsirinkti prausiklį kasdienei veido priežiūrai



Kalbant apie veido valymo priemones, iš ko rinktis yra tiek, kiek yra valomų veidų - kremas, losjonai, kempinėlės, muilo plytelės, geliai, šveitikliai ir savaime putojančios valymo priemonės užpildo visas lentynas. Aišku, nėra „visiems tinkamo“ produkto.

Taigi, kame yra problema? Veidui kiekvieną dieną tenka nemažai molekulinų smūgių. Kai kurios moterys jį padengia makiažu, o vyrai įpjauna skustuvais. Mūsų veidai kenčia nuo vėjo ir šalčio iki karščio ir lietaus, ir kai mes juos visą dieną liečiame riebiomis ar kečupu suteptomis rankomis. Veido prausikliai gali padėti pašalinti visus šiuos veidui kylančius pavojus, pirmiausia pašalindami makiažą, nešvarumus ir negyvas odos ląsteles, taip palengvindami naujų odos ląstelių gamybą. Jei pasirinksite tinkamą veido prausiklį (arba prausiklių derinį), jūsų veidas atgaus jaunatviškesnę ir sveikesnę išvaizdą. Bet kaip juosišsirinkti? Išsiaiškinkime.

5: Pažink savo veidą

Jūs tikriausiai turite mėgstamiausią salotų padažą, tačiau prieš dedant ką nors ant salotų, pirmiausia norėtumėte sužinoti, su kokiomis salotomis turite reikalų. Ar tai sodo žalumynai? Cezario, graikiško ar Kobbos salotos? Balzaminis actas nėra toks geras ant tako salotų.

Taigi, prieš išsirinkdami tinkamą veido prausiklį savo poreikiams, turite žinoti, su koku veidu dirbsite. Daugelis iš mūsų niekada negalvoja apie tai, kokio tipo odą turime, tiesiog kartais kai kurių žmonių oda būna išvaizdesnė už kitų odą. Bet kiekvienas žmogus turi pagrindinį „odos tipą“, ir žinant jį bus galima nustatyti, kokio tipo prausiklių reikia būtent jūsų odai. Netinkamam odos tipui naudojamas prausiklis gali pabloginti padėtį dar labiau padidindamas odos sausumą, dirginimą ar riebumą.

Kurį odos tipą turite?

- **Normali oda.** Šis odos tipas turi tinkamą drėgmės, aliejaus ir barjero balansą.
- **Riebi oda.** Ar praėjus kelioms valandoms po prausimo jūsų veidas atrodo blizgus, riebus ar netgi aliejuotas?
- **Sausa oda.** [Sausoje odoje yra veido porų, kurias sunku pastebėti praėjus kelioms valandoms po plovimo.](#)
- **Jautri oda.** Šį odos tipą turintys žmonės dažnai jaučia odos tempimą ar niežėjimą, kontaktuodami su tam tikromis cheminėmis medžiagomis patiria odos alergines reakcijas ir paraudimą.
- **Mišri oda.** Jei kai kurios veido dalys yra riebios, o kitos yra sausos ar jautrios, turite mišrų odos tipą.

Na o dabar, ką naudoti?

4: Raskite tinkamą produktą

Dabar, kai žinote savo odos tipą, galite pradėti siaurinti veido prausiklio paiešką. Apsiginklavę žiniomis, kad turite, pavyzdžiui, mišrią odą, galite perskaityti veido valymo priemonių etiketes ir atsisakyti visų kitų odos tipų produktų.

Pavyzdžiui, jei oda sausa, venkite produktų, kuriuose yra daug alkoholio. Jei turite riebią odą, galite norėti prausiklio su žemu pH lygiu, kuris bus efektyvesnis švelniai nuplaunant tą aliejų, esantį ant jūsų veido. [O jei turite jautrią odą, galite atsisakyti veido valymo priemonių, turinčių problemiškus cheminių medžiagų ar stiprių kvapų](#) (netrukus aptarsime, kodėl).

Jei naudojate daug makiažo (įvairi kosmetika, pavyzdžiui, Nyx kosmetika, Mac kosmetika, Paese kosmetika ir panašiai) ar dažotės kasdien, turėtumėte apgalvoti veido valymo galimybes, atkreipdami dėmesį į naudojamą makiažą. Jei sportuojate (arba dirbate lauke), norėsite kažko, kas efektyviai išlaikytų jūsų poras gražias ir švarias, kad jų neužkimštų prakaitas ir nešvarumai.

Jei praleisite šiek tiek laiko, skaitydami etiketes ir tyrinėdami produktų linijas, gausite apčiuopiamos naudos ieškodami efektyvaus veido prausiklio. Daugelis veido valymo priemonių iš anksto reklamuoja, kokio tipo odai ir kokiai situacijai jie labiausiai tinka.

3: Tapkite "žalesniais"

Kai turėsite daugiau laisvo laiko, paimkite į rankas supakuotą veido prausiklį, jį apverskite ir perskaitykite ingredientų sąrašą. Greičiausiai dauguma to sąrašo elementų jums pasirodys visiškai negirdėti. Žinoma, tą patį galima pasakyti ir apie gaiviuosius gėrimus ir beveik visa kita, ką mes vartojame kasdien. Taigi, dėl ko nerimauti?

Iš tikrųjų nerimauti dėl ko yra. Kai kurios veido valymo priemonės dažniausiai naudojamos cheminės medžiagos gali dirginti odą. Dažnai tai yra cheminės medžiagos, susijusios su valymo priemonių kvapu arba, pavyzdžiui, formą suteikiantys plastifikatoriai, vadinami ftalatais, kurie, kaip žinoma, daro neigiamą poveikį žmonių sveikatai. Be to, chemikalus, paprastai randamus veido valymo priemonėse, galiausiai nuplaunate ir po to jie patenka į kanalizacijos sistemas ir nutekamaisiais vamzdžiais į laukus - atgal į mūsų aplinką. Šių chemikalų didėjantis kasdienis sunaudojimas ir išmetimas visame pasaulyje reiškia, kad šių cheminių medžiagų, iš kurių kai kurios yra kancerogeninės, kiekis aplinkoje nuolat auga. Be to, ne visada lengva rasti valymo priemonių aromatą, kurį galite toleruoti kiekvieną dieną, nepaisant to, koks efektyvus prausiklis tai būtų. Būtų protinga traktuoti savo prausiklį ir kvapą kaip du skirtingus dalykus ir ieškoti bekvapio veido prausiklio, pageidautina ekologiško ar ekologiško prekės ženklo, [ypač jei turite jautrią odą](#).

2: Turėkite „Odos žurnalą“

Turint tokį stulbinamą veido valymo priemonių skaičių, gali būti sunku prisiminti, ką naudojote ir kas neveikė pirmosiomis laukinių eksperimentų dienomis. Kai kurie prausikliai gali padėti jaustis ir atrodyti švaresni, o kiti tik sustiprina pagrindines odos problemas. Neilgai trukus visi šie prekės ženklų pavadinimai, prausiklių tipai, kvapiosios medžiagos ir savybės tampa tik vienu dideliu rūku.

Jūsų veidas neturi atskleisti giliausių savo paslapčių, tačiau vedant žurnalą apie tai, kokius veido prausiklius naudojate ir kiek laiko, tai padės nustatyti, kas jūsų odai tinka ir veikia, o kas ne. Naudodami kiekvieną veido prausiklį, kurį išbandote vienodą laiko tarpą, galėsite palyginti prausiklius vienus su kitais, kai vėliau apžvelgsite savo užrašus ir kuo skirtingas produktas jums buvo naudingas.

1: Ieškokite patarėjo

Stovėjimas prekybos centre ir susidūrimas su begaline veido prausiklių pasiūla gali būti bauginantis, jei ne visiškai siaubingas. Sunku nuspręsti, nuo ko pradėti.

Bet kam tada yra draugai? Paklauskite ir sužinokite, ką naudoja jūsų pažįstami žmonės. Galite pradėti savo pasirinkimo procesą, pamatę, kokios veido valymo priemonės patinka ir nepatinka aplinkiniams. Jūs taip pat galite pasinaudoti visais „naminiais tyrimais“, kuriuos jau atliko jūsų bendraamžiai. Atminkite, kad skirtingi žmonės turi skirtingą odos tipą, todėl riebiai ar jautriai odai gali netikti tai, kas tinka jūsų sausą, niežtinčią odą turinčiai draugei.

Pasikalbėkite su tais žmonėmis, kurie dirba odos priežiūros srityje (tai nebūtinai reiškia, kad jums reikalingas vaistininkas; tai gali padaryti ir pardavėjas). Kokie produktai, jų nuomone, yra populiarūs ir įgyja lojalių klientų? Kurie jiems asmeniškai patinka? Tą patį galima pasakyti ir apie kosmetologus ir dermatologus. Šie profesionalai mielai padės jums ieškant tobulo veido prausiklio.

Šiek tiek pasisėkus, atlikus šiek tiek daugiau tyrimų ir dar daugiau bandymų ir klaidų galėsite pasirinkti visus jūsų poreikius atitinkantį veido prausiklį.

<https://health.howstuffworks.com/skin-care/daily/tips/5-tips-for-choosing-a-daily-facial-cleanser.htm>

#kremas, #oda, #kosmetika, #nyx kosmetika, #mac kosmetika, #paese kosmetika.