# Drėkinamieji kremai: ką rinktis, kad oda būtų švelni?

**Drėkinamieji kremai: pasirinkimai švelnesnei odai**

Sužinokite, ką drėkikliai gali ir ko negali padaryti jūsų odai, ir kaip išsirinkti jūsų poreikius atitinkantį drėkinamąjį kremą.

Drėkinamieji produktai (ar kita odos kosmetika) apsaugo nuo sausos odos ir ją gydo. Jie taip pat gali apsaugoti jautrią odą, pagerinti odos tekstūrą ir užmaskuoti trūkumus. Jums gali tekti išbandyti įvairius produktus, kad rastumėte sau tinkamus drėkiklius..

**Kuris drėkiklis jums tinkamiausias?**

Svarbiausia drėkiklių funkcija yra ta, kad jie sulaiko vandenį išoriniame odos sluoksnyje. Dauguma drėkiklių yra losjonai vandens pagrindu, kremai, geliai ir serumai. Juose yra ingredientų, kurie traukia vandenį į odą (drėkikliai), tokių kaip glicerinas, pieno rūgštis ar karbamidas, ir kitų, kurie lygina odą (minkštikliai), tokių kaip lanolinas, saulėgrąžų aliejus ir simondsijų aliejus.

Galbūt norėsite išbandyti įvairius drėkiklius, kad rastumėte sau tinkančius. Galite nuspręsti naudoti kremą paakiams (paakių kremas turi būti skirtas būtent jiems) ir kaklui bei losjoną, kurį lengviau tepti, likusiam kūnui. Taip pat galite rinktis lengvai tepamus drėkiklius, nepaliekančius matomų likučių.

Jums tinkamiausi drėkikliai priklauso nuo daugelio veiksnių, įskaitant jūsų odos tipą, amžių ir nuo to, ar turite specifinių odos sąlygų, pavyzdžiui, spuogus. Apsvarstykite šiuos dalykus ir nusistatykite savo odos tipo:

• Normali oda. Normali oda nėra nei per sausa, nei per riebi. Norėdami išlaikyti šią natūralią drėgmės pusiausvyrą, naudokite vandens pagrindu pagamintą drėkinamąjį kremą, kuris jaučiasi lengvas, nelipnus. Šiuose drėkinamuosiuose kremuose dažnai yra lengvų aliejų ar silikono turinčių ingredientų, tokių kaip ciklometikonas.

• Sausa oda. Sausa oda būna pleiskanojanti, niežtinti ar šiurkšti. Norėdami atstatyti sausos odos drėgmę, rinkitės sunkesnį aliejaus pagrindo drėkinamąjį kremą, kuriame yra ingredientų, kurie padeda sulaikyti vandenį. Jei išbandėte įvarius drėkinamuosius kremus, bet vis tiek jaučiate sausą odą - ypač ant blauzdų, kojų, rankų ir plaštakų – ieškokite tokio kremo, į kurio sudėtį įeina pieno rūgštis arba pieno rūgštis ir šlapalas.

Labai sausai ir suskilinėjusiai odai ieškokite tepalų su vazelinu. Jie turi didesnę išliekamąją galią nei losjonai ir efektyviau mažina vandens praradimo nuostolius iš odos. Jei šio tipo produktai yra per riebūs naudoti dieną, tepkite juos prieš miegą.

• Riebi oda.  Riebi oda yra blizgi, riebi ir linkusi į spuogus.  Tokiai odai vis dar reikia drėgmės, ypač panaudojus odos priežiūros priemones, kurios pašalina riebalus ir sausina odą.  Lengvas drėkiklis taip pat gali padėti apsaugoti odą po prausimo.

Losjonuose paprastai yra didesnis vandens kiekis nei kremuose, juos lengviau tepti ir rečiau pablogina į  spuogus linkusios odos būklę.  Pasirinkite lengvą, vandens pagrindo produktą, pažymėtą be aliejaus arba nekomogeniniu ženklu, o tai reiškia, kad jis neužkimš porų.  Jei esate linkęs į spuogus, venkite ant veido naudoti produktus, kuriuose yra vazelino, kakavos sviesto ar kokosų aliejaus.  Jei jūsų oda labai riebi, pabandykite vietoj drėkiklio naudoti apsauginį kremą nuo saulės.

• Mišri oda.  Mišrioje odoje yra sausos ir riebios vietos.  Pavyzdžiui, kakta, nosis ar smakras gali būti riebaluoti, tačiau skruostai sausi.  Išbandykite vidutinio tankumo losjoną su plataus spektro kremą nuo saulės.  Arba naudokite lengvą drėkinamąjį kremą ant veido, o sunkesnį - rankoms ir kojoms.

• Jautri oda.  Jautri oda yra sujautrėjusi, greitai sudirgstanti, paraudusi, niežtinti ar su bėrimais.  Ieškokite drėkiklio, kuriame yra raminančių ingredientų, tokių kaip ramunėlės ar alavijas.  Pasirinkite švelnius produktus, pažymėtus kaip hipoalergiški, be kvapiklių ir skirti jautriai odai.  Atkreipkite dėmesį, kad produktai, pažymėti kaip neturintys kvapiklių vis tiek gali dirginti odą, nes juose gali būti užmaskuotų kvapiklių.  Taip pat venkite produktų, turinčių rūgščių, kurios gali dirginti jautrią odą.

• Subrendusi oda.  Senstant oda linkusi tapti plonesnė, sausesnė, mažiau elastinga ir praranda savo gebėjimą apsaugoti save nuo pažeidimų.  Kad oda būtų minkšta ir gerai hidratuota, rinkitės aliejaus pagrindo drėkinamąjį kremą, kuriame yra vazelino, kuris padeda išlaikyti drėgmę.  Drėkinant smulkios raukšlelės ir raukšlės gali būti mažiau matomos.

Norėdami išvengti sausos, pleiskanojančios odos, galite rinktis produktus, kuriuose taip pat yra antioksidantų arba alfa hidroksi rūgšties.  Drėkinamieji kremai dažnai yra pagrindas kovojant su raukšlėmis, pridedant retinoidų, antioksidantų, peptidų ar kitų ingredientų.

**Kaip išnaudoti visas savo drėkiklio galimybes**

Sukurkite paprastą ir nuoseklią odos priežiūros procedūrą reguliariai naudodami drėkinamuosius produktus:

• Būkite pasirengę eksperimentuoti.  Raskite drėkinamąjį kremą, kuris tinka jūsų odos tipui ir leidžia odai atrodyti ir jaustis švelniai.  Jums gali tekti išbandyti kelis prekių ženklus su įvairiais ingredientais, kol rasite sau patinkantį.

• Saugokite save nuo saulės.  Apsaugą nuo saulės tepkite kasdien ištisus metus.  Naudokite plataus spektro apsauginį kremą nuo saulės, kurio SPF indeksas yra 30 ar didesnis.  Pakartotinai naudokite kas dvi valandas ir po prausimosi ar stipriai suprakaitavus.

Galite pasirinkti drėkinamąjį kremą ar kosmetiką, kurioje yra apsaugos nuo saulės (tinka paprasčiausis kremas nuo saulės).  Prieš tepdami odą drėkinamuoju kremu, kremu nuo saulės ar kosmetika, ant odos tepkite bet kokius vietinius vaistus, kuriuos naudojate.

• Nebūtinai pirkite brangiausią prekės ženklą.  Tai, kad drėkiklis yra brangus, dar nereiškia, kad jis yra efektyvesnis už pigesnį produktą.  Daugelis ingredientų, pridėtų prie tokių brangesnių prekių ženklų, yra abejotinos vertės ir gali apimti kvapus, dažus ar kitus ingredientus, kurie nepadeda drėkinti ir apsaugoti odą.

• Reguliariai ir švelniai nusiplaukite odą. Plaukite veidą kasdien ir suprakaitavus.  Naudokite šiltą (ne

karštą) vandenį ir švelnų veido prausiklį, arba tiesiog vandenį. Maudydamiesi venkite pemzos. Naudokite bekvapį vonios aliejų ir švelnų muilą arba dušo želę, į kurią įdėta drėkiklio. Kruopščiai nuskalaukite produktų likučius vandeniu. Ribokite maudymąsi - ne dažniau kaip kartą per dieną ir ne ilgiau kaip 5 - 10 minučių.

• Drėkinamuosius produktus tepkite dar ant drėgnos odos. Po maudynių, dušo ar skutimosi nusausinkite odą rankšluosčiu, kad liktų šiek tiek drėgmės. Tada patepkite drėkinamuoju kremu, kuris padės sulaikyti vandenį odoje. Priklausomai nuo jūsų odos tipo, galite norėti pakartotinai naudoti drėkinamąjį kremą du ar tris kartus per dieną arba dažniau, jei reikia. Drėkinkite rankas kiekvieną kartą, kai jas plaunate. Nors jūsų rankos dažnai ignoruojamos ir jų priežiūrai neskiriamas toks didelis dėmesys kaip veidui,, aplinkos dirgikliams jos yra jautresnės nei bet kuri kita kūno dalis.

• Tinkamai naudokite sunkius kremus ir aliejus. Nenaudokite sunkių kremų ant veido, nebent esate visiškas sausiaodis. Ant kojų, rankų ir pėdų galite naudoti kūdikių aliejų arba sunkesnius losjonus, nes šios vietos būna sausesnės.

• Po gydomųjų kremų užtepkite drėkinamąjį kremą. Jei naudojate gydomuosius kremus, tokius kaip kortikosteroidas ar takrolimuzas, palaukite bent 30 minučių prieš tepdami drėkiklį. Patikrinkite savo vaistų pakuotes, kad gautumėte konkrečias instrukcijas, kaip naudoti vaistą.

Ne visi drėkinamieji kremai atitinka reklamuojamus teiginius ar netgi turi visus reklamuojamus ingredientus. Maisto ir vaistų administracija nereglamentuoja kosmetikos, įskaitant drėkinamuosius kremus, taip griežtai, kaip vaistų..

Jei reguliarus drėkinimas nepagerino jūsų odos būklės arba pastebite naujų odos problemų, kreipkitės į šeimos gydytoją arba dermatologą. Paklauskite apie asmeninio odos priežiūros plano sudarymą, atsižvelgiant į jūsų odos tipą ir jūsų odos būklę ar ligas.

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dry-skin/in-depth/moisturizers/art-20044232

#oda, #kremas, #kosmetika, #glicerinas, #paakių kremas, #kremas nuo saulės.