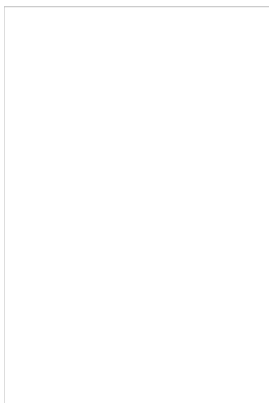


Kaip išsirinkti geriausią veido kremą pagal odos tipą ir jos poreikius?



Dauguma moterų ir beveik pusė vyrų nuolat perka odos priežiūros produktus, tačiau žinoti, ką reikėtų pasirinkti prekybos centro kosmetikos skyriuje, gali būti sudėtinga.

Skambūs, sudėtingi žodžiai ir įvairios sudedamosios dalys, kurių poveikį vartotojas tinkamai suprasti dažnai gali tik po nemažai laiko truncančios informacijos paieškos, lemia tai, kad dažnai pasikliaujame rinkodara arba socialinių tinklų nuomonės formuotojų rekomendacijomis.

Dėl to paklausėme ekspertų, kaip atskirti „viltį indelyje“ nuo produktų, kurie iš tikrųjų gali suteikti vartotojui norimus rezultatus, ir kokie gi terminai ar ingredientai turėtų priversti susimąstyti – galbūt vieno ar kito produkto reikėtų saugotis.

Susipažinkite su ingredientais

Dideli žodžiai ir ilgi sąrašai. Jei bandant iššifruoti ingredientus, surašytus ant veido kremo etiketės, staiga ima raibti akyse, tikrai nesate vieninteliai, susiduriantys su šia problema.

„Daugelyje kremų yra labai daug ingredientų tokiais sudėtingais pavadinimais, kad įprastam vartotojui net neįmanoma jų visų atpažinti“, teigia gydytoja dermatologė Cara McDonald.

„Tačiau svarbiausia yra susikonsultuoti į pirmuosius penkis ar septynis ingredientus, kadangi sudėtyje jie paprastai yra pateikiami koncentracijos tvarka nuo didžiausios, iki mažiausios“ – atkreipia dėmesį dermatologijos ekspertas Yousuf Mohammed iš Kvinslando universiteto Diamantinės instituto Medicinos fakulteto.

„Visas sudedamąsias dalis skirstykite į dvi rūšis konkrečiai savo odai – vienos jų yra naudingos, kitos – žalingos. Jei pirmajame penketuke rasite Jūsų odos būklei potencialiai kenkiantį ingredientą, reikėtų sunerimti“ – aiškina gydytojas Mohammed. Pasak jo, kosmetikoje esančios sudedamosios dalys, didinančios odos drėgmę, tokios, kaip glicerolis, turėtų būti vienos pirmųjų ingredientų sąraše. Taip pat čia galite tikėtis pamatyti daug vandens ir didelės glicerino, PEG (polietilenglikolio) ir natūralių aliejų koncentracijas, sako jis.

„Vienintelis būdas tinkamai sudrėkinti odą yra joje išlaikyti vandenį, kad jis niekur neišgaruotų ir nedingtų – tai daro glicerolis. Suprantu, kad šie ilgi cheminiai pavadinimai gali gąsdinti, tačiau šiuolaikiniame pasaulyje vargu ar yra informacijos, kurios nerastumėte „Google“ paieškos sistemoje.“

Dirginančios medžiagos ir alerginės reakcijos. Itin atidžiai į kremų ir kosmetikos sudedamąsias dalis turėtų įsigilinti žmonės, turintys jautrią odą arba patiriantys įvairias alergines reakcijas.

„Jei turite jautrią odą ar esate kamuojami alergijų, ieškokite, ieškokite specialiai jautriai ir alergiškai odai skirtų produktų“, – sako gydytoja McDonalds. „Tokių produktų sudedamųjų dalių sąrašai yra žymiai trumpesni. Be to, juose niekada nėra parabenu (konservantų) ir kvapiųjų medžiagų.“ Vis dėlto, svarbu atminti, jog nors bekvapiai ir hipoalerginiai produktai ir kosmetika yra žymimi, kaip geriau tinkantys jautriai odai, iš tikrųjų daugelyje jų yra pašalinių kvapų likučių ir botaninių ingredientų.

Be to, ne visi po kremo naudojimo atsirandantys odos sudirgimai reiškia, kad turite nustoti vartoti produktą, aiškina gydytoja dermatologė C. McDonald. „Tai, jog medicininės paskirties gaminiai, tokie, kaip kremai ar kai kuri kosmetika, dirgins odą vartojimo pradžioje, yra įprasta. Tačiau, jei ir toliau vartosite produktą reguliariai bei nedideliais kiekiais, po kurio laiko dirginimas išnyks ir imsite pastebėti teigiamus rezultatus.“

Gydytoja dermatologė aiškina, jog odai prisitaikant prie naujų veikliųjų medžiagų dažnai atsiranda nedidelis peršėjimas, kuris išnyksta per kelias minutes, lengvas paraudimas ir tempimo jausmas. Taip pat kartais galima pastebėti ir nedidelį odos pleiskanojimą arba lupimąsi. „Paprastai tokiu atveju pacientams patariu vartoti produktą ar kosmetiką kas antrą dieną, o pastebėjus, jog dirginimas išnyko, galima grįžti prie produkto vartojimo įprastai, tai yra – kiekvieną dieną. Tačiau, jei sudirginimas stiprėja arba atsiranda didelis niežėjimas ar stiprus paraudimas, produkto vartojimą reikia visiškai nutraukti.“

Nepakliūkite į rinkodaros spąstus.

Grožio produktų ir kosmetikos pramonė yra kupina tuščių pažadų ir klaidinančios rinkodaros, tačiau yra kelios paprastos tiesos, galinčios vartotojui padėti susigaudyti tarp visų skambių pasiūlymų.

Atsikratykite lūkesčių visiškai nugalėti senėjimą. Veido kremų pasaulis yra „minų laukas“, – aiškina Catherine Reid iš Australijos dermatologijos koledžo. Pasak jos – moksliskai įrodyta, jog tretinoidas yra vienintelė cheminė medžiaga, padidinanti kolageno kiekį odoje. Ši medžiaga yra klasifikuojama kaip vaistinė medžiaga, o ne kosmetikoje naudojamas ingredientas

„Medicininio stiprumo tretinoidas yra pagrindinė cheminė medžiaga senėjimą stabdančiose odos priežiūros priemonėse, kosmetikoje ir kremuose, todėl jiems reikalingas receptas. Daugelyje produktų yra retinolio, o tai nėra tas pats dalykas“, – sako gydytoja Reid. „Retinolio yra daugelyje produktų, kuriems nereikia recepto, ir jis yra žymiai silpnesnis nei tretinoidas. Retinolis turi mažesnę veiksmingumą, nes odoje esantys fermentai jį turi paversti retinoine rūgštimi.“

Gydytoja McDonald pritaria šiai nuomonei. Ji pataria vartoti niacinamidą, kuris „Suteikia senstančiai veido odai pagalbą ir gerina jos išvaizdą.“ Vis dėlto, ji sako, kad net jei šios sudedamosios dalys yra kremuose, jos nėra „aktyvios koncentracijos ar aktyvių formulių“.

„Senėjimą mažinančios medžiagos turi tikti veido kremo sudėčiai, būti tinkamos koncentracijos ir sugebėti patekti į tam tikrą odos sluoksnį. Taigi neretai veido kremuose esantys ingredientai nėra labai naudingi. Be to, dauguma kremo sudedamųjų dalių neprasiskverbia į odą, todėl ši kosmetika neatlieka jokios realios senėjimą mažinančios funkcijos.“

Brangus produktas nebūtinai yra geresnis. Daugumoje drėkinamųjų veido kremų yra didelis procentas vandens, dėl to „dažnai vartotojas moka tik už kvapiąsias medžiagas ir pakuotę“, sako gydytoja dermatologė Reid. „Brangūs produktai nebūtinai yra kokybiškesni, pigi drėkinamoji kosmetika odą drėkina taip pat kokybiškai.“

Gydytojas Y. Mohammed sutinka, sakydamas, kad „didesnė kaina nereiškia, jog produktas bus geresnis“.

Naujas ir patobulintas produktas? Pasiruoškite nusivylimui. Gydytojas Mohammed įspėja, kad produktai, pasižymintys skambiomis frazėmis, jog yra pirmieji pasaulyje arba „nauji ir patobulinti“, nebūtinai yra geras dalykas. „Jei įmonė teigia, kad šis produktas pasaulyje yra naudojamas pirmą kartą, jūs iš esmės esate jūrų kiaulytė“, – sako jis. Tam, kad veido kremas ir kosmetika pakliūtų į parduotuvių lentynas, nereikia jokių patvirtintų klinikinių tyrimų. Gydytojas teigia, kad jei jūsų mėgstamas produktas pasikeičia, tai nėra geras dalykas, nes jo efektyvumą vėl bandote nuo nulio.

Tendencijos ir socialiniuose tinkluose žaibo greičių išpopuliarėjanti kosmetika taip pat dažnai gali paskatinti žmones pirkti jų odos tipui netinkamus produktus, įspėja gydytojas Y. Mohammed. „Tam, kad įsitikintumėte, ar veido kremas bei kitokia kosmetika jums tinka, visuomet atlikite odos lopinio testą“, – sako jis ir rekomenduoja naujas priemones prieš tepant ant veido išmėginti ant nedidelio kaklo ar plaštakos odos ploto.

„Natūralus“ ir „ekologiškas“ yra rinkodaros terminai. Dažniausiai pasitaikanti klaidinga nuomonė apie veido kremus ir kosmetiką yra ta, kad natūralūs arba ekologiški produktai yra geresni, sako gydytoja C. McDonald. „Deja, tai paprastai yra tiesiog rinkodaros terminai, o pati kosmetika neteikia didesnės naudos“, – sako ji.

Neleiskite, kad odos priežiūra nueitų veltui

Užtepkite kremą nuo saulės. Jei kasdien nesaugosite odos nuo saulės, kiti „losjonai ir kremas yra tik viltis indelyje“, įspėja gydytoja Reid. „Dažnai klausiu pacientų, jei atsidurtumėte negyvenamoje saloje, kokį produktą rinktumėtės veido odos priežiūrai? Visi jie renkasi odą drėkinančias priemones“, – sako ji. „Jei nenaudojate kremo nuo saulės arba veido kremo su spf, pirkdami veido kremus švaistote savo laiką, kadangi UV spinduliuotė yra pagrindinė veido odos senėjimo priežastis.

Teisingai naudokite veido kremus. Tinkamas veido kremo naudojimas priklauso nuo jo kiekio ir laiko, – aiškina gydytojas Y. Mohammedas. „Vieno kvadratinio centimetro odos plotui turėtumėte naudoti penkiolika miligramų kremo arba žirnio dydžio kremo kiekį delno dydžio srityje“. Gydytojas primena, jog stipraus poveikio produktų, tokių, kaip serumų, vartoti reikia dar mažiau. Jis sako, kad kolageno gamybą skatinančius veido kremus geriausia vartoti naktį, kai organizmas pats gamina kolageną.

Gydytoja McDonald sako, kad svarbiausia yra nuoseklumas, o ne nuolatinis veido kremų keitimas. „Nuosekliai laikykitės režimo, ir pastebėsite ilgalaikę naudą“.

#kremas #kosmetika #kremas nuo saulės #veido kremas su spf

<https://www.abc.net.au/everyday/choosing-the-best-face-cream-for-your-skin-type-and-needs/10828900>