



Jak pielęgnować i oczyszczać swoją cerę?

data aktualizacji: 2021.10.10



Oczyszczanie to podstawa pięknej cery - każdy dermatolog się z tym zgodzi! Aby przynosiło efekty, trzeba jednak robić to właściwie. Jakich praktyk unikać, a jakie warto wprowadzić do swoich codziennych rytuałów pielęgnacyjnych, aby zwiększyć skuteczność oczyszczania? Oto kilka wskazówek.

Skłonność do powstawania niedoskonałości jest w dużej mierze determinowane przez genetykę, jednak pielęgnacja również ma na nią ogromny wpływ. Nierzadko zdarza się, że osoby przez lata borykającym się z problemami skórnymi pozbywają się ich w ekspresowym tempie tylko dlatego, że zupełnie zmienili nawyki kosmetyczne. Często powodem powstawania wyprysków i zaskórników jest niewłaściwe oczyszczanie lub jego brak. W większości przypadków sam żel myjący czy woda nie wystarczy, aby pozbyć się wyprysków. Najlepszą metodą jest wykorzystanie kilku kosmetyków, które uporają się z nimi.

Oczyszczanie dwufazowe - najlepsza metoda na skuteczne usuwanie zanieczyszczeń

Makijaż i sebum, które gromadzi się na powierzchni twojej skóry, to zanieczyszczenia tłuste, które należy usunąć kosmetykami o tłustej bazie. Te o bazie wodnej nie poradzą sobie z tym zadaniem tak dobrze. Może być to mleczko lub olejek do twarzy, dopasowany do potrzeb twojej skóry. Dopiero gdy usuniesz powierzchniowe zanieczyszczenia tłuste, możesz przystąpić do usuwania tych wodnych, jak

choćby pot i oczyszczania głębszych warstw skóry.

Następnie czas na żel lub inny kosmetyk o wodnej bazie, aby usunąć zanieczyszczenia wodne takie jak pot. Dzięki temu, że wcześniej udało ci się pozbyć zanieczyszczeń tłustych tworzących na skórze barierę, możesz dotrzeć do jej głębszych warstw.

Tonik zamiast żelu? W żadnym wypadku!

Tonik to kosmetyk, którego zadaniem jest tonowanie skóry. Nie można więc stosować go zastępczo dla żeli czy płynów oczyszczających. Po oczyszczaniu warto za to przetrzeć twarz tonikiem, aby przywrócić skórze naturalne pH. Alternatywą może być zastosowanie hydrolatu

Maski oczyszczające - kosmetyki, które zapobiegają powstawaniu niedoskonałości

Stosowanie masek przynajmniej raz w tygodniu pozwoli ci usunąć zanieczyszczenia z głębszych warstw skóry. Wykorzystaj moc natury, aplikując na twarz różnego rodzaju glinki. Warto szukać glinek o w 100% naturalnym składzie, które wystarczy rozrobić z wodą. Każda z glinek ma nieco inne właściwości.

Jeśli zależy ci na mocnym oczyszczaniu, warto wybrać glinę czarną lub zieloną. Biała i różowa glina koją z kolei stany zapalne i zaczerwienienia, oczyszczając znacznie delikatniej. Do wyboru jest również glina niebieska i żółta. Warto dokładnie sprawdzić właściwości każdej z glinek i dobrać tą, która najlepiej koresponduje z potrzebami twojej skóry. Pamiętaj jednocześnie, by nie przesadzać z częstotliwością glinkowych zabiegów, aby nie przesuszyć cery.

Właściwe oczyszczanie połączone ze zbilansowaną dietą i zdrowym trybem życia pozwoli ci zapobiec powstawaniu stanów zapalnych i zaskórników. Pamiętaj, by zawsze oczyszczać skórę na noc - sen w makijażu to najgorszy wróg pięknej skóry!

Naturalne maski pielęgnacyjne, możesz znaleźć na https://alkmie.com/pol_m_Produkty_Rodzaj-produktu_maska-211.html.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/65673-jak-pielegnowac-i-oczyszczac-swoja-cere>