

از تماس این ۵ ماده با پوست خود اجتناب کنید

فرناز فضلعلی- در این یادداشت می‌خواهم موادی را نام ببرم که ممکن است در تصورات شما برای پوست بسیار مفید باشد اما در حقیقت اینطور نیست. همراه من باشید تا این مواد را بهتر بشناسیم.

لیمو

۱. لیمو، ماده‌ای فوق‌العاده برای نوشیدن و خوردن. قطره‌ای از این ماده در آب به خصوص آب گرم به عنوان نوشیدنی صبح فوق‌العاده خواهد بود. اما لیمو هیچ شگفتی برای پوست شما ندارد. خیلی از افراد می‌گویند لیمو از دل طبیعت است و مسلماً برای پوست مفید است اما اینگونه نیست. طبیعت همان شیمی و فیزیک مواد هستند و برای درک مفید بودن لیمو باید به شیمی و فیزیک آن عمیق‌تر نگاه کنیم. لیمو حاوی سیتریک اسید است که به لیمو PH برابر با ۲ می‌دهد. PH برای پوست ما در حدود ۴ تا ۴.۵ است. البته کمی اسیدی‌تر مشکلی ایجاد نمی‌کند و برای لایه برداری پوست لازم است اما سیتریک اسید موجود در لیمو آن را به شدت اسیدی و پوست را در برابر نور به شدت حساس می‌کند. زمانی که شما از سرم‌های حاوی آلفا هیدروکسی اسید استفاده می‌کنید و در آن سیتریک اسید وجود دارد، با درصد مناسب و دقیق فرموله شده و به پوست هیچ آسیبی نخواهد رساند. اما من به شما قول می‌دهم اگر مصرف لیمو بر روی پوست را متوقف نکنید، پوستتان مهمان لک‌های تیره بسیاری خواهد شد.

رابینگ الکل

۲. معمولاً در ترکیبات تونرها و یا آسترینجن‌ها که برای تمیز کردن صورت استفاده می‌شوند، رابینگ الکل وجود دارد و پس از استفاده به شما حس تمیزی فوق‌العاده می‌دهد. اما آیا عملکرد این ماده هم همانند حس خوبی که ایجاد می‌کند، است؟

مسلماً خیر. چه بلایی بر سر پوست ما خواهد آمد اگر تمام چربی‌های سطح پوست را پاک کنیم؟ افرادی که پوست چربی دارند و از مشکل آکنه رنج می‌برند معمولاً دارای چربی بیشتری در سطح پوستشان هستند و احساس می‌کنند با استفاده از تونرها و یا آسترینجن‌های حاوی الکل از شر این چربی‌های اضافه خلاص خواهند شد. اما زمانی که شما

تمام چربی ها را حذف می کنید پوست شما احساس کمبود چربی می کند و همین باعث می شود برای جبران این کمبود مقدار بیشتری چربی تولید کند. دقت کنید که در داخل این چرخه قرار نگیرید که با داشتن پوست چرب از محصولات دارای رابینگ الکل استفاده کنید و تولید چربی بیشتری را به پوست خود تحمیل کنید. مخصوصا افرادی که پوست چرب دارند از مصرف تونرها و استرینجنت های حاوی الکل به شدت دوری کنند.

مرطوب کننده بدن

۳. این دسته از محصولات برای پوست بدن شما فوق العاده است ولی برای پوست صورت اصلا مناسب نیست. این مرطوب کننده ها همانند وازلین می توانند منافذ شما را مسدود کنند و باعث ایجاد آکنه شوند. شما یک طرف بزرگ مرطوب کننده ی بدن با قیمت بسیار ارزان تهیه می کنید که معمولا حاوی مواد خیلی ارزشمندی نیست. پس فقط از این محصول برای پوست بدن استفاده کنید و برای صورت مرطوب کننده ی مخصوص و حرقه ای پوست را تهیه کنید.

وازلین

۴. ممکن است مادر بزرگ و یا مادر شما از وازلین در کودکی بر روی پوست صورتتان و یا لب هایتان استفاده کرده باشد. برای مدت های طولانی این ماده به عنوان یک مرطوب کننده در نظر گرفته می شد. وازلین از مشتقات نفت است و نفت از کیلومترها زیر زمین به دست می آید و واقعا مناسب پوست نیست. این ماده فوق العاده اکلاسیو و یا مسدود کننده است و اگر شما کوچکترین سابقه ای در آکنه داشته باشید به سرعت پوست شما را تحریک می کند. پیشنهاد من دوری کامل وازلین حتی برای پوست بدن است و به جای آن می توانید از مرطوب کننده های طبیعی که از موم بیزواکس و یا موم زنبور عسل به دست می آید، استفاده کنید.

صابون جامد

۵. در انتهای لیست من صابون جامد قرار دارد. من هم مانند شما در گذشته بارها از صابون جامد برای تمیز کردن صورت استفاده کرده ام که استفاده از آن یکی از بدترین کارهایی است که می توان با پوست کرد. زیرا صابون برای پوست شما بسیار خشن است و معمولا حاوی سدیم لوریل سولفات است. این همان ماده ای است که به صابون کمک می کند قدرت کف کنندگی داشته باشد و چون ما به محصولاتی

که کف می کنند حس خوبی داریم و به ما احساس تمیز شدن واقعی می دهند اصلا به این میزان خشکی که به پوست ما می دهند توجهی نمی کنیم. از صابون های جامد برای بدن استفاده کنید ولی از صورتتان دور نگه دارید.