

# راهنمای پاک کردن اصولی آرایش صورت

1 دی 1403

پاک کردن اصولی آرایش صورت بسیار لازم و ضروری است؛ چراکه توجه نکردن به این مسئله ممکن است سبب پیری زودرس پوست صورت شود. برای پاک کردن اصولی آرایش صورت مراحل و ابزار اساسی وجود دارد که با استفاده از آنها می‌توان همیشه از داشتن پوست صورتی لطیف و جوان لذت برد.

## چرا باید آرایش صورت را پاک کرد؟

متخصصان پوست همیشه توصیه می‌کنند پیش از اینکه به رختخواب بروید، آرایش خود را پاک کنید؛ زیرا در صورتی که شب را با آرایش صبح کنید، منافذ پوستتان بسته خواهد شود. حتی با وجود لوازم آرایش‌هایی که فرمول آنها با منافذ پوست بدر رفتاری نمی‌کند، همچنان امکان بسته شدن منافذ پوست وجود دارد، مخصوصاً اگر آرایش زمان زیادی روی پوست بماند. بسته شدن منافذ پوست نه تنها پوست را مستعد ایجاد جوش می‌کند، باعث می‌شود پوستتان چرکین و زنده شود. به همین دلیل برای اینکه از هرگونه مشکل پوستی دور بمانید، خیلی مهم است که هر روز پیش از اینکه به رختخواب بروید، آرایش خود را پاک کنید.

دلیل این کار خیلی ساده است: وجود آرایش توانایی پوست را برای تمیز کردن خود کاهش می‌دهد. زمانی که ما می‌خواهیم، بدنمان به صورت طبیعی سموم را از طریق منافذ پوست بیرون می‌کند و اگر منافذ پوست پوشانده شده باشند، فرآیند سم‌زدایی آن‌طور که باید اتفاق نخواهد افتاد و این چنین پوست به سختی تنفس خواهد کرد. اگر می‌خواهید جوش نزنید، یکی از مهم‌ترین کارها این است که حتماً آرایش خود را قبل از خواب پاک کنید.

## برای پاک کردن آرایش صورت به چه چیزهایی نیاز داریم؟

اگر شما هم جزء افرادی هستید که برای پاک کردن آرایش صورت خود تنها به شستن آن با آب و احیاناً صابون اکتفا می‌کنید، باید توجه داشته باشید که این کار نمی‌تواند آرایش صورت شما را به صورت کامل پاک کند. برای درک درست‌تر این مسئله یک‌بار پس از شستن صورت خود از پدهای مخصوص استفاده کنید و صورت خود را دوباره تمیز کنید. حتماً بقایای آرایش صورت خود را روی پد خواهید دید و این بدان معناست که شستن صورت به تنهایی نمی‌تواند آرایش صورت شما را به طور کامل پاک کند؛ بنابراین برای پاک کردن اصولی آرایش از صورت خود نیازمند چیزهای دیگری هستید که بتواند آرایش را به طور کامل از صورت شما پاک کند. این ابزار و وسایل عبارت‌اند از:

## ۱. دستمال مرطوب مناسب

همه شما احتمالاً در برهه‌ای از زندگی خود هر شب قبل از خواب از پدهای پاک کننده آرایش استفاده کرده‌اید. احتمالاً این روش برای خیلی از افراد کارآمد است. البته پد پاک کننده آرایش موجب خشکی پوست شما می‌شود؛ پس به جای آن می‌توانید از دستمال مرطوب استفاده کنید. توجه داشته باشید که برای حفظ سلامتی پوست خود و جلوگیری از خشک نشدن آن حتماً از محصولات بدون الکل استفاده کنید و در این میان دستمال مرطوب مخصوص کودکان می‌تواند انتخاب مناسبی باشد.

دستمال مرطوب کودک می‌تواند بهترین پاک کننده آرایش صورت شما باشد و پوست شما را مرطوب نگه دارد. به‌علاوه این دستمال‌ها برای پوست نرم و لطیف نوزادان ساخته شده‌اند؛ بنابراین با پوست شما هم مهربان خواهند بود.

برای پاک کردن آرایش صورت خود با دستمال مرطوب ابتدا صورت خود را با دستمال مرطوب پاک کنید؛ سپس صورت خود را بشویید و خشک کنید. حتماً برایتان پیش آمده که بعضی شب‌ها آن قدر خسته‌اید که نمی‌توانید برای مراقبت‌های شبانه پوست خود وقت کافی بگذارید. در این مواقع استفاده از دستمال مرطوب پاک کننده آرایش ایده‌آل است. یک بسته را کنار تخت خواب خود نگه دارید. این‌گونه می‌توانید صورت خود را خیلی سریع پاک کنید؛ حتی بدون اینکه رختخواب خود را ترک کنید.

## ۲. میسلار واتر

میسلار واتر که به آن کلینسینگ واتر (cleansing water) هم می‌گویند، تمیز کننده‌ای است که آلودگی‌ها را از پوست حذف می‌کند. میسلار واتر ترکیبی از آب خالص، مواد آبرسان مثل گلیسرین و مقدار کمی سورفکتانت‌های ملایم است. ذرات این سورفکتانت به شکل توپ‌های کروی کوچکی هستند که دور هم جمع می‌شوند و به آن‌ها میسل می‌گویند. این میسل‌ها مثل یک آهن‌ربا عمل می‌کنند و آلودگی و چربی‌ها را حذف می‌کنند. این ترکیبات بسیار سبک و ملایم هستند و خلاف شوینده‌های دیگر به آب نیاز ندارند. پس اجازه دهید تا میسلار واتر روی پوست‌تان بماند تا مواد رطوبت‌رسان زمان کافی داشته باشند و جذب شوند. شما می‌توانید بعد از میسلار واتر از پاک کننده‌های صورت هم استفاده کنید؛ اما هیچ الزامی برای این کار نیست.

برای استفاده از میسلار واتر همه کاری که باید بکنید این است که یک پد پنبه‌ای را به میسلار واتر آغشته کنید. بعد، آن را روی صورت‌تان بکشید. این محصول برای مرطوب کردن یا شستن پوست به آب نیازی ندارد. این متد پاک کردن آرایش فقط پوست را تمیز نمی‌کند و می‌تواند آن را آبرسانی کند. اگر پوست شما مستعد آکنه است، میسلار واتر انتخاب خوبی برای شماست. این محصول بدون اینکه پوست را خشک کند، سلول‌های مرده آن را حذف می‌کند. متخصصان پوست توصیه می‌کنند بین هر بار مصرف ضد آفتاب به ویژه در تابستان از میسلار واتر استفاده کنید تا منافذ پوست مسدود نشوند.



### ۳. شوینده‌های مخصوص صورت

اگر در شهرهای بزرگ و آلوده زندگی می‌کنید، بهتر است علاوه بر پاک کننده آرایش از شوینده‌های صورت مانند ژل شستشو صورت هم استفاده کنید. شوینده صورت هرگونه آلودگی و یا باقی مانده مواد آرایشی را از پوست پاک می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که آلودگی هوا احتمال ایجاد آکنه را افزایش و عملکرد پوست را در حفظ رطوبت کاهش می‌دهد. پس فراموش نکنید که هر شب نه تنها مواد آرایشی را از پوست خود پاک کنید، با استفاده از بهترین شوینده صورت منافذ پوست خود را از آلودگی‌های دیگر پاک‌سازی کنید. شستشوی صورت به طور صحیح از ایجاد آکنه پیشگیری می‌کند، التهاب پوست را کاهش می‌دهد و به افزایش سلامت پوست کمک می‌کند.

### ۴. تونر

تونرها بین دو مرحله مراقبت از پوست به کار می‌روند؛ یعنی شستشو و مرطوب کردن پوست. در گذشته تونرها بعد از شستن پوست با صابون‌های قلیایی به کار می‌رفتند تا pH پوست را به حالت طبیعی برسانند. از آنجا که شوینده‌های ملایم و با pH مناسب ساخته شدند، تونرها قابلیت‌های بیشتری پیدا کردند. در حال حاضر تونرها محلول‌هایی متناسب با انواع پوست‌اند که منافذ را برای جذب سرم و مرطوب کننده آماده می‌کنند. برای استفاده از تونر یک پد پنبه‌ای را به چند قطره تونر آغشته کنید. آن را به آرامی روی پوست خود بکشید. سعی کنید تونری را انتخاب کنید که پوست را خشک نمی‌کند و رطوبت آن را حفظ می‌کند.