چطور مرطوب‌کننده برای پوست‌تان انتخاب کنید ؟

4 آبان 1403

رساندن رطوبت به پوست نقش مهمی در شادابی آن دارد و خشکی پوست زمینه ایجاد چین و چروک و عوارضی مانند اگزما را فراهم می‌آورد.

برای رفع مشکل خشکی یا کمبود رطوبت یا آب پوست باید از فراورده‌های مرطوب‌کننده پوست استفاده کنید. در اینجا به نکاتی درباره انتخاب مرطوب‌کننده پوست و نحوه استفاده از آن اشاره می‌کنیم:

۱ـ فراورده مرطوب‌کننده را بر حسب نوع پوست‌تان انتخاب کنید: بسته به نوع پوست‌تان از لحاظ خشک، چرب یا ترکیبی یا حساس بودن باید مرطوب‌کننده مناسب آن را انتخاب کنید.

اگر پوستتان خشک است، نیاز به مرطوب‌کننده‌های غلیظتر و اگر پوست چربی دارید نیاز به مرطوب‌کننده‌های سبک‌تر دارید. اگر پوست ترکیبی دارید، لازم است از دو نوع مرطوب‌کننده جداگانه در مناطق خشک و مناطق چرب پوست‌تان استفاده کنید. بالاخره اگر پوستتان حساس است باید مرطوب‌کننده‌های بدون الکل و بدون رایحه را بکار ببرید.

۲ـ مرطوب‌کننده‌های بر پایه آب به کار ببرید: مرطوب‌کننده‌های آب‌پایه مانند انواع حاوی اسید هیالورونیک و عصاره آلوئه‌ورا برای رساندن درازمت رطوبت به پوست مفیدتر هستند.

۳ـ **مرطوب‌کننده را پس از حمام کردن به کار ببرید:** استفاده ازان فراورده‌های مرطوب‌کننده پس از حمام کردن در حالیکه پوست مرطوب است، باعث می‌شود، رطوبت روی پوست زیر کرم به دام بیفتید و به این ترتیب تاثیراین فراورده‌ها بیشتر می‌شود.

۴- اگر پوستتان به رطوبت بیشتری نیاز دارد، از سرم‌های رطوبت‌رسان استفاده کنید: سرم‌های رطوبت‌رسان مایع‌های سبک و با جذب سریعی هستند که می‌توانند غلظت بالایی از اجزای فعال را وارد پوست کنند. این فراورده‌ها طوری طراحی شده‌اند که به لایه‌های عمیق‌تر پوست رطوبت برسانند.

این سرم‌های حاوی اجزایی مانند اسید هیالورونیک، گلیسرین و سرامیدها هستند.هنگامی که این سرم‌ها در زیر کرم مرطوب‌کننده به کار ببرید، می‌توانید رطوبت‌رسانی به پوست را تشدید کنید.

۵- از ماسک صورت استفاده کنید: ماسک‌های صورت طوری طراحی شده‌اند که مراقبت کاملی از عوارضی مانند خشکی پوست، آکنه، شاداب نبودن پوست به عمل آورند و مانع پیری پوست شوند. معمولا این ماسک‌ها برای مدت معینی روی پوست باقی گذاشته می‌شوند و بعد پاک می‌شوند. ماسک‌های صورت انواع گوناگونی دارند، مانند ماسک‌های رسی، ماسک‌های غلافی، ماسک‌های ژلی و

ماسک‌های شبانه.

۶- از کرم‌های دور چشم استفاده کنید: **بسیاری از افراد رطوبت‌رسانی به پوست دور چشم‌ها را نادیده می‌گیرند.** پوست اطراف چشم پوستی نازک و حساس است و به سادگی رطوبتش را از دست می‌دهد، بنابراین علاوه بر کرم‌های مرطوب‌کننده معمول باید از کرم‌های دور چشم برای رطوبت‌رسانی به پوست این منطقه استفاده کنید.

۷ـ از اسپری‌های مرطوب‌کننده استفاده کنید: اسپری‌های مرطوب‌کننده بخار مرطوب رقیقی را به همراه اجزای سودمند به روی پوست می‌افشانند. این اسپری‌ها برای تجدید سریع رطوبت پوست در طول روز که نمی‌توانید از کرم مرطوب‌کننده استفاده کنید، سودمند هستند و ممکن است حاوی اجزایی مانند آلوئه ورا، گلاب و اسید هیالورونیک باشند که پوست را مرطوب و تروتازه نگه می‌دارند.

اگر در طول روز آرایش دارید و نمی‌توانید از کرم مرطوب‌کننده استفاده کنید از اسپری‌های رطوبت‌رسان کمک بگیرید. این اسپری‌ها حاوی آب‌نارگیل و ویتامین C هستند و سبب آبرسانی بیشتر به پوست می‌شوند.

۸ـ **حمام‌های درازمدت و داغ نگیرید:** آب داغ می‌تواند رطوبت پوست را به شدت کاهش دهد و باعث خشکی آن شود. با آب ولرم دوش بگیرید و بلافاصله وقتی هنوز پوست خیس است، از کرم‌های مرطوب‌کننده استفاده کنید.

۹ـ از دستگاه بخور سرد یا مرطوب‌کننده هوا استفاده کنید: استفاده از دستگاه‌های بخور سرد به خصوص در زمستان که هوا سرد خشک است می‌تواند به حفظ رطوبت پوست کمک کند.

۱۰ـ مرطوب کردن پوست دست و پا را فراموش نکنید: قبل از خواب کرم مرطوب‌کننده را بر روی پوست دست‌ها و پاهایتان بمالید و بعد دستکش و جوراب بپوشید تا به حفظ نرمی و رطوبت پوست کمک شود.