Как нельзя умываться: 9 типичных ошибок

10 Май 2018 | Красота | красота, образ жизни, выбор редакции | Наталья Бартукова, бьюти редактор

shutterstock.com

Поделиться:

Содержание

Вы пропускаете утреннюю процедуру
Покупаете не те средства
Наносите косметику неправильно
Выбираете опасный температурный режим
Умываетесь вечером лишь один раз

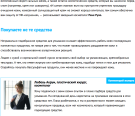
Кожа человека — один из самых удивительных органов! Она выполняет защитную функцию, оберегая организм от негативного внешнего воздействия и проникновения инфекций, помогает регулировать температуру тела и участвует в процессе дыхания.

Она является домом для больше 1000 видов бактерий! При этом ее минимальная толщина — на веках, всего 0,02 миллиметра и максимальная — на ступнях ног — 1,4 мм.

Кожа состоит из 300 миллионов клеток, то есть почти 19 миллионов на каждый квадратный сантиметр. При этом она наделена способностью к самообновлению. Полностью кожа меняется через 28 дней. Чтобы обновить себя, она сбрасывает мертвые клетки, с которыми расстается стремительно — до 40 тысяч клеток в минуту! Обычный человек теряет в год примерно 9 килограммов мертвых клеток.

Чтобы помочь коже дольше оставаться молодой, здоровой и красивой, нужна процедура умывания. И что парадоксально, многие люди проводят ее неправильно, совершая типичные ошибки.

Вы пропускаете утреннюю процедуру



Умывание по утрам — такая же важная процедура, как и перед сном. И проводить ее нужно по всем правилам. Недостаточно просто протереть кожу тоником или лосьоном, без воды вы не сможете смыть естественный секрет сальных желез, а также остатки косметических средств, которые вы наносили перед сном (например, крем или сыворотку). «И самое главное: если вы пропустите утреннюю процедуру очищения кожи, нанесенный солнцезащитный крем не сможет хорошо впитаться, тем самым обеспечив вам защиту от УФ-излучения», — рассказывает звездный косметолог **Рене Руло**.

Покупаете не те средства

Неправильно подобранное средство для умывания снижает эффективность работы всех последующих нанесенных продуктов, не говоря уже о том, что может провоцировать раздражение кожи и способствовать возникновению аллергических реакций.

Людям с сухой и нормальной кожей нужно остановить свой выбор на увлажняющих, кремообразных текстурах. А тем, кто имеет жирную или комбинированную кожу, подойдут пенки и гели для умывания. Старайтесь покупать бессульфатные продукты, они менее жесткие и не повреждают кожу.

Любовь Акрум, пластический хирург, косметолог

Комментарий эксперта

Хочу поделиться с вами своим опытом в плане подбора средств для умывания. На сегодняшний день недостатка на прилавках магазинов в этих средствах нет. Глаза разбегаются, и мы в растерянности можем ожидать консультации продавца, если нет косметолога, который порекомендует подходящее средство.

Самое главное — средство должно очищать тщательно. Но при этом водостойкая косметика должна быть смыта предварительно, так как обычные «умывалки» могут с ней не справиться.

Необходимо понимать тип кожи, к которой подбирается «умывалка». Кожа, склонная к жирности требует в своем составе наличие кислот. А наличие масел характерно для сухой кожи. Таким образом, можно сделать вывод: необходимо обращать внимание на состав средства.

Производители используют разные ингредиенты. И есть вещества, которые желательно избегать, и внимательно читать состав очищающего средства. Итак, необходимо исключить:

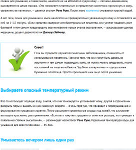
- Лаурил сульфат натрия — Sodium Lauryl Sulfate (SLS),
- Лаурет сульфат натрия — Sodium Laureth Sulfate (SLES),
- Мирет сульфат натрия — Sodium Myreth Sulfate (SMS),
- Минеральное масло — Mineral oil.

Желательны мягкие очищающие вещества:

- Коко-бетаин — Coco-Betaine,
- Кокамидопропил бетаин — Cocamidopropyl Betaine,
- Коко-глюкозид — Coco-Glucoside,
- Каприлил / Каприл глюкозид — Carpylyl / Capryl Glucoside,
- Гликолевая кислота — Glycolic Acid,
- Молочная кислота — Lactic Acid,
- Салициловая кислота — Salicylic Acid,
- Натуральные масла.

Соблюдая эти простые правила, можно избежать многих проблем, таких как сухость, раздражение, воспалительные элементы, закупоренные поры.

Наносите косметику неправильно



Разные текстуры средств наносятся неодинаково! Если вы используете очищающие лосьоны, молочко или сливки для умывания, а также масла, наносите их на абсолютно сухую кожу — легкими движениями, одновременно делая массаж. «Это позволяет питательным ингредиентам косметики проникнуть в кожу, увлажнить ее напитать», — делится опытом **Рене Руло**. После этого косметика смывается простой водой.

А вот гели, пенки для умывания и мыла наносятся на предварительно увлажненную кожу и оставляются на ней на 1-1,5 минуты. «Если средство содержит антибактериальные вещества, они успеют подавить рост бактерий и тем самым предупредить возникновение новых очагов воспаления», — рассказывает доктор медицины, доцент дерматологии **Джошуа Зейхнер**.

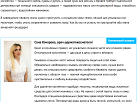
Совет!

Если вы страдаете дерматологическими заболеваниями, откажитесь от использования полотенец. Помимо того, что они могут быть довольно жесткими и тем самым повреждать кожу, их нужно менять ежедневно, иначе воспалений на лице не избежать. Удобная альтернатива — одноразовые бумажные полотенца. Просто промокните ими лицо после умывания.

Выбираете опасный температурный режим

Кто-то использует ледяную воду, считая, что она тонизирует и успокаивает кожу, другой в стремлении раскрыть поры и выжать из них максимум секрета — очень горячую, что приводит к пересушиванию и форсированию процессов старения. Тепло расширяет кровеносные сосуды под кожей, что заставляет выглядеть красными, разгоряченными. «Если вы к тому же страдаете от акне или розацеа, это приведет к появлению стойких высыпаний», — резюмирует косметолог **Рене Руло**. Идеальная температура воды для умывания для всех типов кожи — 35-36С.

Умываетесь вечером лишь один раз



Вечерняя процедура умывания для женщин должна состоять из двух этапов: снятия макияжа и непосредственно очищения кожи. И обе процедуры обязательны! Использование декоративной косметики — тонального крема, пудры и румян, а также туши для ресниц и бровей требует тщательного демакияжа при помощи специальных средств — гидрофильного масла или мицеллярной воды, способных справляться с водостойким макияжем.

В завершение первого этапа нужно приступить к очищению кожи гелем, пенкой для умывания или молочком, чтобы смыть загрязнения и освежить кожу. Как бы вы не устали, не пропускайте оба этапа вечерней процедуры!

Сона Кочарова, врач-дерматокосметолог

Комментарий эксперта

Одно из основных правил: не умываться слишком часто или слишком редко. Оптимальное количество — два раза в день: утром и вечером.

Умываясь слишком часто можно повредить защитный слой кожи. Обязательно необходимо смывать косметику перед сном, лучше всего делать это специальными средствами, особенно бережно нужно удалять косметику с области глаз — нежная периорбитальная зона особо чувствительна к любому внешнему воздействию.

Для удаления косметики подойдут: молочко, мицеллярная вода, масляные средства для снятия макияжа с глаз. Не нужно с силой тереть глаза и кожу: благодаря специализированным средствам даже водостойкая косметика удаляется легко. Температура воды должна быть теплой, комнатной, но, если у вас расширенные поры, можно умыться слегка прохладной водой, главное не переусердствовать.

После удаления косметики, следует обработать кожу в соответствии с ее типом. Лучше всего получить рекомендации от врача-дерматолога, так как он сможет учесть все присущие именно вам нюансы. Например, для жирной кожи лучше использовать муссы или гели с антибактериальным свойством. Но, если у вас комбинированная кожа, есть вероятность, что вы можете пересушить кожу щек, поэтому нужно искать «комбинированный» подход. Для сухой кожи отлично подходят муссы и пенки. После умывания необходимо протереть кожу подходящим молочком и/или тоником, затем нанести крем.

Используете слишком много средств

Чем больше косметики для умывания — тем хуже. К такому выводу пришли эксперты. Процедура очищения кожи должна быть тщательной, но очень бережной. Умываться средствами для умывания нужно каждый день, а использовать косметику для отшелушивания кожи — максимум два раза в неделю.

Скрабы, гоммажи и кислотные пилинги в идеале должен назначать косметолог, чтобы подобрать оптимальный состав препаратов и определить необходимость в их использовании. Приборы для очищения кожи — например, щетки, можно использовать только по рекомендации врача.

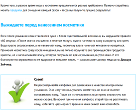
Совет!

Никогда не используйте губку для умывания вместе со скрабом или пилингом! «Даже небольшое раздражение, полученное в результате трения и агрессивного воздействия эксфолиантов, может привести к гиперпигментации — появлению темных стойких пятен на коже», — предупреждает Джошуа Зейхнер.

Слишком экономите воду

Недостаточное ополаскивание лица — самая распространенная причина закупорки пор и, как следствие, появления черных точек и воспалительных элементов на коже. Меньше всего внимания получает кожа на границе роста линии волос, вдоль подбородка и у висков, на крыльях носа. Не забывайте о них заботиться, и лицо будет выглядеть молодо и свежо!

Забываете менять продукты



Использование одних и тех же продуктов для умывания лица в течение длительного времени может вызвать неприятные «побочные эффекты» и принести больше вреда, чем пользы. Особенно, если средство обладает антибактериальными свойствами, подсушивает и матирует.

Кроме того, в разное время года к косметике предъявляются разные требования. Поэтому старайтесь менять продукты для очищения каждый сезон и тогда вы получите лучшие результаты!

Выжидаете перед нанесением косметики

Если после умывания кожа становится суше и более чувствительной, возможно, вы нарушаете правило «60 секунд». «После сеанса очищения, в течение минуты нужно нанести на кожу сыворотку или крем. Вода просто ополаскивает, а не увлажняет кожу, поскольку влага начинает мгновенно испаряться. Применяя косметику сразу после очищения, вы не только получаете все преимущества продуктов красоты, но и запечатываете влагу, которую получили во время умывания, внутри кожи. И это благоприятно отражается на ее здоровье и внешнем виде», — рассказывает доктор медицины **Джошуа Зейхнер**.

Совет!

Не рассматривайте салфетки для демакияжа в качестве альтернативы умыванию. Они могут помочь удалить косметику, но они не очистят основательно кожу. После их использования лицо нужно сполоснуть как можно скорее. Во время применения салфеток, старайтесь не растягивать кожу, избегайте чрезмерного трения и кожа скажет вам «спасибо!».

Мария Гаврилова, врач-дерматовенеролог, член Европейской и Испанской Академий Дерматологии

Комментарий эксперта

При умывании мы смываем макияж, загрязнения из окружающей среды, пот и продукцию сальных желез, накопившиеся за день. При неправильном очищении лица или неудачном выборе очищающего средства могут появиться сухость, раздражение и даже акне. Во многих случаях достаточно изменить ритуал умывания для возвращения коже здорового вида.

Как работают очищающие средства?

В современных очищающих средствах используются синтетические очистители или ПАВ (поверхностно-активные вещества). Молекулы ПАВ состоят из жирорастворимой и водорастворимой частей, которые формируют микрочастицы или мицеллы. Мицеллы разделяют большие субстанции (такие как грязь и жир) на маленькие и впоследствии легко удаляют их с кожи. Этот процесс лучше всего работает при контакте с теплой водой, близкой к температуре тела. Помните, что для очищения кожи достаточно небольшого количества средства для умывания.

Обычные мыла лучше не использовать, так как их щелочные субстанции повышают pH кожи, вызывая сухость и раздражение.

Сколько раз в день нужно очищать кожу?

Если у вас не очень жирная кожа, то одного раза достаточно. Очищайте кожу вечером, чтобы удалить все накопившиеся за день загрязнения. Утром достаточно умывания прохладной водой, которая придаст вашей коже более свежий вид и поможет проснуться.

Как выбрать очищающее средство для моей кожи?

Если ваша кожа склонна к сухости, то выбирайте очищающее средство с менее агрессивными ПАВ(polisorbate 85 или 60, cocamidropropyl betaine, caprilyc acid) и убедитесь, что там добавлены увлажняющие компоненты (глицерин, гиалуроновая кислота, масла). Выбирайте продукты для умывания в форме молочка, крема или масла.

Если ваша кожа склонна к жирности, то вы можете использовать очищающие средства с более сильными ПАВ (sodium lauryl sulfate) или с добавлением салициловой кислоты для лучшего отшелушивания ороговевших клеток. Для жирной кожи лучше использовать средства в форме гелей или пенок.

Чувствительную кожу отлично очищают мицеллярные растворы с противовоспалительными ингредиентами (ромашка, алоэ вера или аллантоин) Я рекомендую пациентам с чувствительной кожей тестировать новый продукт на запястье прежде, чем наносить на лицо. Если покраснения или раздражения не возникает, то средство вам подходит.

Для снятия макияжа глаз используйте мягкие средства с увлажняющими компонентами, так как кожа вокруг глаз более тонкая и обладает меньшим количеством сальных желез, то чрезмерное очищение может вызвать раздражение и сухость. Очищайте кожу нежными движениями, не растирая ее.

После умывания используйте полотенце, чтобы промокнуть лицо насухо. Не трите сильно, это раздражает кожу и стимулирует появление морщин.

Если после очищения кожи вы не чувствуете стянутости, не видите покраснений и вместо ощущения липкой пленки на коже испытываете приятное ощущение чистоты, то очищающее средство подобрано правильно.

Елена Ковтунова, врач-дерматовенеролог, косметолог

Комментарий эксперта

— Как правильно умываться?

Важно знать какой у вас тип кожи. Если кожа нормальная или сухая, нет макияжа и кремов, то для умывания достаточно воды комнатной температуры, не слишком горячей и не слишком холодной — золотая середина. Жирной коже воды часто недостаточно для удаления кожного сала, поэтому можно применять мыло, лучше детское, чтобы не было раздражения и излишней сухости кожи.

Если на лице макияж, перед умыванием тщательно очистите кожу молочком, лучше для чувствительной кожи, где содержится минимум раздражающих веществ, в том числе, консервантов, а затем умойтесь водой. Для тех, у кого жирная кожа, возможно использование очищающего молочка с экстрактами трав, которые оказывают противовоспалительное действие.

Не забывайте хорошо умыть лицо, убрать накопившиеся бактерии, отшелушившиеся клетки эпидермиса с кожи, чтобы она дышала.

Не трите лицо полотенцем, нежно промакните его и нанесите крем на влажное лицо, чтобы он глубже прошел.

Не используйте агрессивные скрабы для лица, особенно с косточками. Они дают микроповреждение эпидермиса, верхнего слоя кожи и разрушают гидролипидный барьер, который защищает кожу от агрессивных воздействий окружающей среды. Также избегайте использования пилингов в домашних условиях, получите сухость кожи и, как следствие, высокие риски гиперпигментации.

Не стоит забывать, что руки перед умыванием нужно вымыть, т.к. грязными руками лицо не очистить.

Умывать лицо нужно дважды в день: утром и вечером. За ночь выделяется кожное сало, размножаются бактерии, все это нужно удалить утром. Не забывайте менять полотенца для лица не реже двух раз в неделю, лучше через день.

Будьте внимательны при выборе средств для умывания, содержащих красители, ароматизаторы, консерванты, например, лаурил сульфат натрия (Sodium lauryl sulfate), они часто являются причиной аллергических реакций.

Зоя Александровна Евсюкова, заведующая отделением косметологии и дерматовенерологии поликлиники РГСУ, врач-косметолог, дерматовенеролог

Комментарий эксперта

Наша кожа так устроена, что ее покрывает гидролипидная мантия, защищающая ее от потерь воды (и не только) изнутри, а также от проникновения извне бактерий и других негативных факторов окружающей среды. Эти липиды очень важны, и только правильное очищение сохраняет гидролипидный баланс.

Наверняка вы заметили, что умывание средствами с высоким pH (мыла, гели) приводит к тому, что кожу после умывания стягивает, она становится матовой, и это хорошо, если кожа жирная, склонная к высыпаниям, но если ее оставить в таком (защелоченном виде), то она сама себя через 30-40 минут «зажирнит» и снова начнет предательски блестеть. Поэтому, после умывания обязательно использовать тоник, возвращающий состояние pH кожи к ее норме (5-5,5). То же самое относится и к коже сухой, которую желательно умывать нежными пенками, молочком, содержащим масла, а не щелочи. Но и здесь тоник необходим: он удалит остатки масел, снимет раздражение.

Кстати, жидкие мыла содержат натрий, а твердые — калий. Натрий кожу обезвоживает сильнее, чем калий. Я, например, дома руки мою только твердым мылом. Некоторые косметические бренды имеют в своих линейках твердые мыла для кожи лица, что явное преимущество перед жидкими формами.

Теперь важный момент: если вы хотите, чтобы ваша «умывалка» хоть немного поработала на благо коже, подержите ее на лице хотя бы пару минут. Я наношу свой гель для умывания на лицо, а затем приступаю к тщательной чистке зубов, и только после ее завершения смываю гель для умывания. После данного этапа можно применять всевозможные скрабы, опять же: подержать несколько минут на коже, а затем массажными движениями скатывать, слегка смоченными пальцами. После такой скатки можете смывать скраб без зазрения совести. Ну и третий этап очищения: тоник или бесспиртовой лосьон.

Всем красоты и здоровья!