

چرا روتین مراقبت ز پوست قبل از خواب اهمیت دارد؟

پاسخ این سوال بدون شک بله است. در زندگی روزمره پوست صورت دائما در معرض مواد آرایشی، آلودگی‌ها و اشعه خورشید قرار می‌گیرد. حتی اگر شما اهل استفاده مکرر و زیاد از لوازم آرایشی نیستید باز هم توصیه میشود که روتین شبانه خود را داشته باشید چراکه در طول روز به غیر از لوازم آرایشی پوست ما در معرض آلودگی هوا و گرد و غبار قرار دارد و پاک کردن این آلودگی‌ها و تقویت پوست بسیار ضروریست. این مراقبت در شب‌ها اهمیت بیشتری دارد و داشتن روتین پوستی شبانه بسیار مهم است.

شب‌ها بدن ما به بازسازی و ترمیم سلول‌ها می‌پردازد. پوست ما هم از این قاعده مستثنی نیست و اتفاقا ترمیم و بازسازی سلول‌ها در شب سرعت بیشتری دارد. با انجام یک روتین پوستی درست و اصولی می‌توانید روند تقویت و بازسازی پوستتان را سرعت ببخشید و پوستی شاداب و سرزنده داشته باشید.

با توجه به اهمیت ویژه‌ای که مراقبت از پوست در شب دارد، در این مقاله روتین پوستی شبانه را به طور کامل توضیح داده‌ایم. و در هر قسمت بهترین محصولی که می‌توانید استفاده کنید را به شما معرفی کرده‌ایم. تا انتهای مطلب همراه ما باشید.



مراحل یک روتین پوستی صحیح

برای داشتن یک روتین مناسب حتماً لازم نیست از مواد بسیار گران و تخصصی استفاده کنید تنها لازم است چند نکته کوچک و اساسی را رعایت کنید تا پوستی شاداب و جوان داشته باشید:

مرحله اول: حذف آرایش

قبل از هر کار دیگری مهمترین مرحله پاک کردن آرایش صوت است. شما می‌توانید از پاک کننده های روغنی یا ژله‌ای یا پاک کننده های بر پایه آب استفاده کنید. همچنین می‌توانید از پاک کننده مخصوص دو چشم برای پاک کردن آرایش چشمها استفاده کنید. انتخاب نوع پاک کننده به شما و نوع پوست شما بستگی دارد اما این مرحله را هرگز حذف نکنید.

استفاده از میسلار و اترهای در این مرحله بسیار توصیه میشود بخصوص انواعی از آن که هم برای پاک کردن صورت و هم پاک کردن دورچشم موثر است.

مرحله دوم: شستشوی پوست

بدون شک مهمترین قدم برای انجام روتین پوستی شبانه شستشوی پوست صورت است. دشمن سلامت پوست شما، خوابیدن با پوست لوده است. پوستی که تمام روز در معرض آلودگی و انواع و اقسام لوازم آرایش بوده است. چراکه اگر با آرایش به رختخواب بروید این مواد آرایشی، منافذ پوستتان را می‌بندد و باعث ایجاد لک و جوش صورت می‌شود. علاوه بر این در روند ترمیم و بازسازی پوست در هنگام خواب هم اختلال ایجاد می‌شود. بنابراین ابتدا باید پوست را از هرگونه مواد آرایشی و آلودگی پاک کنید. حتی زمانی که آرایش ندارید هم شستشوی صورت یک امر ضروریست. پس بهتر است ابتدا پوست صورتتان را با یک محلول یا فوم شستشو کامل بشویید.

در این مرحله می‌توانید یک فوم شستشوی مناسب با جنس پوست خودتان انتخاب کنید که به شستشوی عمیق منافذ پوست کمک کند. شستشوی مناسب به بسته شدن منافذ باز صورت هم کمک میکند پس استفاده از فوم را فراموش نکنید.

فوم شستشوی ژئوبوتیک می‌تواند انتخاب مناسبی برای روتین شبانه شما باشد.

مرحله سوم: تونر استفاده کنید

شاید برای شما این سوال پیش آمده باشد که تونر چیست و چه کاربردی دارد؟ تونر محلولی است که خاصیت آرام‌بخشی و تقویت‌کنندگی دارد و از همه مهم‌تر پی‌اچ پوستتان را تنظیم می‌کند و در حالت تعادل نگه می‌دارد. اگر پس از شستشو هنوز آلودگی روی پوست باقی مانده باشد تونر آن را از بین می‌برد. تونر را می‌توانید در طول روز هم استفاده کنید، اما بهترین زمان مصرف آن در شب است. کفایت مقداری از تونر را با پنبه روی پوست بمالید و سپس آبکشی کنید.

مرحله چهارم: استفاده از کرم ضدچروک و ماسک شب و یا سرم مغذی پوست

همانطور که گفته شد شب پوست ما در حال ترمیم است بنابراین استفاده از کرم های ضد چروک یا ماسک های مغزی و یا سرم می‌تواند به روند ترمیم پوست کمک کند.

کرم ضد چروک:

انتخاب یک کرم ضدچروک مناسب فاکتورهای زیادی دارد که ما در اینجا قصد پرداختن به آنرا نداریم. اما مهمترین غم انتخاب سن شمامت. کرمهای ضدچروک بر اساس سن پوست شما نیازهای پوستیان را برطرف میکنند و از چروک شدن زود هنگام جلوگیری میکنند. بهرحال همیشه پیشگیری بهتر از درمان است پس از صد چروک در روتین شبانه غافل نشوید. اگر قصد خرید یک کرم ضد چروک خوب را دارید باید به شما بگوییم که **کرم** ضد چروک ژئوبایوتیک یک محصول عالی و با قیمت به صرفه است و خواص فراوانی هم دارد.

ماسک خواب:

ماسک های خواب در کره ی جنوبی به یکی از اصلی ترین مراحل روتین پوست افراد تبدیل شده است که قبل از خواب روی صورت زده و ماساژ داده می شود. برای استفاده از ماسک، مقداری از محصول را روی انگشتان خود فشار دهید. سپس آنرا بهطور یکنواخت بر روی صورت خود پخش نمایید. از ناحیه چشم، چشمپوشی کرده و اجازه دهید ماسک بر روی صورت شما باقی بماند.

همچنین ماسک‌های خوابی که بر پایه آب هستند برای انواع پوست و علی‌الخصوص پوست‌های چرب مغذی بوده و به سلامت پوست کمک می‌نمایند

ویژگی ماسک های خواب:

- یک ماسک معمولی 91 تا 81 دقیقه روی پوست می ماند ، این در حالی است که ماسک خواب حدود 7 تا 2 ساعت روی صورت شما می ماند . این روند سبب نفوذ عمیق و موثرتر مواد مغذی به پوست می شود.
- مطالعات نشان داده است که سلول های پوست در طول شب تکثیر و ترمیم می شوند . با استفاده از ماسک خواب ، هنگام خوابیدن می توانیم به تقویت این فرایند کمک کنیم
- این محصول به گونه ای فرموله شده است که روی صورت شما ماندگاری بیشتری داشته باشد، قوی تر باشد و نتایج موثرتری را در طول شب ارائه دهد، مانند آبرسانی عمیق تر به پوست.
- ماسک های خواب روی پوست را با لایه ای نامرئی می پوشانند که در هنگام خواب سبب عدم تبخیر آب و مواد مغذی از سطح پوست می شود

در این مرحله میتوانید از ماسک خواب و ماسک خوب دور چشم ژنوباتیک برای داشتن پوستی سالم و شفاف استفاده کنید.

مرحله پنجم: کرم دور چشم

پوست اطراف پلکها و چشمی ما بافت متفاوتی دارد نسبت به سایر قسمتهای بدن بسیار حساستر و نازکتر است بنابراین غفلت از مراقبت پوست اطراف چشم باعث ایجاد چین و چروک در این ناحیه و حتی تیرگی و سیاهی میشود. به همین علت برای مراقبت از پوست دور چشمتان باید از یک محصول جداگانه استفاده کنید. برخلاف باور عموم مردم، کرم دور چشم برای سنین میانسالی و پیری نیست. پزشکان مصرف کرم دور چشم را از سنین جوانی به همه بانوان و حتی آقایان توصیه می کنند.

