

## Τα χειρότερα λάθη στην περιποίηση του προσώπου

Προστατρέψτε την επιδερμίδα σας από αυτά τα ολέθρια σφάλματα.

Δημοσίευση: 27 Ιουν 2016, 17:25



**Καθαρισμός:** Τα περισσότερα λάθη νομίζω πως γίνονται τη στιγμή του καθημερινού καθαρισμού. Οι περισσότεροι άνθρωποι καθαρίζουν την επιδερμίδα τους με αλκαλικά προϊόντα (σαπούνια) και ασκούν μεγαλύτερη πίεση απ' ότι θα έπρεπε με σφουγγαράκια, βουρτσάκια ή πετσέτες προσώπου. Οι περισσότεροι ρύποι που πρέπει να απομακρύνουμε (καυσαέριο, μακιγιάζ, σμήγμα) είναι λιποδιαλυτές ουσίες και άρα χρειάζονται ένα προκαθαριστικό λάδι όπως το [AVST Pre-cleansing oil](#) της Environ που θα βοηθήσει την επιδερμίδα να καθαρίσει αποτελεσματικά χωρίς να την αφυδατώσει. Αφού αφαιρέσετε το προκαθαριστικό λάδι με μια κομπρέσα, καθαρίστε τα υπολείμματα με ένα γαλάκτωμα ή ένα ουδέτερο σαπούνι αν έχετε λιπαρή επιδερμίδα.

**Υπερπολέπιση:** Αποφύγετε τα peeling τριβής ειδικά αν έχετε ξηρή και ευαίσθητη επιδερμίδα. Η επιδερμίδα διαθέτει το δικό της μηχανισμό ανανέωσης τον οποίο απλά καλούμαστε να ενισχύσουμε και όχι να αντικαταστήσουμε. Προτιμήστε peeling χωρίς κόκκους και μη ξεχνάτε να εφαρμόζετε μια ενυδατική μάσκα μετά από κάθε απολέπιση. Η μάσκα AVST Hydrating Exfoliant Masque της Environ λειτουργεί ως απολεπιστικό χωρίς κόκκους όταν την κάνετε μασάζ με νερό και ως ενυδατική μάσκα όταν εφαρμόζεται μόνη της.

**Φοράω αντηλιακό μόνο το καλοκαίρι:** Μάλλον δεν έμαθες τα νέα...το κακό κομμάτι της ακτινοβολίας που προκαλεί τη γήρανση σε βλέπει 365 μέρες το χρόνο, ακόμα και όταν βρέχει ή έχει συννεφιά. Για να αποφύγεις την πρόωρη γήρανση μάθε να φοράς αντηλιακό όλο το χρόνο και να το ανανεώνεις όσο πιο συχνά μπορείς.

**Είμαι μικρή ακόμα...:** Πολλοί πιστεύουν ότι οι αντιγηραντικές κρέμες απευθύνονται σε γυναίκες άνω των 30 αλλά η πραγματικότητα είναι πολύ διαφορετική. Η γήρανση ξεκινά μόλις ολοκληρωθεί η ανάπτυξη ενώ η επίκτητη γήρανση (ή αλλιώς φωτογήρανση) ξεκινά πολύ νωρίτερα... Ξεκινήστε νωρίς. Ούτως ή άλλως όταν τα σημάδια της γήρανσης γίνουν ορατά θα τρέξουμε στον Πλαστικό μας!

**Με πήρε ο ύπνος με το μακιγιάζ:** Καλύτερα να κοιμόσουν με τα παπούτσια σου! Όταν κοιμόμαστε με βρόμικο δέρμα μπλοκάρουμε τις αποτοξινωτικές λειτουργίες του οργανισμού, φράσσουμε τους πόρους και αυξάνουμε τις πιθανότητες να ξυπνήσουμε με σπυράκια. Για τις μέρες που δεν έχεις κουράγιο να κάνεις τη βραδινή ρουτίνα περιποίησης, αφάιρεσε το μακιγιάζ σου με ένα γάντι ντεμακιγιάζ με μικροίνες όπως το [Magic Mitt](#) και φρέσκαρε την επιδερμίδα σου με ένα ενυδατικό σπρέι προσώπου.

Barbara Νάνου, Αισθητικός & Κοσμητολόγος, Msc Διατροφής και Δημόσιας Υγείας Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών.

[woman.in.gr](#)