عادات شائعة تضر بجمالك

تتطلب عملية العناية بالبشرة التضحية والوقت والجهد، وللمحافظة على صحة وجمال البشرة، تقدم كل سيدة التضحيات بسهولة. لكن، يعد العديد من الإجراءات والمعتقدات الشائعة كثيرًا للحفاظ على المظهر المثالي ليست بالحقيقة هي الضرورية والأساسية. هناك العديد من الإجراءات الجمالية لا تضيع الوقت والمال فقط، بل أيضًا تلحق الضرر بالبشرة.

لذلك، نقدم لك عادات جمالية عليك التوقف عن اتباعها، لصحة وجمال بشرتك:

الماكياج اليومي يؤذي الجلد

في الواقع ، إنه ليس المكياج بحد ذاته ، ولكن بدلاً من ذلك، فإن فعل عدم إزالته بطريقة صحيحة يوميًا وذلك قبل الذهاب للفراش يضر الجلد. يجب أن يكون لدى البشرة فرصة للتنفس والحصول الأكسجين. في النهار، تحتوي مستحضرات التجميل على فلاتر حماية من الأشعة ما فوق البنفسجية وعلى خصائص ترطيب ووقائية مفيدة، لأنها يمكن أن تحمي البشرة من تأثير البيئة.

إذا يوجد علامة "هيبوالرجينيك" على مستحضرات التجميل، فإن المنتج يناسب كل أنواع البشرة

تفتقر مستحضرات تجميل "هيبوالرجينيك" فقط للمكونات المسببة للحساسية مثل الكحول. إن المكون الوحيد الذي لا يتمتع بأي رد فعل للجلد عليه هو الماء المقطر. من المهم أن تعلمي بعناية محتوى المنتجات غير الضارة قبل شرائها.

كريمات الترطيب لا تمنع حدوث التجاعيد

في الواقع، تحارب العديد من الكريمات المرطبة ظهور التجاعيد. الأمر الأساسي الذي ينصح مراعاته هو أن هذه الكريمات يجب أن تضم عناصر مقاومة للأشعة ما فوق البنفسجية والفيتامينات التي تحتوي على مضادات أكسدة.

تطبيق الكريم على الوجه بحركات دائرية من الأسفل الى الأعلى

تعتقد الكثير من السيدات انه يوجد قواعد خاصة من أجل تطبيق الكريمات على البشرة وحيث تعد الحركات الدائرية من الأسفل إلى الأعلى هي التي تعزز تأثير الكريم. في الواقع، يوجد قواعد حول كيفية وضع كريمات الوجه بينما تعتبر هذه الحركات غير منطقية على الإطلاق.

شرب الكثير من الماء بهدف منع ظهور التجاعيد

تقول العادة الجمالية أن الماء الذي يستهلك بكميات هو أمر أساسي ويبطئ عملية شيخوخة البشرة، لكن للأسف، ليس لديها أي مبرر. كقاعدة عامة، تكون خلايا اجلد بالطبقة العليا من الجلد ميتة بالفعل، فهي لا تمتص الرطوبة.

الشمس مفيدة لحب الشباب- هذه العملية تجفف حب الشباب

تساعد أشعة الشمس على تجفيف البشرة ، لكن الجلد يتفاعل مع الشمس من خلال إفراز الزيوت ، الأمر الذي يسبب بتسكير المسام. بالإضافة الى ذلك، يعد التعرض المكثف لأشعة الشمس دون تطبيق كريم حماية يمكن أن يزيد الحساسية، الأمر الذي يسبب بظهور الشوائب على البشرة.

إزالة الشامة يضر الصحة

الشامة هو تشكيل المصطبغ على الجلد. يمكن أن يكون للشامة ألوان وأشكال مختلفة. معظم الشامات على الجلد غير ضارة ولكن بعضها يمكن أن يتحول إلى سرطان الجلد تحت تأثير العوامل الخارجية. هذا هو السبب في أنه من الضروري إزالة جميع الشامات الحميدة.

من المفيد تدليك الوجه بالثلج

مسح وتدليك البشرة بقطع من الثلج ليست عملية جمالية جيدة لجميع انواع البشرة، لأن الحرارة المنخفضة على الجلد يمكن أن تضر به. بالتالي يمكن أن تعطل هذه الطريقة تدفق الدم. يجب أن يتم تجاهل هذه العملية من قبل صاحبات البشرةالجافة أو الحساسة وبالنسبة للنساء الأخريات لا يجب الإفراط بتطبيق هذا الإجراء.

قص الشعر بإستمرار، لمساعدته على النمو بشكل أسرع

ينمو الشعر بنفس السرعة لدى الجميع- حوالي 10.16 ميليمتر خلال الشهر- وذلك لا يتأثر بعدد المرات التي يقص بها الشعر وما إذا كان يتم قصه على الإطلاق.

من الضروري تنظيف الأسنان بعد كل وجبة

وفقًا لأحدث البحوث، ليس فقط أن تنظيف أسنانك بالفرشاة مباشرة بعد تناول وجبة غير مجدي ولكن أيضا ضار. الحمض الذي يدخل في تجويف الفم مع المنتجات يأكل في مينا الأسنان ويساهم في تآكله. إذا نظفت أسنانك بعد تناول الوجبة بنصف ساعة، فسوف تتحلل مينا الأسنان بسرعة أكبر.