

4 أخطاء يجب تفاديها عند غسل الوجه

رغم أن غسل الوجه يبدو أبسط جزء في أي نظام للعناية بالبشرة إلا أن كثيرا منا لا يقوم به على النحو الصحيح.

فعملية غسل الوجه أعمق من مجرد فركه بالصابون وشطفه على عجلة، فالأمر يتطلب الانتباه إلى عدة أخطاء وتجنبها، وأبسطها عدم غسل اليدين بشكل جيد قبل الشروع في غسل الوجه، حيث تعد اليدين أرضا خصبة للبكتيريا.

وفي ما يلي 4 أخطاء يجب تفاديها عند غسل الوجه:

1- حرارة الماء

عند غسل الوجه، يجب استخدام الماء الفاتر، فالماء شديد السخونة يسبب جفاف البشرة أو حرقها في بعض الأحيان، أما الماء البارد فقد يتسبب في تهيج البشرة. لذا، فالخيار الأفضل هو الماء الفاتر، لأنه يساعد على إبقاء الزيوت الطبيعية التي تفرزها البشرة.

2- عدم إزالة المكياج

عدم إزالة آثار المكياج واحدة من الدلائل الرئيسية على غسل الوجه بشكل خاطئ، لأن معظم أدوات المكياج مقاومة للمياه، خاصة الماسكرة والـ"آي لاينر"، فإن المياه ورغوة التطهير لن تكون كافية لإزالة كل آثار المايك وتنظيف عمق مسام البشرة بشكل صحيح، لذا ولضمان بشرة نظيفة ذات مسام مفتوحة يفضل إزالة المكياج كليا قبيل الشروع في غسل الوجه.

3- استخدام منظف خاطئ

يستخدم الكثير من الناس غسولا للوجه ولكن للأسف معظمنا لا يتقن اختيار الغسول المناسب بسبب اختلاف أنواع البشرة، لذا ينصح أصحاب البشرة الدهنية باستخدام المنظفات ذات الرغوة الغنية لقدرتها على الحد من إفراز الجلد للزيوت، أما أصحاب البشرة الجافة فمن الأنسب لهم المنظفات التي تحتوي على الكريمات المرطبة .

4- الإقلال والإفراط في غسل الوجه

غسل الوجه مرتين في اليوم يعتبر نظاما جيدا، لكن هل هذه القاعدة تناسب نوع بشرتك؟ لذا عليك أن تحكم بنفسك على مقدار الأوساخ والبكتيريا التي تحتويها بشرتك في كل يوم، فإذا كنت من مرتادي صالة الرياضة، فسيطلب ذلك غسل وجهك قبل وبعد التدريب، هذا بالإضافة إلى روتينك اليومي من تنظيف الوجه. كما ينطبق نفس الشيء في حالة الإفراط في استعمال الماكياج في يوم معين.