



Mnogi mitovi vezani uz osobnu njegu ne rješavaju probleme s kožom lica, već postaju i uzrokom kroničnih problema. U posljednje vrijeme sve je više takvih neprovjerenih informacija, koje su najčešće prije ljeta i odlaska na ljetovanje. Uvijek biste trebali biti kritični prema informacijama koje čujete i pronaći znanstveno opravdanje za kozmetičke preporuke.

Skupina stranih kozmetologa sastavila je popis 7 najštetnijih mitova o njezi kože lica. Zaključke stručnjaka objavili su na internetu.

Opasne zablude:

1. Sunčanje je korisno. Neki ljudi smatraju da trebaju ležati na oštrom suncu satima kako bi proizveli vitamin D. To nije točno: na sunce treba ići samo u sigurno vrijeme – prije 11 i poslije 16 sati.
2. Obavezna je upotreba posebne kreme za sunčanje, čak i tamnopusim osobama. UV zrake su glavni uzrok karcinoma kože (melanoma).
3. Poželjno je svakodnevno prati lice. Ovim ćete pristupom ukloniti zaštitni sloj masnoće s lica i

učiniti kožu ranjivijom na vanjske čimbenike što nerijetko uzrokuje akne. Lice vrijedi prati samo 2 puta dnevno – ujutro i navečer.

4. Umjesto kreme mogu se koristiti ulja. Oni su prikladniji kao baza za masku napravljenu kod kuće, jer nemaju dovoljno hranjivih tvari da uklone potrebu kože za hranjenjem i hidratacijom. Inače, ako imate masnu kožu, onda ulja mogu uzrokovati akne, jer začepljuju pore (pogotovo maslinovo i bademovo).

5. Pasta za zube korisna je kao lijek protiv akni. Od takvog "pomoćnika" broj prištića može se samo povećati, budući da sastav paste za zube često sadržava prilično opasne agresivne komponente.

6. Masaža će vas riješiti bora. Sa stajališta znanosti, uz pomoć kućnih lijekova možete se riješiti već postojećih promjena povezanih s dobi samo uz pomoć kozmetologa ili plastičnog kirurga. Neki kozmetički proizvodi mogu imati učinak zatezanja, ali to je privremeno i beznačajno.

7. Možete koristiti sredstva iz različitih linija. Najbolje je koristiti cijelu liniju određene marke odjednom jer se koža navikava na hranjive tvari određene linije i njihov utjecaj se kumulira redovitim korištenjem.

8. Svakodnevni piling. Čak i ako na pakiranju pročitate da je piling prikladan za svakodnevnu njegu, onda to ne biste trebali činiti: stanje kože se pogoršava, gubi čvrstoću i elastičnost, te se pojavljuju problemi s prištićima i proširenim porama.