

▯ **Am început să folosesc produse de curățare a tenului încă din adolescență când au apărut primele semne ▯ ale acneei. Pe atunci nu aveam o rutină de îngrijire, ci doar câteva produse de curățare pe care le ▯ foloseam cu o regularitate îndoielnică la început, lucru care s-a schimbat pe parcurs ce efectele au început să își facă simțite prezența.**

Îmi amintesc că primul produs de curățare a fost un săpun de față cu sulf pentru acnee, apoi urmând să folosesc și alte tipuri de produse: loțiune tonică, gel/spumă de curățare, gel pentru pete și coșuri.

Totul a fost destul de haotic până în clasa a XI-a când **am înțeles care sunt cele mai importante lucruri în îngrijirea tenului: produsele potrivite tipului de ten și problemelor specifice, folosirea unei game complete de produse care să conțină produse de curățare, tonifiere și hidratare și cel mai important, folosirea lor cu regularitate**

.

Degeaba ai cele mai faine și mai bune produse din lume dacă nu le folosești constant. **Știi că este nevoie de minim 40 de zile (adică intervalul de refacere al celulelor) pentru a vedea rezultatele unui produs?**

Vă recomand să citiți articolul “

[15 lucruri pe care nu le știai despre corpul tău](#)

”.

Nu am scăpat foarte ușor de acnee deoarece a trebuit să experimentez totul pe propria piele, fără să îmi spună cineva exact cum ar trebui să procedez și **tocmai de aceea scriu acest articol, pentru a informa și alte persoane cum ar trebui să arate o rutină corectă de îngrijire a tenului,** indiferent de

produsele pe care alegeți să le folosiți.

Trebuie să aveți în vedere că **tenul trebuie curățat și hidratat constant (dimineața și seara), dar nu agasat**. Am întâlnit persoane care aveau probleme cu tenul și îl curățau cu gel de 3 sau 4 ori pe zi, lucru care poate înrăutăți situația.



[sursa foto](#)

Rutina de îngrijire a tenului trebuie să conțină următoarele etape:

1. Curățare: care poate însemna folosirea unui demachiant (în cazul în care purtați machiaj) și apoi a unui gel/spumă de curățare (pentru a îndepărta demachiantul și ultimele particule de praf sau machiaj).

2. Tonifiere: folosirea unei loțiuni tonice (preferabil fără alcool) care are mai multe roluri în funcție de necesitățile fiecărei persoane: hidratare ușoară, te scapă de senzația de “piele care ține” cauzată de apă, îndepărtează ultimele urme de machiaj, etc. Vă invit (și insist) să citiți [acest articol](#)

pentru a avea o altă perspectivă asupra loțiunilor tonice.

3. Hidratare: Hidratarea pielii este foarte importantă deoarece reprezintă ajutorul extern pe care noi îl oferim organismului nostru. Exceptând persoanele care au probleme specifice vizibile la nivelul epidermei și care au nevoie de o îngrijire suplimentară specială, orice persoană se va întâlni la un moment dat cu procesul degenerativ, adică îmbătrânirea pielii. Alimentația, razele ultraviolete, fumatul, alcoolul sau privarea de somn sunt doar câteva dintre elementele care influențează îmbătrânirea și degradarea pielii, factorul genetic fiind cel mai important. De

asemenea, e **ste foarte important sa folositi o crema cu factor de protectie solara de fiecare data cand va expuneti razelor solare,** indiferent de anotimp sau de vremea de afara.

Tot la capitolul hidratare trebuie să țineți cont că **pielea din jurul ochilor are nevoie de o îngrijire specială** având în vedere că este mult mai subțire și că nu există glande sebacee în acea zonă. Iar **în alegerea produsul sau produselor de hidratare trebuie să țineți cont de tipul de ten și de problemele locale**

. Tenul mixt, de exemplu, este foarte pretențios pentru că prezintă exces de sebum în zona T, dar și piele uscată în jurul nasului sau al gurii.

Nu uitați că tenul acneic și cel gras semnaleză o de fapt o deshidratare în profunzime

. Așadar, sfatul meu este să vă alegeți produsele de hidratare în funcție de tipul de ten, de necesitățile specifice, dar să aveți grijă și la ingredientele care vă pot cauza neplăceri.

De asemenea, există și câteva reguli de igienă personală de care trebuie să ținem cont:

1. **Prosopul de față și perna pe care dormi** trebuie să fie numai ale tale și să le schimbi destul de des (foarte des în cazul persoanelor acneice care doresc să se vindece);
2. **Nu împrumuta cosmetice sau produse de față care au intrat în contact direct cu alte persoane** : balsamuri sau rujuri, creme în borcânel, dermatografe sau rimeluri, etc.
3. **Nu pune mâinile murdare pe față**, de fapt nu este recomandat să îți atingi fața decât cu mâinile curate.
4. **Dacă porți căciulă** (că doar este iarnă) și intră în contact cu fruntea, este recomandat să o speli cât mai des.
5. **Dacă îți aplici fondul de ten cu degetele**, aplică mai întâi în zonele curate și fără acnee/probleme și apoi în zonele cu probleme, iar apoi spală-te imediat pe mâini.
6. În cazul în care te machiezi, **nu uita să cureți regulat instrumentele de machiaj**, mai ales cele destinate feței, iar cele pentru produsele cremoase după fiecare utilizare.

*** sursa : ioanadumitrache.ro