



Pryszcze na Twarzy

Co zrobić z pryszczami na twarzy?

Co zrobić z pryszczami na twarzy?



Najważniejsze jest utrzymanie skóry twarzy w idealnej czystości. Codzienne mycie twarzy jest koniecznością. Sama woda nie powstrzyma pojawiania się pryszczy, bo nie ma takiej mocy. Jednak ciepła woda w połączeniu ze środkiem myjącym dedykowanym skórze trądzikowej, zyskuje taką moc i pozwala zwalczać pryszcze. Ciepła woda otwiera pory, pomagając je oczyścić, a zimna woda ponownie zamyka rozszerzone pory. Aby zapobiec wysypowi pryszczy na twarzy należy cerę myć codziennie ciepłą wodą oraz środkiem do cery trądzikowej. Przynajmniej rano i wieczorem. Powinno to przynieść pewną ulgę i ograniczyć wysyp pryszczy. Nie należy mocno trzeć twarzy ręcznikiem, ponieważ takie postępowanie prowadzi do nasilenia objawów trądziku. Im delikatniejsze osuszanie twarzy, tym mniej podrażnień oraz pryszczy na cerze twarzy.

Poza tym warto pamiętać o używaniu delikatnych środków myjących, bez intensywnych substancji zapachowych, które podrażniają cerę. Poza tym zbyt częste mycie twarzy może podrażnić cerę i spotęgować problemy z trądzikiem. Nadgorliwość nie jest zalecana – mycie

twarzy co godzinę lub kilka razy dziennie może przynieść efekt odwrotny od oczekiwanego. Nie wolno intensywnie malować twarzy lub spać z makijażem na twarzy. Po zmyciu makijażu dobrze jest przemyć twarz ciepłą wodą ze środkiem antytrądzikowym. Zachowanie higieny jest bardzo ważne – dlatego zmiana poszewki na poduszce raz w tygodniu będzie pomocna w walce z pryszczami na twarzy.

Właściwa dieta, spożycie pożądanej ilości warzyw i owoców, dodatkowo picie wody mineralnej na pewno pomogą w wojnie z pryszczami. Zaleca się rezygnację z picia alkoholu, palenia papierosów, dłuższy wypoczynek nocny, czyli właściwą ilość snu. Ćwiczenia fizyczne pomogą pozbyć się toksyn z organizmu. Po zakończeniu ćwiczeń zaleca się prysznic i mycie twarzy w celu zachowania higieny niezbędnej przy takich problemach, jakimi są pryszcze.

Źródło: <http://www.tradzik.pl>