**Największe mity dotyczące pielęgnacji skóry twarzy**

**W dobie szybkiego przepływu informacji możemy natknąć się na całą masę porad dotyczących sposobów dbania o urodę. Nie wszystkie z nich pochodzą jednak od specjalistów. Czasami nie mają żadnego uzasadnienia naukowego lub są wręcz szkodliwe. Czas się z nimi rozprawić!**

Warto również podkreślić, że w razie wątpliwości co do stosowania różnych technik czy pomysłów znalezionych w internecie lub zasłyszanych, naszym pierwszym kontaktem powinna być osoba specjalizująca się w danej dziedzinie, która powie nam czy coś jest faktem czy mitem.

**MIT nr 1. Kremy przeciwstarzeniowe szkodą młodej skórze**

To stwierdzenie pojawia się bardzo często i przyjmuje przeróżne formy. “Nie należy używać kremów przeciwzmarszczkowych, jeśli nie ma się zmarszczek”, “Nie wolno używać kremów dla starszej grupy wiekowej” itd. Oznaczenia wiekowe na kosmetykach są wskazówką dla konsumentów i pomagają dokonać wyboru, ale nie są sztywną regułą. Wystarczy pomyśleć o osobach w tym samym wieku, których stan cery może być diametralnie różny. 30-latka z zadbaną cerą będzie potrzebowała mniejszego wsparcia niż jej rówieśniczka, która od lat nałogowo pali papierosy i intensywnie się opala lub uczęszcza na solarium. Biologiczny wiek skóry pierwszej z nich może być bardziej zbliżony do 25-latki, podczas gdy stan cery drugiej kobiety będzie bardziej, jak przeciętnej 40-latki. To dlatego numerek na kremie jest tylko wskazówką.

Jeśli natomiast mowa o używaniu kremów anti-aging przez osoby nieposiadające zmarszczek: załamanie struktury skóry, czyli powstanie zmarszczki jest trudne do odwrócenia, a w przypadku głębszych zmian niemożliwe. Kremy przeciwzmarszczkowe mają więc przede wszystkim działać prewencyjnie i zapobiegać ich powstawaniu. Dlatego nieprawdą jest, że takie kosmetyki są przeznaczone tylko dla osób, które już zmarszczki posiadają. Wyjątkiem są kremy liftingujące, które realnie napinają skórę i mogłyby przyczynić się do jej niepotrzebnego rozciągnięcia u młodych osób.

**MIT nr 2. Tłusta skóra nie potrzebuje nawilżenia**

Mit! Każda skóra potrzebuje nawilżenia, w zależności od typu cery różni się jednak forma, w jakiej nawilżenie powinno być zapewnione. Wielu posiadaczy i posiadaczek cery tłustej za wszelką cenę próbuje pozbyć się wydzielanego w nadmiarze sebum, co prowadzi jednak do zupełnie odmiennego efektu. Skóra pozbawiona warstwy ochronnej produkuje go jeszcze więcej i tak koło się zamyka.

*- Osoby z cerą tłustą powinny używać takich kosmetyków, które dokładnie oczyszczą twarz, ale nie naruszą bariery hydrolipidowej skóry. Cera, która ma zapewnioną regularną dawkę nawilżenia przestaje “bić na alarm” i zmniejsza produkcję łoju -* **tłumaczy Magdalena Meller, młodsza kierowniczka ds. marketingu w Kontigo.**

**MIT nr 3. Osoby z cerą suchą powinny stosować w ciągu dnia hydrolaty lub mgiełki**

Jest to mit połowiczny. Podstawą pielęgnacji suchej skóry są działania nakierowane na “zamknięcie” nawilżenia w skórze. Właśnie dlatego u posiadaczy takiego typu cery tak dobrze sprawdzają się bogatsze formuły czy oleje. Tworzą one warstwę ochronną i nie pozwalają wodzie odparowywać z cery.

Zastosowanie w ciągu dnia samego hydrolatu czy mgiełki na twarz bez zabezpieczenia warstwą ochronną w postaci kremu czy olejku tylko jeszcze bardziej ją przesuszy. Dzieje się tak, ponieważ woda przyciąga do siebie inne cząsteczki wody. Płyn z mgiełki zaaplikowany na skórę wyciągnie zatem część wody ze skóry. Jeżeli jednak po aplikacji takiego kosmetyku zastosujemy inny, aby nawilżenie w skórze zamknąć, możemy korzystać z nich bez obaw.

**MIT nr 4. Warto myć skórę twarzy płynem do higieny intymnej**

Kilka lat temu bardzo popularne stało się stosowanie płynu do higieny intymnej jako żelu do twarzy. Zwolenniczki takiego sposobu pielęgnacji przekonywały, że ze względu na bardzo delikatne działanie, płyn dobrze oczyści skórę, ale jednocześnie nie podrażni jej.

*- Problemem jest w tym przypadku pH: prawidłowe pH skóry powinno wynosić ok. 5,5, podczas gdy okolic intymnych 3,5-4. To właśnie zachwianie równowagi kwasowo-zasadowej jest przyczyną ogromnej ilości problemów skórnych, dlatego zdecydowanie lepiej postawić na kosmetyki, które są przeznaczone do używania na twarzy oraz zostały zaprojektowane z uwzględnieniem jej potrzeb* - **radzi Magdalena Meller.**

**MIT nr 5. Filtry UV należy stosować tylko latem**

Codzienne stosowanie filtrów UV to bolączka wielu osób, jednak naprawdę warto to robić nie tylko latem! Promieniowanie słoneczne docierające do Ziemi dzieli się na UVA i UVB. UVB odpowiada za tradycyjny proces opalania, przed którym częściowo może nas ochronić cień, szyba czy chmury. Dlatego tak często wydaje nam się, że zimą, kiedy nie jesteśmy w stanie się opalić, filtry przeciwsłoneczne nie są potrzebne.

Prawdziwym problemem jest jednak UVA, które nie skutkuje opalenizną (może jednak powodować oparzenia), a które z łatwością przenika przez chmury, szyby a nawet cienkie ubrania i dosięga nas również w miesiącach zimowych. To aż 97% całego promieniowania UV na Ziemi i to właśnie ono w głównej mierze odpowiada za procesy starzenia. Większość powierzchni ciała zimą nie jest zagrożona, ponieważ nosimy wtedy grube ubrania, ale twarz wystawiona jest na działanie UVA przez cały rok.

Mity pielęgnacyjne mogą dotyczyć wielu różnych zagadnień i obszarów. Niektóre “przewinienia” są bardziej poważne, a inne mniej. Wiedza na ich temat może znacznie pomóc nam prawidłowo zadbać o skórę.

Kontigo to sieć sklepów kosmetycznych należących do grupy Eurocash. Koncept powstał z myślą o współczesnej kobiecie, której zapewnia wyjątkową, indywidualną obsługę oraz unikatowy asortyment, by mogła poczuć się zadbana. W ofercie sklepów znajdują się produkty do pielęgnacji ciała, twarzy i włosów, kosmetyki do makijażu oraz zapachy i akcesoria. Wyróżnikiem sieci jest bogaty asortyment kosmetyków naturalnych i azjatyckich. Kontigo pozycjonuje się jako jeden z ekspertów od popularnych na polskim rynku kosmetyków koreańskich. Marka prowadzi sprzedaż za pośrednictwem sklepu online, a także w ponad 30 sklepach stacjonarnych w całej Polsce.