

TESTAS: veido odos tipo nustatymas

BENU sveikos odos instituto ekspertai pabrėžia: pirmas kriterijus renkantis tinkamas kosmetikos priemonės – odos tipas.

„BENU vaistinės“ iniciatyva vykdytas Nacionalinis odos priežiūros įpročių tyrimas atskleidė, kad beveik trečdalis šalies gyventojų nežino savo odos tipo. Jei esate vienas iš jų – siūlome atlikti trumpą testą ir išsiaiškinti, kuriam tipui priskiriama jūsų veido oda.

1. Nubudus iš ryto mano veido oda:

- a) yra elastinga, gaivi, neblizga, nekelia nemalonaus tempimo pojūčio;
- b) yra sausa ir įsitempusi;
- c) smarkiai blizga, yra riebumo pojūtis;
- d) Vietomis, dažniausiai nosies srityje, blizgi.

2. Dieną mano oda:

- a) atrodo taip pat, kaip ryte, neblizga ir nešerpetoja;
- b) parausta ir šerpetoja;
- c) blizga, neretai atsiranda spuogelių;
- d) vietomis yra blizgi, pasitaiko šerpetojimų.

3. Mano oda iš karto po prausimo:

- a) nekelia jokių nemalonių pojūčių;
- b) išsausėja, yra papilkėjusi ir kartais šerpetoja;
- c) atrodo matinė, beveik nekelia nemalonių pojūčių;
- d) kai kuriose vietose juntamas perštėjimo ar tempimo pojūtis.

4. Mano odos poros atrodo:

- a) normalios ir beveik neįžiūrimos;
- b) yra itin smulkios, beveik neįžiūrimos;
- c) didelės, kai kuriose vietose – gerokai išsiplėtusios;
- d) labiau išsiplėtusios nosies, kaktos ar smakro srityse.

5. Palietus pirštais, mano oda yra:

- a) elastinga;
- b) sausa;
- c) riebi ir nelygi;
- d) normali, kartais nosies ir kaktos zonoje pasitaiko bėrimų.

6. Jeigu būnu saulėje, mano oda:

- a) įdega tolygiai;

- b) greitai parausta, peršti, juntamas tempimas;
- c) greitai ir stipriai įdega;
- d) parausta netolygiai.

7. Tempimą lūpų ir akių srityje:

- a) nejaučiu niekada;
- b) jaučiu labai dažnai;
- c) jaučiu labai retai;
- d) kartais jaučiu.

8. Mano odą išberia:

- a) Itin retai;
- b) retai;
- c) dažnai;
- d) kartais.

9. Raukšlių ir mimikos linijų mano veide:

- a) yra labai nedaug, jos beveik nepastebimos;
- b) yra daug, mimikos linijos – ryškios;
- c) beveik nėra;
- d) nedaug, tačiau jos gana aiškios kaktos srityje ir aplink akis.

Jeigu dažniausiai pasirinkote A variantą, Jūsų oda yra normali.

Normali oda neturi jokių riebalų žymių, yra elastinga ir nešerpetoja. Tokia oda paprastai atrodo švari, sveika ir lygi, ji normaliai reaguoja į saulės, vėjo ar temperatūrų pokyčių poveikį.

Normalios odos priežiūrai reikia naudoti šio tipo odai skirtus veido prausiklius ar valiklius bei drėkinamąjį kremą. Taip pat nepamiršti odos palepinti kaukėmis, kartą per savaitę švelniu šveitikliu pašalinti suragėjusias odos ląsteles ir, žinoma, visus metus naudoti kremą nuo saulės.

Jeigu dažniausiai pasirinkote B variantą, Jūsų oda yra sausa.

Sausa oda atrodo matinė, tačiau lengvai rausta, skruostų srityje gali ryškėti kapiliarai. Tokios odos poros būna beveik nematomos, tačiau ji gali atrodyti papilkėjusi. Dažnai juntamas tempimo pojūtis, o mimikos raukšlės yra ryškios. Sausą odą ypač veikia hormonų disbalansas, vėjas, šaltis ir saulė.

Žmonėms, turintiems sausą odą, rekomenduojama vengti tiesioginių saulės spindulių, karšto vandens, odą sausinančio muilo ir šveitimo. Sausai odai stinga lipidų, todėl specialios priemonės ar net polinesočiujų rūgščių kompleksai gali sumažinti sausumo pojūtį. Tokią odą būtina nuolat gerai drėkinti. Nepamirškite, kad odos drėgmę būtina palaikyti iš vidaus, todėl turintiems sausą odą reikėtų gerti daugiau vandens, valgiaraštyje turėtų būti gausu vaisių ir daržovių.

Jeigu dažniausiai pasirinkote C variantą, Jūsų oda yra riebi.

Riebiai odai reikia daugiausia priežiūros. Tokia oda atrodo stora ir blizgi, ją dažnai beria, atsiranda inkštirų, būdingos išsiplėtusios poros. Neretai beria ne tik veidą, bet ir nugarą ar krūtinę. Netinkamai parinktos priežiūros priemonės šio tipo odą trumpam išsausina, tačiau jau po valandos ji vėl pradeda blizgėti, todėl riebią odą taip pat reikia drėkinti. Jai kenkia stresas, karštis ar per didelė drėgmė.

Turint riebią odą, ją būtina kruopščiai valyti, porą kartų per savaitę pašalinti negyvas odos ląsteles riebiai odai skirtu šveitikliu. Odos būklę lemia ir mityba, todėl turintiems riebią odą patariama vengti riebių, aštrių patiekalų, šokolado ir užsiimti aktyvesne fizine veikla. Vis dėlto šios odos savininkai turi kuo džiaugti: jų oda sensta lėčiausiai.

Jeigu dažniausiai pasirinkote D variantą, Jūsų oda yra mišri.

Tai dažniausiai pasitaikanti odos tipas. Jam būdingas odos sandaros netolygumas – T srityje (smakras, nosis ir kaktą) oda yra riebi, o kitose veido vietose – sausa. Todėl skirtingoms veido sritims reikia skirtingos priežiūros.

Mišrios odos poros gali būti didesnės nei normalios, o nosies ir kaktos srityse matytis spuogelių ar blizgių vietų. Kaktos, smakro, nosies oda paprastai linkusi greičiau riebaluotis, todėl šias sritis reikia dažniau valyti, vengti labai riebių kosmetikos priemonių. Likusios veido sritys paprastai linkusios sausėti, pleiskanoti, tad jų priežiūrai reikia rinktis priemones, išlaikančias ir atkuriančias drėgmės ir riebalų pusiausvyrą.