AckySHINE.com

Mambo ya kuzingatia kama una ngozi yenye Mafuta

By SW - Melkisedeck Shine · December 18, 2022

Dondoo za Urembo na Mitindo · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Ngozi yenye mafuta kwa kawaida huwa inang'ara, nene na yenye rangi iliyotitia. Mara nyingi ngozi yenye mafuta mengi sana huwa na chunusi nyingi na vipelepele na mara nyingine huwa na chunusi zenye vichwa vyeusi. Katika aina hizi za ngozi mafuta hutokana na tezi za sebaceous na kuzalisha mafuta zaidi ya kiwango kinachotakiwa. Mafuta hayo husambaa katika ngozi na kuifanya iwe na mafuta mafuta.

Sebaceous gland zipo kwa wingi usoni(face) shingoni(neck), kifuani, kichwani na mgongoni, ndiyo maana hayo maeneo yanakuwa na mafuta kwa wingi.

Sababu zinazosababisha ngozi kuwa na mafuta:

Namna ya kutunza ngozi zenye mafuta

Faida kubwa ya kuwa na ngozi yenye mafuta ni kuwa haizeeki kwa haraka ikilinganishwa na aina nyinginezo za ngozi. Miongoni mwa mambo yanayosaidia ili kuitunza ngozi yenye mafuta na kuiepusha na chunusi na hali isiyopendeza ni:-

Ngozi yenye mafuta inahitajia kusafishwa vyema kwa maji ya moto na sabuni ili kuzuia vinyweleo visizibwe na mafuta.

Epusha vifaa vigumu visikwaruze uso wako na kupelekea ngozi kubanduka, kwani suala hilo husababisha tezi za mafuta kufanya kazi zaidi ili kujaza sehemu iliyopotea ya mafuta.

Epuka kutumia vipodozi ambavyo huifanya ngozi yako ipoteze maji au kukauka. Kwani husababisha sehemu ya juu ya ngozi inyauke, na hivyo kusababisha mafuta kuziba vinyweleo na kupelekea kutokea vichwa vyeusi.

Jitahidi kuitunza vyema ngozi yako na kuisafisha vizuri. Jaribu kuosha uso mara mbili au tatu kwa siku. Usioshe mara nyingi kwani kufanya hivyo huufanya uso kutoa mafuta zaidi.

Chagua kile unachosafishia kwa makini, jiepushe kutumia cream nzito nzito au vifaa vugumu wakati wa kuosha uso wako. Ni bora utumie sabuni za kawaida zisizokuwa na madawa. Unaweza kutumia lotion ya kuua bacteria au sabuni zisizo na dawa nyingi

(lightly medicated), au sabuni zenye madini mbalimbali. Ni bora usioshe au kutumia lotion au michanganyiko yenye alkoholi.

Tumia maji ya moto au ya vuguvugu wakati unaosha uso wako.

Wakati unapoosha uso wako, ukande kwa kutumia ncha za vidole, jiepushe kupaka sabuni moja kwa moja usoni, inaweza kuganda na kuzuia vinyweleo kuziba.

Kutumia mask za udongo (clay) na tope (mud) husaidia katika ngozi za aina hii. Ni bora utumie mask mara moja au mbili kwa wiki.

Jitahidi kutumia vipodozi vya uso ambavyo vimetengenezwa kwa ajili ya ngozi yenye mafuta.

Printable AckySHINE Article · https://ackyshine.com/post.php?post=26358