

Afinal, para que serve o tónico?URL: <http://observador.pt/2016/04/15/afinal-serve-tonico/>

limpeza de pele Como a palavra indica, serve para tonificar a pele mas não da mesma forma que tonificamos os glúteos. Tal como o exercício, o efeito deste produto é essencial, sim, mas na rotina de limpeza do rosto. O tónico deve ser sempre aplicado com um algodão. Na fotogaleria reunimos algumas sugestões de produtos. Ileszekglasner/iStock Estão em todas as prateleiras dos supermercados e das perfumarias mas, na verdade, deveriam estar na prateleira da sua casa de banho. E deveria usar um religiosamente, todos os dias. Mas na rotina de três passos - lavagem, tónico e hidratante - muita gente salta, sem dó nem piedade, esta segunda fase tão importante. O mais certo é perguntar-se por que razão será tão importante usar um tónico e as suas dúvidas não são tão infundadas assim. A palavra tónico pode induzir em erro, e no outro dia até lemos que servia para tonificar a pele. Mas quando falamos neste produto não nos estamos a referir à palavra tonificar da mesma forma que falamos em tonificar os glúteos. Há cerca de um ano, numa entrevista ao Observador, Helena Margarida Ribeiro, professora na Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa, explicou de uma forma muito simples tudo o que precisamos de saber sobre este produto: tal como a roupa e a loiça têm de enxaguar depois da lavagem, o tónico equivale ao enxaguamento da pele. Indo ao cerne da questão, a nossa pele tem um pH ácido, à volta do número 5, para evitar contaminações externas. Quando limpamos a pele (com desmaquilhantes, leites ou águas micelares), os produtos de limpeza, que têm um pH neutro, deixam a pele com um pH mais elevado, à volta do número 7. E um sete, na pele, é mau porque pode deixar os poros obstruídos e favorecer o envelhecimento. O que o tónico vai fazer é baixar o pH da pele novamente para o 5 para que a sua barreira de proteção continue forte. Isto significa que os produtos de limpeza são essenciais mas, tal como tudo na vida, também têm um senão. O tónico atua nesse "senão" ao finalizar a limpeza de pele e ao deixar os poros livres para que todos os produtos que coloque depois consigam penetrar melhor. Lembra-se da rotina de beleza infalível das coreanas? O tónico é indispensável no seu dia-a-dia porque prepara a pele para a dose de produtos que aplicam (hidratantes, sérums, máscaras e cremes de tratamento). Tal como existem hidratantes específicos para cada tipo de pele, o mesmo se aplica aos tónicos. Na pele oleosa, os tónicos devem ter efeito adstringente (que reduz as secreções através da contração dos poros) com ação matificante porque vão ajudar na limpeza profunda que essas peles precisam e diminuir as borbulhas e os pontos sebáceos. Nas peles secas, por outro lado, devem ser fórmulas sem álcool, para não retirarem a oleosidade natural da pele, e com efeito hidratante. Não é nada de muito complicado e é capaz de ser a etapa mais simples da sua rotina de limpeza. Há quem diga que o tónico deve ser usado não só ao fim do dia, mas também de manhã para repor o pH que se perde durante a noite. Mas se, pelo menos, o aplicar à noite depois da limpeza diária, já está no caminho certo. Como usar? É simples: depois da limpeza feita e do rosto bem limpo e seco, basta humedecer um disco de algodão com tónico e aplicar com leves batidas no rosto e deixar secar naturalmente. Sem esfregar. Veja, na galeria de imagens, algumas sugestões que devem saltar do supermercado para a sua casa de banho.