

Έρθε ο χειμώνας: Αποφύγετε το ξηρό δέρμα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έρθε η εποχή του έτους, όπου η θερμοκρασία πέφτει και αρχίζουν οι ψυχροί άνεμοι. Τα παραπάνω μαζί με το άνοιγμα της κεντρικής θέρμανσης και με την υγρασία μπορεί να ξεράνουν το δέρμα σας και να το κάνουν αρκετά ευάλωτο.

Μπορεί επίσης, να επιδεινώσουν τις ήδη υπάρχουσες συνθήκες, όπως έκζεμα και δερματίτιδα. Εάν θέλετε να κρατήσετε το δέρμα σας ενυδατωμένο τις κρύες μέρες, διαβάστε τι παρακάτω συμβουλές.

Εσωτερική ενυδάτωση. Τρώτε τα απαραίτητα λιπαρά οξέα (EFA), ιδιαίτερα ωμέγα-3, που βρίσκονται στο αβοκάντο και στα λιπαρά ψάρια και ω-6, που τα βρίσκετε στα καρύδια, τα δημητριακά ολικής άλεσης και το λινέλαιο.

Μια ανεπάρκεια σε δύο από αυτά, μπορεί να οδηγήσει σε ξηρό, ερεθισμένο δέρμα σε σπυράκια. Κυρίως τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα βοηθάνε στην διατήρηση μιας ενυδατωμένης και υγιούς επιδερμίδας και έχουν αντιφλεγμονώδη δράση, η οποία μπορεί να ανακουφίσει τα συμπτώματα του εκζέματος.

Το δέρμα σας χρειάζεται καλή ενυδάτωση. Αποφύγετε λοιπόν, την αφυδάτωση πίνοντας οκτώ έως 10 ποτήρια νερό την ημέρα και ελαχιστοποιώντας την πρόσληψη από καφεϊνούχα ποτά και αλκοόλ.

Αποφύγετε οτιδήποτε, περιέχει εξαιρετικά ενεργά συστατικά, ειδικά αν το δέρμα σας έχει φαγούρα ή τσούξιμο. Χρησιμοποιήστε ένα απαλό καθαριστικό, και ύστερα βάλτε μια καλή ενυδατική κρέμα, που θα ενισχύσει το προστατευτικό φράγμα της επιδερμίδας σας. Επιλέξτε τους τύπους χωρίς άρωμα, για να συμβάλουν στην αντιμετώπιση πιθανών ερεθισμών.

Επιπλέον κάντε απολέπιση κάθε εβδομάδα, για να διώξετε τη συσσώρευση των νεκρών κυττάρων. Όταν το δέρμα είναι κρύο η απολέπιση είναι λιγότερο αποτελεσματική.

Άρα, κάντε τη μετά από ένα ζεστό μπάνιο, και βάλτε μια ενυδατική μάσκα, η οποία θα διοχετεύσει την επιδερμίδα με υγρασία και θα απαλύνει τυχόν τσούξιμο ή φαγούρα.

Πηγές: real.gr-ikypros.com