

Μερικά προβλήματα του δέρματος που μπορείτε να λύσετε κατά τη διάρκεια του ύπνου!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το δέρμα μας αγαπά τον νυχτερινό ύπνο! Όταν κοιμόμαστε, το πρόσωπό μας, τα χέρια και τα πόδια μας προστατεύονται από τον ήλιο, τον άνεμο, και άλλους περιβαλλοντικούς στρεσογόνους παράγοντες.

Οι περισσότερες από τις βιολογικές δραστηριότητες που επισκευάζουν και αποκαθιστούν το σώμα μας (συμπεριλαμβανομένου του δέρματος) λαμβάνουν χώρα, ενώ βρίσκεστε σε κατάσταση ηρεμίας.

Δείτε πως μπορείτε να εκμεταλλευτείτε τον νυχτερινό ύπνο σας για να διορθώσετε μερικά προβλημάκια στο δέρμα.

1. Εξαφανίστε τα σπυράκια

Τα σπυράκια μπορούν να εξαφανιστούν ως δια μαγείας αν, πριν τον ύπνο, εφαρμόσουμε ένα προϊόν που περιέχει ένα αντιβακτηριακό συστατικό (τα βακτήρια μπορούν να προκαλέσουν ακμή) και έναν ελεγκτή σμήγματος όπως ο ψευδάργυρος.

2. Μειώστε τις γραμμές του προσώπου

Μια κρέμα ή ένας ορός με βιταμίνη Α ή ρετινόλη θα βοηθήσει να εξουδετερώσετε τις λεπτές γραμμές.

3. Σώστε το πρόσωπό σας από τις βλάβες της ημέρας

Αν κάποιες βραδιές δεν χρησιμοποιήσατε βιταμίνη Α, δοκιμάστε μια κρέμα ή λοσιόν με αντιοξειδωτικά, που βοηθούν το δέρμα στην καταπολέμηση των καταστροφικών ελεύθερων ριζών.

4. Αντιμετωπίστε την ξηρότητα κάτω από τα μάτια

Αν μισείτε την αίσθηση του τεντωμένου και ξηρού δέρματος κάτω από τα μάτια, εφαρμόστε ένα καταπραϋντικό τζελ ματιών πολύ λιπαρό, πριν τον ύπνο. Τα μάτια σας το πρωί, θα σας πουν καλημέρα!

Πηγή: neadiatrofis.gr