

8 Σεπτεμβρίου 2016

## Κάθε πότε να αλλάζετε μαξιλαροθήκη για να αποφύγετε τα σπυράκια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σας

πέρασε ποτέ από το μυαλό ότι μπορεί τα ενοχλητικά σπυράκια να οφείλονται στη...  
μαξιλαιοθήκη σας;

Οι επιδερμίδες με τάσεις ακμής είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες στα βακτήρια και τα υπολείμματα, όπως αυτά που συσσωρεύονται στο μαξιλάρι ενώ κοιμόμαστε. Η συχνή αλλαγή της μαξιλαιοθήκης είναι λοιπόν ένα ακόμη μέτρο που πρέπει να πάρετε για να διατηρήσετε την επιδερμίδα σας καθαρή και απαλλαγμένη από σπυράκια.

Ακόμη κι αν κάνετε επιμελή καθαρισμό προσώπου πριν τον ύπνο, παραμένουν επάνω στην επιδερμίδα υπολείμματα ρύπων ή μακιγιάζ, έλαια και βακτήρια, τα οποία στη συνέχεια μεταφέρονται στη μαξιλαιοθήκη, αναφέρει η δερματολόγος Ντέμπρα Τζάλιμαν. Η ειδικός συνιστά αλλαγή της μαξιλαιοθήκης περίπου κάθε τρεις μέρες ή ακόμη και καθημερινά εάν το δέρμα έχει έντονες τάσεις ακμής ή αν γίνεται πολύ συχνή χρήση καλλυντικών προϊόντων προσώπου.

Το ύφασμα της μαξιλαιοθήκης μπορεί επίσης να επηρεάσει την όψη της επιδερμίδας. Η Τζάλιμαν προτείνει τα βαμβακερά υφάσματα (από 100% βαμβάκι), καθώς «αναπνέουν» καλύτερα. Τέλος, αποφύγετε τα αρώματα και τις βαφές στα απορρυπαντικά εάν έχετε ευαίσθητο δέρμα.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)