

9 Ιανουαρίου 2017

## Γιατί και πώς πρέπει να πλένετε το πρόσωπό σας με μηλόξυδο

[/ Γενικά Θέματα](#)





Η σκέψη του να πλύνετε το πρόσωπό σας με ξύδι, ίσως να σας είναι λίγο αποκρουστική, αλλά αν το δοκιμάσετε, μόνο να κερδίσετε θα έχετε.

Το μηλόξυδο δημιουργείται με τη ζύμωση χυμού μήλου μέχρι να μετατραπεί το φυσικό σάκχαρο που περιέχει σε ξύδι. Το μηλόξυδο θα πρέπει να είναι βιολογικό, αφιλτράριστο, και μη παστεριωμένο. Μόνο η καλή ποιότητα μηλόξυδου περιέχει το θολό υλικό που κατακάθεται στον πυθμένα της φιάλης.

Αυτή η ουσία περιέχει όλα εκείνα τα ευεργετικά ένζυμα, τα βακτήρια, την πηκτίνη και τα ιχνοστοιχεία που κάνουν το μηλόξυδο τόσο καλό για εσάς. Απλά θυμηθείτε να ανακινείτε καλά το μπουκάλι πριν από κάθε χρήση.

### **Μηλόξυδο εναντίον των σημαδιών του γήρατος**

Το μηλόξυδο περιέχει ισχυρά οξέα άλφα υδροξέος που απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα του δέρματος και αποκαλύπτουν μια πιο νεανική και πιο υγιή επιδερμίδα κάτω από αυτά. Πολλά από τα ακριβά προϊόντα περιποίησης του προσώπου -που είναι διαθέσιμα στην αγορά- διαφημίζουν ότι περιέχουν έστω και μικρές ποσότητες άλφα υδροξέων, αλλά το μηλόξυδο τα περιέχει σε πολύ υψηλότερα επίπεδα.

Όταν χρησιμοποιείτε μηλόξυδο για τα σημάδια του γήρατος, απλώστε λίγο μη-αραιωμένο μηλόξυδο απευθείας πάνω σε αυτά με μια μπατονέτα αφήστε το να δράσει για περίπου 20-30 λεπτά, μία ή δύο φορές την ημέρα, και μετά ξεβγάλτε το.

Κάντε το για περίπου 6 εβδομάδες για να δείτε βελτίωση.

### **Το μηλόξυδο καταπολεμάει σπυράκια και ακμή**

Κατά την παρασκευή του βιολογικού μηλόξυδου, σχηματίζονται ουσίες όπως το μηλικό οξύ, το οποίο δίνει στο μηλόξυδο τις αντιβακτηριακές, αντι-μυκητιασικές και αντιικές του ιδιότητες που βοηθούν στην πρόληψη της ακμής και τις δερματικές μολύνσεις. Το μηλόξυδο αποφράσσει επίσης τους πόρους και επιτρέπει στο δέρμα να αναπνέει σωστά, γι 'αυτό είναι πολύ αποτελεσματικό στη θεραπεία της ακμής. Επίσης, το μηλόξυδο δεν απομακρύνει μόνο αποτελεσματικά τη λιπαρότητα από το δέρμα σας, αλλά σας βοηθάει επίσης στην εξισορρόπηση των επιπέδων pH και μπορεί να αποτρέψει την επιδερμίδα σας από το να γίνει πολύ λιπαρή ή πολύ ξηρή με την εξισορρόπηση της παραγωγής σμήγματος.

### **Πώς πρέπει να χρησιμοποιείτε το μηλόξυδο στην επιδερμίδα σας**

Το μηλόξυδο είναι ισχυρό και για αυτόν το λόγο τις περισσότερες φορές πρέπει να το διαλύετε με νερό προτού το εφαρμόσετε στο δέρμα σας. Είναι πολύ όξινο και μπορεί να σας προκαλέσει προβλήματα. Διαλύστε το σε ίση ποσότητα νερού. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα που θα το χρησιμοποιείτε τακτικά επάνω στην επιδερμίδα σας, μπορείτε να αυξήσετε λίγο την περιεκτικότητα μηλόξυδου στο διάλυμα. Βεβαιωθείτε σε κάθε περίπτωση ότι ανακινείτε καλά το διάλυμα πριν το βάλετε στο πρόσωπό σας.

Προτού βάλετε σε όλο το πρόσωπό σας το διάλυμα μηλόξυδου-νερού, εφαρμόστε το πρώτα σε μια μικρή περιοχή (όπως κάτω από το πηγούνι) για να δείτε μην τυχόν έχετε κάποια αλλεργική ή άλλη αντίδραση σε αυτό.

Εφαρμόστε το με τη βοήθεια μπατονέτας και κάντε απαλές κινήσεις για να απομακρύνετε σκόνες, μεϊκάπ και υπολείμματα σμήγματος από την επιδερμίδα.

Προσοχή! Μην το βάλετε στα μάτια σας. Επίσης, αν έχετε έξαρση ακμής, το μηλόξυδο θα σας κάνει να νιώσετε ένα μικρό "κάψιμο" στα σπυράκια.

Την πρώτη φορά που θα βάλετε μηλόξυδο στο πρόσωπό σας, επειδή η επιδερμίδα σας δεν είναι συνηθισμένη σε αυτό, αφήστε το για λίγα μόνο λεπτά να δράσει και στη συνέχεια ξεβγάλτε το με χλιαρό νερό. Αν δεν σας προκαλέσει κανένα πρόβλημα, τότε την επόμενη φορά αυξήστε τον χρόνο που θα το αφήσετε να δράσει.

**Πηγή:** [.onmed.gr](http://onmed.gr)