

11 Απριλίου 2018

## Λιπαρή επιδερμίδα: 5 tips για να τη θέσεις υπό έλεγχο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Το λιπαρό δέρμα δεν είναι κάτι που πρέπει να σας προκαλεί δυσφορία, ειδικά μάλιστα από τη στιγμή που μπορείτε να κάνετε αρκετά πράγματα για να ρυθμίσετε τη λιπαρότητα.

Οι αιτίες του λιπαρού δέρματος είναι πολλές και διαφορετικές, συμπεριλαμβανομένου του στρες, της υγρασίας, της κληρονομικότητας και των αυξομειώσεων των ορμονών.

Παρόλο που συχνά είναι δύσκολο να διαχειριστείτε τη λιπαρότητα, δείτε τι μπορείτε να κάνετε στο σπίτι για να την ελέγξετε, σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Δερματολογίας.

- Πλένετε το πρόσωπό σας πρωί και βράδυ, καθώς και μετά την άσκηση. Χρησιμοποιείτε ένα ήπιο, αφρώδες καθαριστικό που φέρει την ένδειξη "oil free", που σημαίνει ότι δεν φράσει τους πόρους. Μην χρησιμοποιείτε καθαριστικά με βάση έλαια ή αλκοόλ, τα οποία μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα σας.

- Μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε καθημερινά ενυδατική. Επιλέξτε ένα προϊόν με δείκτη προστασίας 30 ή μεγαλύτερο. Μην ξεχνάτε ποτέ να χρησιμοποιείτε αντηλιακό όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους. Να προτιμάτε όσα περιέχουν οξείδιο ψευδαργύρου και διοξείδιο τιτανίου και μην χρησιμοποιείτε αντηλιακά που περιέχουν άρωμα ή έλαια.

- Εάν κάνετε συχνά μακιγιάζ, επιλέγετε προϊόντα “oil-free”, με βάση το νερό. Ποτέ μην ξεχνάτε να αφαιρείτε το μακιγιάζ πριν πάτε για ύπνο.

- Χρησιμοποιείτε ειδικά στυπτικά χαρτάκια για να ελέγχετε την παραγωγή σμήγματος όταν δεν μπορείτε να το καθαρίσετε ή όταν είστε μακιγιαρισμένη. Μπορείτε βέβαια να χρησιμοποιήσετε και χαρτοπετσέτα ή χαρτομάντηλο, αλλά τα στυπτικά χαρτάκια είναι καλύτερα, επειδή περιέχουν πούδρα που βοηθά να κρατάτε το μακιγιάζ φρέσκο. Πιέστε απαλά το χαρτί στο πρόσωπό σας και αφήστε το για λίγα δευτερόλεπτα για να απορροφήσει τη λιπαρότητα. Μην τρίβετε το χαρτί στο πρόσωπό σας, καθώς θα μεταφέρει τη λιπαρότητα και θα χαλάσετε το μακιγιάζ.

- Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας. Όταν το κάνετε, μεταφέρεται η βρωμιά, η λιπαρότητα και τα βακτήρια από τα χέρια στο πρόσωπό σας. Βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας είναι καθαρά πριν καθαρίσετε, ενυδατώσετε ή εφαρμόσετε αντηλιακό ή μακιγιάζ στο πρόσωπό σας.

Να θυμάστε ότι όσοι έχουν λιπαρό έχουν λιγότερες ρυτίδες!

Πηγή: [health.com](http://health.com)