

## Τι να κάνετε για το σκούρο δέρμα στους αγκώνες



H

συνεχής κίνηση του αγκώνα κάνει το δέρμα στην περιοχή αυτή πιο παχύ. Ως εκ τούτου, οι αγκώνες είναι πιο επιρρεπείς σε πιο τραχύ, σκούρο και ξηρό δέρμα.

Νεκρό δέρμα συσσωρεύεται εύκολα στους αγκώνες, το οποίο είναι ο βασικότερος λόγος για το πιο σκούρο χρώμα στο σημείο αυτό, ενώ μπορεί να κάνει και το δέρμα στον αγκώνα φολιδωτό και με “μπαλώματα”.

Υπάρχει όμως ένας απλός τρόπος θεραπείας σε δύο μόλις βήματα, για να απαλλαγείτε από το αντιαισθητικό σκούρο και σκληρό δέρμα στην περιοχή του αγκώνα.

### **Βήμα 1ο**

Εφαρμόστε κρέμα απολέπισης (ποσότητα όσο ένα νόμισμα περίπου) στους αγκώνες σας δύο φορές την εβδομάδα. Κάντε το στο ντους πριν από τη χρήση του αφρόλουτρου/σαπουνιού. Τρίψτε καλά με κυκλικές κινήσεις για να απομακρύνετε το νεκρό δέρμα. Ξεπλύνετε με νερό και στη συνέχεια περιποιηθείτε το σημείο με ενυδατικό υγρό κρεμοσάπουνο ή άλλο ενυδατικό προϊόν καθαρισμού του δέρματος.



## **Βήμα 2ο**

Ταμπονάρετε και μην τρίψετε το δέρμα με μια καθαρή πετσέτα. Εφαρμόστε 3-4 σταγόνες από έλαιο βιταμίνης-E σε κάθε αγκώνα μετά από κάθε ντους και επαλείψτε καλά για δύο λεπτά. Το έλαιο βιταμίνης-E μπορεί επίσης να εφαρμοστεί και σε άλλες ξηρές περιοχές όπως τα γόνατα και τα χέρια.



Πηγές: [livestrong.com](http://livestrong.com) - [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)