

تعرف على 7 وصفات طبيعية لعلاج حب الشباب



الأربعاء 22 يونيو 2016 10:06 م

أشارت بعض الدراسات الحديثة إلى أن الحليب خالي أو منخفض الدسم قد يكون هو السبب وراء انتشار حب الشباب، وليس الحليب كامل الدسم

تقول دراسة أميركية: الحليب منخفض الدسم، والذي تقل نسبة الدسم فيه عن 1%، قد يسبب فعلاً زيادة في ظهور حب الشباب، كما نقلت صحيفة "آرتسه تسايونوغ" الألمانية .

وأجرى أطباء جلدية في الولايات المتحدة دراسة على 120 شاباً تحت سن العشرين يعانون من الظهور المعتدل لحب الشباب، و105 أشخاص في نفس الفئة العمرية لا يعانون من حب الشباب

وسأل الأطباء المشرفون على الدراسة الأشخاص الذين أجري عليهم الاختبار عن كميات منتجات الحليب التي يتناولونها يومياً، ومن ثم قارنوا النتائج

وذكرت نتائج الدراسة إلى أن اليافعين الذين يعانون من حب الشباب يشربون يومياً بمعدل 0.61 لتراً من منتجات الحليب منخفضة الدسم، بينما كان معدل تناول منتجات الحليب اليومي عند الأشخاص الذين لا يعانون من حب الشباب قد وصل إلى 0.41 لتراً فقط، فيما تناولت كلا المجموعتين نفس العدد تقريباً من منتجات الحليب، وكانت نحو 2.5 منتج لكل شخص يومياً، وكذلك نسبة تناول حليب كامل الدسم كانت النسبة متساوية تقريباً عند المجموعتين

ولم يذكر الأطباء في الدراسة أسباب زيادة ظهور حب الشباب مع تناول وشرب الحليب منخفض الدسم

ويعتقد بعض المشاركين في الدراسة أنه هنالك علاقة بين ظهور حب الشباب وتناول منتجات الحليب منخفضة الدسم، كون أن هذه المنتجات تؤثر على هرمونات الجسم وتعمل على تحفيز الغدد الدهنية .

وصفات لعلاج حب الشباب

1- خل التفاح

ضعي خل التفاح على المنطقة المصابة قبل النوم باستخدام كرة من القطن، واتركيه واشطفيه في اليوم التالي، كرري العملية بانتظام حتى تظهر النتائج

2- عصير الليمون

أغسلي وجهك بالماء الفاتر والصابون المعتدل، بعدها استخدمي عصير نصف ليمونة عن طريق قطنة على المنطقة المصابة واتركيه لمدة 10 دقائق أو حتى يجف من ثم اشطفيه كزري الطريقة مرتين يومياً حتى تظهر النتائج
بالنسبة للبشرة الحساسة قومي بمزج أجزاء متساوية من عصير الليمون وماء الورد وضعيه على المنطقة المصابة باستخدام كرة من القطن واتركيه لمدة 15-30 دقيقة من ثم اشطفيه

3- بياض البيض

إدهني بياض بيضة على بشرتك باستخدام قطنة أو أصابعك واتركيه لمدة تصل إلى ساعة لتحصلين على نتائج إيجابية بسرعة، هذه الطريقة بسيطة وفعالة في علاج حب الشباب والبثور

4- الثوم

الثوم فعال لكل شيء لديه خصائص مضادة للجراثيم عند أكله، كما أن لديه آثار كبيرة عند تطبيقه، فما عليك إلا فرك القرنفل وعصير الثوم على بشرتك واتركيه لمدة تصل إلى 30 دقيقة

5- الخيار

قطعني بضع شرائح رقيقة من الخيار وضعيها على بشرتك لحوالي ثلاثين دقيقة من ثم اشطفيها بالماء البارد ❑ الخيار ليس فعال فقط في علاج حب الشباب فهو أيضا مرطب ممتاز للبشرة ويحتوي على فيتامين C، A، والمغنيسيوم ❑

6- العسل

العسل هو مكون طبيعي ذو شعبية كبيرة فهو مطهر ومضاد للجراثيم وويقلل من الالتهاب والاحمرار ويزيل خلايا الجلد الميتة عن طريق قتل البكتيريا ❑

استخدمي ملعقة أو ملعقتين كبيرة من العسل على المنطقة المصابة واتركيه لمدة 10 - 15 دقيقة، من ثم اشطفيه بالماء دافئ ❑

7- مكعبات الثلج

يمكن للثلج أن يكون وسيلة ممتازة في التخلص من البقع الحمراء المنتفخة وتقليل الالتهاب، ببساطة قومي بفرك قطعة ثلج على بشرتك مما يساعد ذلك على غلق المسام وتطرد البكتيريا ❑