

مُسببات حب الشباب

إذا كنت لا تزال تعاني من حب الشباب ، فأنت تعرف بالتأكيد الإحباط الذي تشعر فيه صباحاً عند الإستيقاظ من النوم، مدركاً أن وجهك خسر الحرب مع هذه البثور المزعجة. نعلم جميعاً أن كل شيء يزيد من حب الشباب: الهرمون المتقلب، الماكياج السيء، قلة الهواء النقي.. ومع ذلك، هناك بعض الأشياء التي تؤثر مباشرة على ظهور حب الشباب.

قررنا أن نطلق عليهم "المكونات" لأنه يمكنك العثور عليها في طعامك، الماكياج، كريمات الوقاية من الشمس وغيرها. ونحن نعرف أنَّهُ يكاد يكون من المستحيل عزل نفسك عن كل هذه المكونات، ولكن ربما إذا عرفت بعض المسببات، يمكنك التقليل بشكل كبير من فرص الحصول على البثور.

الزيوت المعدنية: يجب أن تكون قد سمعت من قبل بـ "الزيوت المعدنية"، وهي زيوت بلا رائحة تُستخرج من البترول، وكثيراً ما تُستخدم في مستحضرات التجميل. والسبب في ذلك هو لأن هذه الزيوت نادراً ما تسبب الحساسية، ولا يمكن أن تصبح صلبة. ومع ذلك، فالزيوت المعدنية أيضاً تسد المسام. ووفقاً لبعض الدراسات، تساعد الزيوت المعدنية في التئام الجروح، ولكن إذا كان لديك بشرة مُعرّضة لحب الشباب، يجب تجنّب مستحضرات التجميل التي تحتوي على الزيوت المعدنية.

الشوكولاتة: وبكل أسف، نعم الشوكولاتة ليست جيدة لحب الشباب. والحقيقة هي أن الشوكولاتة لا تسبب حرقاً ظهور حب الشباب بكثرة، إلا أنه إذا كان نظامك الغذائي يتكون من 90 ٪ شوكولاتة وكميات كبيرة من السكريات والدهون، هذا الأمر سيجعل بشرتك تصدر الكثير من البثور والحبوب. أخيراً، إذا كان هناك وسيلة لأن لا تأكل لوح الشوكولاتة بكامله، من المحتمل أن تكون على ما يرام (الأشخاص الذين يتناولون المزيد من الأطعمة الطازجة يقل لديهم حب الشباب وفقاً لبعض الدراسات)

اللانولين: وهي مادة دهنية يتم استخدامها عادةً كمُرطبّ لعلاج الجلد الجاف، والهائج والمتقشّر. إسمها مشتق من كلمة "لانا" أي الصوف و "أوليوم" أي النفط. وبعبارة أخرى، يتم الحصول على اللانولين من صوف الأغنام. وفي حين أن لديها خصائص قوية ومفيدة للترطيب، إلا

انها تعمل على سدّ المسام أيضًا. لذلك إن كنت لا تريد أن تُسبّب ظهور فطيع لحب الشباب، يجب عليك تجنب اللانولين.

. الطعام الحار: يقول الكثير من الناس والإخصائيين على حدّ سواء أنّ الأطباق الحارة تساهم في حرق الدهون، كما يوجد بعض الدراسات التي تُظهر أنّ الطعام الحار يساهم في تفاقم حب الشباب. من جهةٍ أخرى، ووفقًا لأدلة رسمية، الطعام الحار ليس المسبب الأساسي لظهور البثور على بشرتك ولكن إذا كنت تعمل على محاربة تلك البثور لبعض الوقت، ربما سيكون من الأفضل أن تأكل الطعام الساخن والحار بشطل قليل ونسبي، حتى يصل الخبراء إلى اتفاق نهائي بشأن الصلة بين الطعام الساخن وحب الشباب.