

# عادات يومية تتخلص من حب الشباب

عندما يتعلق الأمر بمنع ظهور حب الشباب، تغييرات نمط الحياة لا تقدر بثمن! من النظام الغذائي إلى العادات اليومية، بعض التغييرات البسيطة يمكن أن تحسن بشكل كبير حالة بشرتك. في البداية، حاول شرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء يوميا. القيام بذلك سوف يساعد على التخلص من السموم في جسمك التي تسبب العيوب والالتهابات. شرب المزيد من المياه سوف يرسل أيضا المزيد من المغذيات والأكسجين إلى بشرتك لكي تبقى رطبة، صحية، وشابة.

فضلا عن شرب المزيد من المياه، تناول المزيد من المكسرات يمكن أيضا أن يكون مفيدا. المكسرات البرازيلية غنية بالسيلينيوم الذي يزيد من مرونة البشرة. الجوز يحتوي على الأحماض الدهنية الأوميغا ٣، ويساعد على التخلص من الالتهابات ومكافحة حب الشباب. الماكادامياس تحتوي أيضا على الكثير من الأحماض الدهنية والزيوت التي تساعد على إصلاح البشرة وتجديد شبابها. وبالمثل، فإن تناول الأطعمة الغنية بالزنك يساعد أيضا على شفاء حب الشباب. أما بالنسبة للأطعمة التي يجب تجنبها، حاول الابتعاد عن منتجات الألبان. تحتوي منتجات الألبان، بما فيها تلك العضوية، على هرمونات البقر التي تحفز الغدد الزيتية والمسام، مما تؤدي إلى حب الشباب.

إذا كان النظام الغذائي الخاص بك جيد جدا وتشرب الكثير من المياه، قد تحتاج إلى تغيير البعض من سلوكياتك للمساعدة في التغلب على حب الشباب. أولا، تجنب لمس وجهك ولا تلمس أي من البثور. كلما ضغطت على بثرة، فإنك تسبب بالتهاب يؤدي البشرة. كما أن هذا يدفع البكتيريا عمقا داخل المسام ويسبب بإفرازات الغدد الزيتية، والتي تكون بمثابة صدمة لبشرتك. فهذا يمكن أن يسبب المزيد من حب الشباب، التلون، والتندبات. إذا كنت تريد حقا التخلص من البثور، احجز موعد عند أخصائي محترف لاستخراجها بدلا من ذلك. أيضا، تأكد من أن الفرش التي تستخدمها نظيفة، فيجب تطهير وجهك وتنقيته قبل الخلود إلى النوم للمساعدة في الحفاظ على مسام نظيفة ووجه خالي من البثور.