

## أسباب غامضة قد تملأ بشرتك بالبثور



«من أكثر الأشياء المزعجة في أمور البشرة، وخصوصاً في الصيف، الرؤوس السوداء، ورغم عنايتك بالبشرة وحمايتها قدر المستطاع، قد تجدين هذه النقاط السوداء تتراكم على بشرتك بشكل مقزز، فكيف يمكنك التغلب على هذه المشكلة؟

للتغلب على هذه المشكلة، ننصحك أوّلاً بالتعرّف على مسببات الرؤوس السوداء، فمعرفة السبب ستكون بداية العلاج، وبعد ذلك يمكنك اتباع بعض الطرق البسيطة لحماية بشرتك من ظهور البثور المزعجة وتراكمها مرة أخرى.

إليك بعض الأسباب الغامضة وراء ظهور البثور:

1- الإفراط في تنظيف البشرة: تنظيف البشرة مهم للتخلص من الأوساخ وبقايا المكياج المتراكمة على البشرة، ولكن الإفراط في تنظيف الوجه يجرّد البشرة من الزيوت الطبيعية الموجودة فيها، مما يؤدي إلى جفاف وتهيج البشرة، وظهور البثور.

2- سد المسام: هناك بعض منتجات العناية بالبشرة التجارية، والتي تعمل على سد المسام، فمثلاً: مادة الكوميدوغينيك تعمل على سد المسام، فاستبدليها بالمنتجات الخالية من هذا المكون.

3- فرش المكياج: عند إهمالك تنظيف فرش المكياج واستخدامها عدة مرات، سيؤدي ذلك إلى تراكم البكتيريا على الفرشاة، ونقلها إلى وجهك، مما يؤدي إلى ظهور الحبوب والبثور، فاحرصي على نظافة فرش مكياجك جيّداً.

4- النوم: عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم قد يرفع مستويات هرمون الكورتيزول، الذي يؤدي

بدوره إلى ظهور الحبوب والبيثور على بشرتك، فاحرصي على أخذ قسط كافٍ من النوم يوميًا.

5- النظام الغذائي: تغيير النظام الغذائي الخاص بك لفقدان الوزن قد يؤثر على بشرتك ويراكم عليها البيثور، وعليك أن تختاري الأنظمة الغذائية الصحية لتحسين حالة بشرتك، فعند تناول الأطعمة الصحية كالفواكه والخضراوات والدواجن والأسماك مع شرب الكثير من الماء، سيظهر ذلك على بشرتك، ويجنبك ظهور الحبوب.►