Як позбутись прищів та вугрів.

Як позбутись прищів і вугрів - це саме розповсюджене питання, при чому не тільки серед підлітків, як прийнято думати, та й причин доволі багато. Прищі, чи як говорять лікарі “акне” сигналізують про порушення в організмі людини, якого віку вона б не була. На це може сприяти перевиробіток підшкірного сала, що приводить до закупорених пор, а далі і червоних, гнойових прищів, також є інші проблеми, що варто розібрати детальніше. Окрім цього прищі та вугрі нам “дарують” біль, дискомфорт й купу комплексів, якщо з цим не боротись, то в додачу шрами і червоні плями на шкірі. Цю проблему не слід приховувати, надіятись, що й так мине, адже практика говорить зовсім інше. На щастя, зараз ця хвороба повністю досліджена спеціалістами, існує багато методів усунення прищів та відновлення епідермісу. Якщо звернутись за допомогою вчасно - легко уникнути глибокого травмування, або розвитку хвороби акне, полегшити подальше лікування. Полиці аптек заповнені розмаїттям засобів проти вугрів та прищів, але спершу потрібно розібратись в причині виникнення проблеми і її вирішеннях. Тому що витрачена купа коштів без підбору правильних компонентів і догляду не дасть результату в боротьбі з акне.

Чому з’являються прищі?

Для досягнення успіху в лікуванні прищів та вугрів необхідно досконало вивчити проблему і свій організм, розібрати ймовірні причини.

Гормони.

Саме гормон андроген сприяє надмірній кількості шкірного сала, що є основною причиною появлення прищів та вугрів, особливо у підлітків. Цей період часто називають “гормональним дисбалансом”, й не дивно, бо саме в цей час рівень гормону значно піднімається і впливає на дозрівання організму. Це є достатнім етапом для появлення прищів, жир з пор стає в’язким та швидко забиває їх, діє ефектом пробки, що швидко призводить до переростання вугрів в запалення акне. Також реакція на нестабільний гормональний фон може перейти у спадок.

Неправильна косметика.

Звичка приховувати прищі та вугрі тональними засобами дуже розповсюджена і мало хто задумується про правильний підбір косметики та її вплив. Тональні креми й інші текстури безумовно допомагають нам виглядати краще та свіжіше кожного дня, проте необхідно знати типи шкіри й косметики. Розберемо як це зробити, лікувати прищі та відчувати себе краще, основні помилки при підборі косметики.

* Не звертати увагу на тип шкіри. Якщо вона жирна не варто брати крем із маслами, це призведе до повного закупорювання пор і запалення не примусить себе чекати.
* Пересушена шкіра обличчя. Не потрібно в такій ситуації черезмірно наносити антибактеріальні текстури на вугрі, адже себіуму стане набагато більше і прищів не уникнути, краще наносити точково на прищ.
* Неякісні, несертифіковані засоби. В першу чергу це викликає алергію і акне, адже не всі виробники косметики можуть гарантувати безпечний склад продукту і наслідки неприємні.
* Ігнорувати реакцію шкіри. Навіть самі дорогі та якісні бренди не завжди можуть підійти саме Вам. Важливо реагувати на зміни стану епідермісу та появу нових прищів.
* Перенавантаження косметикою, не робити демакіяж. Правильне очищення - основа здорової, сяючої шкіри. Тому що засоби декоративної косметики залишаються в порах і призводять до їх забруднення та старіння і не є лікуючими.
* Не знаходьтесь довгий час під прямим сонячним промінням, без крему із вмістом spf, це спонукає фотостарінню шкіри та нового запалення.

Ці прості правила є основою шкіри мрії, збережуть її молодий вигляд та допоможуть в лікуванні прищів та вугрів. Не змінюйте занадто часто косметичні засоби, бо це стрес, також не забувайте зволожувати та використовуйте некомедогенну косметику, що не закупорює пори та не приводить до вугрів.

Харчування

Здоров’я на пряму пов’язано із харчуванням. При неправильному раціоні витрачені кошти та сили на лікування будуть марними, багато збудників запалення і загострення акне потрапляють в організм через їжу. Окрім індивідуальних алергічних реакцій є продукти, які при зловживанні, майже, завжди викликають прищі і бажано звернути на них увагу.

* Чай та кава. Самі частовживані й улюблені напої зранку впливають на виробіток гормону кортизолу, що додає нам нервозність, подразнення шкіри й появу прищів.
* Жирна їжа та молочка. Окрім проблем зі шлунком, надлишок жиру виходить через шкіру, що надає занадто блиску та вугрі.
* Солодощі та газована вода. Солодка вода - шипучка є хімічною зброєю, а солодощі порушують природний колаген та зневоднюють, що спричиняє раннє старіння та нові прищі.
* Сіль. Надмірне вживання солі викликає набряки та темні плями із-за високого вмісту натрію.
* Вживання алкоголю та паління. Неможливо проігнорувати ці звички, вони висушують шкіру та виводять вітамін А, який потрібний для відновлення дерми.
* Білий хліб. Являється вуглеводом супершвидкої дії й підвищує рівень цукру в крові, який приводить до прищів та вугрів.

Обмежте себе в цих продуктах і результат буде помітним не тільки на лиці, а й на всьому організмі. Лікування прищів та вугрів стане набагато легшим й швидшим.

Стрес

Стрес може з’явитись від багатьох факторів: перевтома, відсутність кар’єрного росту та невдалі стосунки погано впливає не тільки на настрій, самопочуття, а й на зовнішність, викликає появу вугрів, запалення прищів. В стані стресу виробляються понад норми андрогенні й картизолові гормони, що прямо впливають на вугрі й акне. Порушується обмін речовин й це все викликає перевиробіток жиру сальними залозами. Стрес може підвищити ступінь прищів та значно сповільнити загоєння ран на лиці.

Способи позбутись прищів

Як вилікувати прищі за 1 годину вдома.

 Якщо перед важливою подією все псує прищ - його можна швидко вилікувати вдома. Візьміть 2 таблетки аспірину та роздробіть в порошок, додайте 1 чайну ложку води та змішайте, нанесіть на прищ, на 20 хвилин. Це присушить прищ та зробить його не помітним.

Ще один відомий метод - зубна паста, нанесіть її на запалення на 10 хвилин і це значно присушить прищ.

 Очні краплі. Накапайте на ватний диск та прикладіть на 5 хвилин до акне, вони звужують капіляри, прибирають почервоніння з прища.

Позбутись прищів за одну ніч в домашніх умовах.

На ніч краще нанести на проблемні місця мазь “Левоміколь” або “Саліцилову кислоту” це значно скоротить час загоєння, а зранку після очищення шкіри протерти настоянкою календули. Покладіть листочок алое на пару годин в холодильник та прикладіть на прищ, заклейте пластиром. Точково нанесіть екстракт чайного дерева ватною паличкою, це надасть потужний антибактеріальний ефект. Прищ можна протерти соком лимона, його властивості допоможуть підсушити та швидше загоїти. Дане лікування прищів вдома доволі просте.

Як позбутись прищів назавжди. Щоб позбутись прищів не тисніть їх, бо м’які тканини, на які ви тиснете сприяють поширенню бактерій, що спричинили висипання. Слідкуйте за своїм харчуванням та здоров’ям, надайте перевагу натуральній косметиці, не навантажуйте шкіру силіконами та сульфатами. Проводьте очищення пор, профілактику вугрів та користуйтесь м’якими скрабами.

Маски проти прищів.

Вам знадобиться: столова ложка меду, крапля лимонного соку та один жовток. Змішайте все до однорідної консистенції та намастіть на 10-20 хвилин. Повторюйте 2 рази на тиждень.

Візьміть 2 столових ложки вівсянки та залийте окропом на 5 хвилин, додайте пару крапель олійки чайного дерева. Втирайте в шкіру, залиште на 7 хвилинок, змийте водою. Повторювати краще раз в тиждень.

Для жирної шкіри візьміть зелену або сіру глину, для сухої - блакитну, розмішайте з водою до стану середньої густоти та тримайте доки не висохне, змийте, побажанню протріть лице тоніком. Ефективно лікує прищі та заважає утворенню вугрів.

Маска з томату для лікування прищів. Зніміть шкірку з двох помідорів та нанесіть м’якуш на пів години, змийте водою, нанесіть живильний крем. Покращить тон шкіри, допоможе вилікувати вугрі вдома, повторюйте 2-3 рази на тиждень.

Вугільна маска. Розітріть в борошно 3 таблетки активованого вуглю, залийте чайну ложку теплої води та нанесіть на Т-зону, саме ця маска чудово допомагає лікувати прищі на лобі та підборідді.

Настоянки для лікування прищів вдома.

Найкраща і всім відома настоянка з ромашки. Залийте дрібку сушеного цвіту склянкою гарячої води, дайте настоятись 20 хвилин, протирайте лице змоченим ватним диском 2 – 3 рази на день.

Залийте пару лаврових листочків склянкою окропу та вистоюйте 25 хвилин, протирайте лице на ніч, гідна заміна аптечним тонікам, зволожує та бореться з прищами.

Розмішайте пів склянки соку алое і склянку води, протирайте лице 2-3 рази не день, зберігайте в холодильнику.

Народні засоби проти прищів.

Гіркий полин. Залийте окропом 2 ложки полину та робіть з нього компреси, швидко знімає запалення. Відмінно підходить для домашнього лікування прищів.

Листя подорожника. Подорожник всім відомий своїми лікувальними властивостями, дієвий він і у сфері краси. Протирайте його соком обличчя кожного дня і не дайте бактеріям та акне шансу.

Календула. Гарно висвітлює прищі, лікує і загоює ранки. Залийте 2 ст. ложки цвіту половиною склянки окропу, додайте ложку меду. Змочені диски прикладайте на 25 хв.

Як почистити обличчя в домашніх умовах.

Оцтово - лимонна маска. Візьміть: 2 – 3 білки, 50 мл соку лимону та чайну ложку оцту. Змішайте та нанесіть на зволожене обличчя, на 5-7хв. Змийте теплою водою й не використовуйте частіше одного разу на тиждень.

Огіркова маска. Вона не тільки допоможе зробити пори вужчими, а й покращить якість й стан шкіри. Візьміть сік одного огірка, додайте муку кукурудзи до утворення густої консистенції. Тримайте 15-20 хвилин, після вмивання теплою водою, протріть лице кубиком льоду для закриття пор.

Лимонна маска. Змішайте 30 мл лимонного соку з 3-а столовими ложками вершків, нанесіть на 15 хвилин. Маска звужує, очищає пори та позбавляє вугрів

Візьміть за звичку і забудьте про прищі та закупорені пори

* Не доторкайтесь до лиця руками на протязі дня. Таким чином переноситься величезна кількість бактерій. Що є головною причиною появи прищів.
* Вмивайтесь двічі на день. Наносите макіяж, чи ні, очищуйте шкіру принаймні м’якою пінкою зранку та ввечері
* Спеціалізована косметика. Підбирайте доглядаючі й декоративні засоби саме для проблемної шкіри і звертайте увагу на свій тип (суха, нормальна, комбінована чи жирна).
* Зволоження. Навіть, якщо шкіра жирна ніколи не нехтуйте зволоженням, вона може бути в стані стресу чи сухості, що тільки поглибить проблему й значно завадить лікувати прищі.
* В міру скраби. При відлущенні скрабом ороговілого шару епідермісу головне не перестаратись, в такому разі неминуче травмування і подразнення шкіри.
* Дезінфекція телефону. В сучасному ритмі життя ні дня не проходить без гаджетів, але не всі задумуються про те, який це збірник шкідливих бактерій. Обробляйте телефон антисептиком та не прикладайте щільно до лиця при розмові, це значно допоможе при лікуванні прищів.
* Перевіряйте склад засобів, якими мастите лице. Звіряйте, чи склад та дія відповідають заявленому виробниками і зверніть увагу на строки придатності, необдумано підібрана косметика значно зашкодить шкірі та лікуванню вугрів й прищів.
* Прочистіть шлунок від токсину ентеросорбентами, підійде полісорб. Токсини та шлаки часто є причиною розмноження прища.
* Промокніть лице, після вмивання, паперовим рушником, адже в звичайних із-за вологи, постійно збираються шкідливі мікроби.
* Подбайте про сон та пийте багато очищеної, питної води, це сприяє звологженню шкіри та зменшує виділення жиру.

Тож, робимо висновок що вилікувати вугрі та прищі в домашніх умовах реально та це не потребує особливих умінь чи досвіду. Кожен зіштовхувався хоч раз із цією проблемою, головне не запускати стадію акне і лікування пройде швидко та комфортно. За допомогою простих дій легко зберегти свою молодість та красу без великих затрат. Найкраще лікування - профілактика, а краса починається із здоров’я.