

4 μύθοι για την ακμή που πρέπει να ξεχάσουμε

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Τρίτη, 13 Μάρτιος 2018 12:37



Τι γνωρίζετε για την ακμή; Αν υποφέρατε από αυτήν στην εφηβεία, μάλλον έχετε μάθει αρκετά από τον γιατρό σας, αλλά και από φίλους, συγγενείς και όποιον ήθελε να σας μιλήσει για αυτήν, να μοιραστεί μαζί σας τις συμβουλές του. Και όμως, πολλά πράγματα που "ξέρατε" για την ακμή... πιθανόν σας τα είπαν λάθος.

Μύθος #1: Η κακή υγιεινή προκαλεί ακμή

Ναι, πρέπει να πλένουμε τακτικά το πρόσωπό μας, αλλά η ακμή δεν προκαλείται από αυτό. Αντιθέτως, αν αρχίσετε να καθαρίζετε συνεχώς το πρόσωπό σας, μπορεί να το ερεθίσετε και να το κάνετε να δείχνει ακόμα χειρότερο.

Μύθος #2: Πρέπει να σπάμε τα σπυράκια

4 μύθοι για την ακμή που πρέπει να ξεχάσουμε

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Τρίτη, 13 Μάρτιος 2018 12:37

Αν σπάσετε τα σπυράκια σας, θα δημιουργήσετε επιπλέον φλεγμονές, και το πρόβλημα μπορεί να γίνει πολύ χειρότερο, και να επεκταθεί. Χρησιμοποιήστε κάποια τοπική αλοιφή, η οποία μπορεί να τα κάνει να μαραθούν, και μην τα αγγίζετε.

Μύθος #3: Τα junk food προκαλούν ακμή

Υπάρχουν κάποιοι συσχετισμοί μεταξύ διατροφής και ακμής, αλλά όχι με τον τρόπο που νομίζετε. Πολλοί άνθρωποι με ακμή έχουν λιπαρή επιδερμίδα, και αυτό έχει προκαλέσει τον συσχετισμό με τα λιπαρά φαγητά. Αυτό όμως φαίνεται πως δεν ισχύει. Το γάλα, από την άλλη πλευρά, πιστεύεται ότι επιδεινώνει την ακμή, ενώ μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά την βελτιώνει.

Μύθος #4: Η ακμή εξαφανίζεται μόνη της

Υπάρχουν πολλές θεραπείες που μπορούν να σας βοηθήσουν. Η ακμή δημιουργείται επειδή η επιδερμίδα σας παράγει επιπλέον έλαια, και μπλοκάρονται οι πόροι. Υπάρχουν θεραπείες με συνταγή ή και χωρίς, και πρέπει να τις αξιοποιήσετε, χωρίς ντροπή.

4 μύθοι για την ακμή που πρέπει να ξεχάσουμε

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Τρίτη, 13 Μάρτιος 2018 12:37

Δες ακόμα: [Υγεία](#)

πηγή:iatronet.gr

NANA
— HAIR
SALON

