

آیا استفاده از سرکه سیب برای
درمان آکنه مفید است؟

یادداشت اختصاصی صدای تجارت

دکتر فرناز فضلعلی - سرکه سیب
یکی از محبوب ترین درمان های
خانگی است که تقریباً می توان
گفت کاربردهای زیادی دارد. از
درمان سوزش سر دل گرفته تا
کنترل اشتها و از بین بردن
خال.

این ماده در جامعه ای که به
ایجاد سلامت از طریق راه های
طبیعی علاقه دارد، بسیار
پرطرفدار شده است و اعتقاد بر
این است که فواید بسیاری برای

سلامتی دارد، از جمله این فواید
می توان به موارد زیر اشاره
کرد:

- کاهش قند خون
- کمک به کاهش وزن
- کاهش احتمال خطر ابتلا به
سرطان

اما باید گفت برخلاف این که این
اعتقادات در بین مردم بسیار
رواج پیدا کرده است تحقیقات
بسیار کمی برای اثبات این
ادعاها انجام شده است.

برخی از مردم به درمان آکنه
توسط سرکه اعتقاد دارند و به
همین دلیل ما تصمیم گرفتیم این

نظرات را با دقت بیش تری مورد
بررسی قرار دهیم:

براساس مطالعات و تحقیقات
انجام شده، مشخص شده است که
سرکه سیب می تواند یک سری خاصی
از باکتری ها را از بین ببرد و
این به دلیل مقدار بالای اسید
استیک موجود در آن است که خاصیت
اسیدی بسیار زیادی به این ماده
بخشیده است. سرکه سیب علاوه بر
استیک اسید حاوی اسیدهای آلی
زیر نیز است:

- لاکتیک اسید
- گالیک اسید
- پروتوکا تکوئیک اسید
- کلروژنیک اسید

باکتری که باعث ایجاد آکنه می شود به نام پروپیونی آکنه و یا پی آکنه شناخته می شود. سرکه سیب به این دلیل که ثابت شده است می تواند بر گروه خاصی از باکتری ها تاثیر بگذارد و آن ها را از بین ببرد، ممکن است بتواند این اثر را بر روی پی آکنه نیز داشته باشد. اما متاسفانه تحقیقات بسیار اندکی برای اثبات این موضوع بر روی پوست انسان انجام شده است.

همچنین برای استفاده از سرکه بر روی پوست باید آن را کاملاً رقیق کرد، زیرا به دلیل اسیدیته بالا استفاده از سرکه

خالص می تواند به پوست به شدت آسیب برساند. پس رقیق کردن سرکه خود باعث رقیق شدن اسیدهای آلی و کاهش اثرات آن ها می شود.

به عنوان مثال لاکتیک اسید که در سرکه وجود دارد و خود به عنوان یک عامل موثر در درمان اسکار آکنه شناخته می شود، در اینجا به دلیل رقیق شدن نمی تواند تاثیر خاصی داشته باشد.

علاوه بر این سرکه بافت مناسبی برای اثرگذاری بر روی پوست شما ندارد و بر خلاف سرم ها و کرم ها ممکن است به سرعت تبخیر شود و زمان لازم برای تماس با پوست

را در اختیار نداشته باشد.

پس نتیجه می گیریم که اگرچه سرکه سیب حاوی اسیدهای آلی از بین بردن باکتری ها است، اما مشخص نیست که آیا می تواند پی آکنه یعنی باکتری مسئول آکنه را از بین ببرد. علاوه بر این، سرکه سیب باید قبل از استفاده رقیق شود که باعث تضعیف غلظت اسید آلی می شود.

همچنین به این نکته توجه کنید که سرکه سیب طبیعتاً اسیدی است. به همین دلیل، هنگامی که مستقیماً روی پوست برای مدت طولانی استفاده شود، ممکن است باعث سوختگی شود. البته در بیش

تر موارد سوختگی زمانی اتفاق می افتد که به صورت خالص و برای مدت زمان طولانی بر روی پوست استفاده شود. برای جلوگیری از آسیب و تحریک پوست سرکه سیب را با آب رقیق کنید و برای مدت زمان بسیار کوتاه بر روی پوست قرار دهید. همچنین باید از استفاده از سرکه سیب بر روی پوست های حساس و زخم های باز خودداری کنید. در این موارد به احتمال زیاد باعث درد یا آسیب پوستی می شود.

و در نهایت باز این پرسش مطرح می شود که از سرکه سیب برای درمان آکنه استفاده کنیم یا

نه؟

هیچ مطالعه و تحقیق خاصی برای اثبات مفید بودن سرکه سیب در درمان آکنه انجام نشده است. حتی استفاده از این ماده می تواند باعث التهاب و تحریک بیش تر شود. پس حتی استفاده از این ماده در افراد مبتلا به آکنه نسبت به افراد عادی می تواند آسیب های بیش تری به همراه داشته باشد.

پس اگر به دنبال درمان های خانگی برای آکنه هستید می توان گفت سرکه درمان مناسب و ایمنی برای پوست شما نخواهد بود.