

تاثير مخرب ليمو براي پوست
دکتر فرناز فضلعلی- زمانی که
شما در اینترنت به دنبال
راهکارهایی برای ارتقای ظاهر
پوست خود هستید، ممکن است با
هزاران ویدیو مواجه شوید که به
شما روش های مختلف استفاده از
ليمو در روتين پوستتان را می
آموزد.

در این یادداشت با من همراه
باشید تا با تکیه بر علم، به
این پرسش پاسخ دهیم که آیا
مصرف ليمو به صورت موضعی برای
پوست مفید است یا مضر؟

استفاده از ليمو در غذاها فوق

العاده است. به عبارتی می توان گفت استفاده از لیمو در داخل بدن عادی است اما بر روی بدن نه. در سایت پینترست هزاران رسیپی برای محافظت از پوست و مو وجود دارد که در آن ها از مواد معمول داخل آشپزخانه به خصوص لیمو استفاده شده است. ادعاهایی که برای استفاده از لیمو مطرح می شود رنج گسترده ای را در بر میگیرد؛ از روشن کنندگی و کاهش لک های صورت و چین و چروک، تا تمیز کردن لایه برداری و کنترل چربی.

به طور کلی پژوهشگران در زمینه تولید محصولات مراقبتی محتاطانه

گیاهان را به صورت خالص و مستقیم وارد محصولات مورد نظر خود می کنند و در ترکیب از آن ها استفاده می کنند. اما در زمان هایی نه چندان دور تقریباً از حدود ۱۰ الی ۱۵ سال پیش استفاده از موادی مانند روغن زیتون، روغن آرگان، عصاره شیرین بیان و یا روغن درخت چای مرسوم شد. این ها کاملاً گیاهی، امن و در عین حال موثر نیز هستند. اما در زمینه ی استفاده از لیمو بر بروی پوست صورت این شرایط وجود ندارد.

با توجه به شواهد موجود مردم به دلایل زیر از لیمو در روتین

پوستی خود استفاده می کنند:

1. تصور می کنند که لیمو سرشار از ویتامین C یا همان اسکوربیک اسید است. اسکوربیک اسید یک آنتی اکسیدان استثنایی است که با به دام انداختن رادیکال های آزاد مانع از پیری پوست و تیره شدن آن می شود و در عین حال تحریک کننده کلاژن نیز هست. توصیه ام به شما این است که اگر محصول مناسب ویتامین C را در روتین خود داشته باشید، صد برابر آب لیمو اسکوربیک اسید به پوست شما می رساند.

2. دلیل بعدی که این گروه تمایل به استفاده از آب لیمو در روتین خود دارند، ماده ی سیتریک اسید است. سیتریک اسید عضوی از خانواده ی آلفا هیدروکسی اسیدهاست اما در حقیقت یکی از ضعیف ترین اعضای این گروه است. سیتریک اسید به عنوان یک آلفا هیدروکسی اسید می تواند لایه برداری انجام دهد و به کاهش رنگدانه ها کمک کند. اما غلظتی از این ماده که در داخل لیمو وجود دارد به حدی کم است که شما برای داشتن اثری مشابه یک کرم دارویی

به ۲۰۰ عدد لیمو احتیاج دارید.

3. شاید دلیل بعدی محبوب بودن لیمو در بین مردم حضور مشتق ویتامین B به نام نیاسینامید است که خاصیت ضد لک روشن کنندگی دارد و همچنین ضد التهاب خوبی است و همچنین برای درمان پوست های خشک نیز بسیار مناسب است.

با توجه به این دلایل ممکن است تصور کنید که استفاده از آب لیمو برای پوست فوق العاده خواهد بود. اما لطفا کمی صبر کنید.

تمام مزایای گفته شده برای لیمو می توان گفت شبه علم است، به این دلیل که مواد موثر در داخل لیمو این مزایا را دارند. اما اولاً در استفاده از مواد طبیعی عوامل مختلفی مانند شرایط برداشت، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، شرایط نگهداری، میزان تازگی و یا گندیدگی مواد و بسیاری عوامل دیگر بر روی کارآمدی آن ها تاثیر گذار است. دوماً غلظت هر کدام از این مواد موثر در لیمو بسیار اهمیت دارد. به عنوان مثال در هر صد میلی لیتر از آب لیمو فقط ۰.۰۴ درصد اسکوربیک اسید، ۵ درصد سیتریک

اسید و ۰.۰۰۰۱ نیاسینامید وجود دارد.

این مقادیر را با مقادیری که در محصولات پوستی وجود دارد و موثر واقع می شود در جدول زیر مقایسه کنید.

Substance	Concentration by % (mass (Lemon	Concentration by mass ((Skin care products
Ascorbic Acid	۰.۰۴	۵-۲۰
Niacinamide	۰.۰۰۰۱	۲-۱۰
Citric Acid	۵	۲-۱۵

با توجه به داده های جدول بالا، لیمو فاقد غلظت موثری از اسکوربیک اسید، سیتریک اسید و یا نیاسینامید است. به همین دلیل استفاده از یک محصول

دارویی و مراقبتی صد برابر یک
لیمو بر پوست شما تاثیر خواهد
گذاشت.

نقش مخرب سورالن

علاوه بر موضوع عدم غلظت کافی ،
حضور هزاران ماده ی دیگر موجود
در لیمو نیز مطرح است. ترکیبات
گیاهی کاملاً پیچیده هستند و
معمولاً برای استفاده باید خالص
سازی شوند. یکی از این مواد
حضور سورالن در این میوه است.
سورالن ماده ای فیتوشیمیایی
است که در سایر گیاهان مانند
کرفس، انجیر و جعفری نیز وجود

دارد. این ماده با اشعه ی UV واکنش های سمی انجام می دهد و باعث بروز پدیدۀ فیتوفوتودرماتیت می شود. فیتوفوتودرماتیت زمانی ایجاد می شود که برخی از مواد شیمیایی موجود در گیاه مثل سورالن باعث می شوند تا پوست به محض قرار گرفتن در معرض آفتاب دچار التهاب شود.

بنابراین زمانی که شما از آب لیمو، جعفری و یا کرفس بر روی پوست صورت خود استفاده می کنید و سپس صورت خود را در معرض آفتاب قرار می دهید به دلیل فیتوفوتودرماتیت ممکن است پوست

شما دچار تاول های بزرگ و التهاب شود که تا 48 ساعت بعد خودش را نشان خواهد و درمان آن حداقل تا 2 هفته به طول می انجامد. همچنین فقط مساله ی تاول مطرح نیست، زیرا این تاول ها حتی بعد از خوب شدن باعث به جای ماندن اسکار بر روی پوست می شوند و پوست را به شدت حساس می کنند. همچنین در انتها به احتمال 100 درصد باعث افزایش رنگدانه های پوستی بعد از التهاب و یا PIH می شوند که پروسه ی طولانی برای درمان خواهند داشت. البته مکانیسم دقیق واکنش این مواد مانند سورالن مشخص نیست. فرضیاتی

مبنی بر واکنش این مواد با DNA و تشکیل کراس لینک ها و یا واکنش با پروتئین های موجود در سلول های پوستی و در نهایت مرگ کراتینوسایت ها و سول های پوست وجود دارد که کاملاً اثبات نشده است. در حالتی که سلول های پوست و کراتینوسایت ها که در حقیقت محافظان پوست هستند می میرند پوست متورم می شود و تشکیل تاول می دهد.

یکی از دیگر از عوارض جانبی حضور موادی مانند سورالن در پوست بیماری لوکودرما است. لوکودرما بیماری است که فرد در

قسمت هایی رنگدانه های پوست خود را از دست می دهد و یا به عبارتی نواحی در پوست خود دارد که فاقد رنگ است. در تعدادی از تحقیقات انجام شده دیده است که مثلاً خانمی که به مدت سه ماه از تونر لیمو استفاده کرده و بعد از سه ماه به لوکودرمای شیمیایی مبتلا شده است و یا فردی که بعد از 5 روز استفاده از خود لیمو به صورت خالص بر روی پوست دچار التهاب شدید و ضایعه شده است که بعد از چند روز خوب شده اما آن ناحیه دچار فقدان رنگدانه شده است و در نهایت لوکودرمای شیمیایی اتفاق افتاده است. این واکنش ها

آلرژیک نیست بلکه جزو واکنش های سمی است و می توان گفت شاید دلیل این اتفاق اسیدی بودن فوق العاده آب لیمو است. PH این ماده در حدود 2 است که برای پوست ما به شدت اسیدی است.

بنابراین پیشنهاد من این است که از این مواد مانند آب لیمو و یا سایر سبزیجات به صورت مستقیم بر روی پوست استفاده نکنید. اگر خیلی علاقمند به استفاده از این مواد هستید به مقدار خیلی کم بر روی پوست بمالید و حتما حتما از ضد آفتاب استفاده کنید. تاکید می

کنم که استفاده از مواد
مراقبتی مانند آلفا هیدروکسی
اسیدها یا سرم های حاوی
رتینول، نیاسینامید و یا
آزلائیک اسید می تواند درمان
بسیار موثرتری برای روشن شدن
پوست و کاهش لک های آن
باشد. حتی از لحاظ مقایسه قیمت
برای شما بسیار به صرفه تر است
که یک محصول مراقبتی حاوی
سیتریک اسید، اسکوربیک اسید و
یا نیاسینامید بخرید تا اینکه
از ۲۰۰ عدد لیمو استفاده کنید.
حتی در بین آلفا هیدروکسی
اسیدها من علاقه ای به سیتریک
اسید به دلیل سائز بزرگ و
نفوذپذیری کم ندارم و ماده

محبوب من در ابتدا گلیکولیک
اسید و سپس لاکتیک اسید است .
بنابراین پول خود را صرف
محصولاتی کنید که این مواد را
به دقت فرموله کرده اند و
مناسب با نیاز شما تهیه کرده
اند و باز هم تاکید می کنم از
مصرف مستقیم لیمو بر روی پوست
خودداری کنید .