# Как убрать черные точки с кожи на лице

Тяжело найти человека, который бы не мечтал о чистой, сияющей, красивой коже лица, чтобы ни угри, ни прыщи, ни черные точки не портили приятный внешний вид. Во многих рекламах всегда показывают безупречную кожу лица, которая стала такой всего за несколько применений какого-то чудо-крема или бальзама. Но так ли легко избавиться от этих проблем, как показывают нам рекламы?

К сожалению, черные точки на лице являются достаточно частой проблемой не только среди молодого поколения, но и среди людей в возрасте. Конечно, так сильно как прыщи или угри, черные точки не способы испортить привлекательный внешний вид, но это совсем не значит, что с проблемой не стоит бороться. А чтобы ее успешно побороть, нужно знать, что собой представляют эти черные точки и почему они появляются на коже.

## Что такое черные точки и откуда они берутся

Черные точки – это народное название, а правильное их название – комедоны. Кожа человека полностью покрыта порам. Их насчитывается около 110 штук на квадратный сантиметр. С помощью пор кожа человека дышит и увлажняется, но иногда случается так, что эти поры засоряются отмершей кожей, пылью или грязью, а кожное сало закупоривает все эти сверху. Именно в результате этого и появляются комедоны. Они бывают открытыми и закрытыми. Закрытые – это прыщи, а открытые – черные точки.

**Причин появления черных точек много:**

1. Неправильное питание. Очень часто комедоны появляются при питании одним фастфудом. Да, это быстро и удобно, но никак не полезно. В рацион питания обязательно нужно включить натуральные соки, овощи и фрукты. Жирная и очень сладкая пища способствует тому, что поры закупориваются гораздо чаще и быстрее. Точно так же влияет на кожу употребление алкоголя и кофеина. Кроме того, такое питание вредит не только коже, но и многим другим органам, поэтому лучше употреблять такие продукты в меру или же вообще отказаться от них;
2. Гормональные всплески. Особенно часто это случается в подростковом возрасте, во время беременности или при климаксе. Не является исключением и период месячных;
3. Неправильное очищение лица. Пыль существует везде, даже там, где ее совсем незаметно. На работе, в автомобиле, в собственном доме – она есть везде. Как бы вы не старались от нее избавиться, сделать это полностью не получится. Она очень хорошо оседает на жирную кожу, тем самым закрывая поры. Во время пребывания в особо пыльных местах недостаточно просто умыться теплой водой. Обязательно нужно применять специальные очищающие средства и после процедуры очистки вытирать лицо насухо мягким полотенцем;
4. Наследственность. Если вы заметили, что у ваших близких родственников присутствует такая же проблема, скорее всего, она передалась по наследству. Бороться с черными точками в таком случае будет гораздо сложнее;
5. Чрезмерная очистка лица. Как бы странно это не было, но да, очищать кожу лица чрезмерно тоже не следует. Если на протяжении дня много раз умываться и каждый раз использовать специальные лосьоны или бальзамы, то можно просто уничтожить защитный кожный покров. Дело в том, что организм все время выделяет защитное вещество, но при частой и тщательной очистке вы его снимаете. Кожа остается беззащитной перед бактериями , а сальные железы начинают работать активнее, что тоже закупоривает поры;
6. Курение. Токсины, которые содержаться в сигаретном дыме, имеют свойство раздражать кожу и приводить к воспалительным процессам. Кроме того, кожа не только загрязняется, но и стареет раньше времен;
7. Неправильный подбор косметических средств. Важно не забывать о том, что вся косметика должна подбираться исключительно индивидуально. У каждого человека кожа по-разному реагирует на тот или иной компонент, который находится в косметике. Для уверенности в том, что вы делаете правильный выбор, можно посоветоваться с косметологом;
8. Частые стрессы. Учеными было доказано, что стрессы и депрессии плохо влияют на кожу. Дело в том, во время нервов выделяется специальный гормон, который способен изменять химический состав кожного жира, что способствует появлению комедонов;
9. Экология. Не стоит много говорить о том, как негативно влияет на кожу и на весь организм в целом загрязненный воздух.

Возникают комедоны чаще всего в тех местах, где сальные железы работают особо активно – лоб, подбородок и нос. Именно в этих местах поры засоряются быстрее и сильнее, чем в других. Буквально через несколько часов после душа можно притронуться к лицу в области носа и заметить, что кожа уже стала жирной, несмотря на то, что недавно она очищалась.