



صابون زغال سنگ چه فوایدی دارد؟

زغال سنگ و صابون، 2 کلمه‌ای هستند که شاید قرار گرفتنشان کنار هم عجیب به نظر برسد. با این حال در سال‌های اخیر، استفاده از زغال فعال (نوع خاصی از کربن فرآوری شده) در تولید صابون‌ها و پاک‌کننده‌های طبیعی رو به افزایش بوده است.

گروه سبک زندگی «تیتریک»، سازندگان صابون‌های حاوی زغال سنگ فعال مدعی هستند استفاده از زغال سنگ برای پوست، عناصر زائد را از سطح آن خارج می‌کند و حتی می‌تواند سموم را از لایه‌های زیرین پوست بیرون بیاورد. آیا واقعا صابون زغال سنگ برای این نوع پوست مناسب است؟



فواید زغال سنگ

زغال سنگ و صابون، 2 کلمه‌ای هستند که شاید قرار گرفتنشان کنار هم عجیب به نظر برسد. با این حال در سال‌های اخیر، استفاده از زغال فعال (نوع خاصی از کربن فرآوری شده) در تولید صابون‌ها و پاک‌کننده‌های طبیعی رو به افزایش بوده است.



Ershaco.

زغال‌سنگ، ناخالصی‌ها و سموم مختلف را از پوست بیرون می‌کشد و با توجه به همین خصلت، به مقابله با آکنه‌ها و مشکلات پوستی دیگر کمک می‌کند. برای اینکه نسبت به اثربخشی صابون زغال‌سنگ مطمئن شوید، باید از این محصولات استفاده کنید. خوشبختانه، زغال‌سنگ هیچ آسیبی به انسان‌ها نمی‌رساند.

زغال‌سنگ از هزاران سال پیش به‌عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گرفته است. مصریان باستان از زغال‌سنگ به‌عنوان نوعی ضماد برای تمیز نگه داشتن زخم استفاده می‌کرده‌اند. اسناد باقیمانده از هندوها نشان می‌دهد حدود 450 سال قبل از میلاد مسیح، استفاده از زغال‌سنگ برای تصفیه آب مورد بحث بوده است. در قرن 18 میلادی نیز شیمیدانان و داروسازان به مطالعه درباره زغال‌سنگ پرداختند، زیرا توانایی زغال‌سنگ برای محافظت از بدن انسان در مقابل سموم، نظرشان را جلب کرده بود. امروزه هم کربن فعال در فیلترهای آب و پادزهرها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مکانیسم اثر زغال‌سنگ

زغال فعال قدرت جذب فوق‌العاده‌ای دارد و در نتیجه، عناصر دیگر را درون خودش جذب می‌کند. زغال، از طریق قرار گرفتن در معرض گرما، بخار و بعضی از مواد شیمیایی فعال می‌شود. این فرآیند باعث می‌شود روزه‌های زغال‌سنگ تا حد زیادی باز شوند و در صورت تماس با آلودگی‌ها، آنها را درون خودشان بکشند.

زغال‌سنگ، خواص ضدباکتریایی هم دارد که می‌تواند به بهبود زخم‌ها کمک کند. کربن فعال هم کاربردهای مختلفی دارد، از استفاده صنعتی در تصفیه آب گرفته تا تولید مکمل‌های دارویی.

تأثیر زغال‌سنگ بر پوست

پوست، یکی از مهم‌ترین اندام‌های زنده بدن است که منافذ خاص خودش را دارد. این منافذ و لایه نفوذپذیر پوست به مواد شیمیایی و سموم اجازه می‌دهند هم درون بدن وارد شوند و هم از بدن بیرون بروند. علت بروز آکنه مختلف است، از جمله انسداد در منافذ پوستی، باقی‌ماندن آلودگی‌ها و باکتری‌ها در سطح پوست، ترشح بیش از حد سبوم یا چربی و تغذیه نامناسب.

سازندگان صابون‌های حاوی زغال‌سنگ فعال مدعی هستند استفاده از زغال‌سنگ برای پوست، عناصر زائد را از سطح آن خارج می‌کند و حتی می‌تواند سموم را از لایه‌های زیرین پوست بیرون بیاورد. خاصیت ضدباکتریایی زغال‌سنگ نیز می‌تواند به مقابله با عفونت‌های پوستی کمک کند یا حتی مانع از ابتلا به آنها شود.

تصویرهای نادرست در مورد زغال سنگ

اگرچه استفاده از صابون زغال‌سنگ فواید بالقوه زیادی دارد، اما تأثیر مشهود آن بر آکنه‌های شدید هنوز به اثبات نرسیده است. درواقع، می‌توان گفت ادعای سازندگان صابون زغال‌سنگ درباره قدرت عجیب و غریب آن برای پاکسازی پوست تا حدودی اغراق‌آمیز است زیرا در همه موارد تأثیرگذار نیست. مطالعات علمی بسیار کمی وجود دارند که اثر مثبت زغال‌سنگ را در پاکسازی پوست نشان می‌دهند. علاوه بر این، میزان زغال‌سنگ استفاده شده در بعضی از این صابون‌ها نیز ناچیز است.

با توجه به همین نکات، مصرف مکمل‌های کربن خوراکی می‌تواند فواید بیشتری نسبت به استعمال آن روی پوست داشته باشد. خوردن زغال‌سنگ فعال خوراکی در قالب مکمل‌ها می‌تواند سموم موجود در بدن را از طریق فعالیت در دستگاه گوارش از بین ببرد و در نتیجه به سموم اجازه ندهد به پوست راه پیدا کنند. علاوه بر این باید توجه داشت زغال‌سنگ، چربی و سیوم را جذب نمی‌کند که علت اصلی بروز آکنه در دوران نوجوانی هستند.

کنترل آکنه با صابون زغال‌سنگ

پیش از همه چیز باید به این نکته دقت کنید که زغال‌سنگ فعال به پوست آسیب نمی‌رساند. بنابراین، اضافه کردن صابون زغال‌سنگ به برنامه پاکسازی پوست، تصمیم خوبی است. اگر از خشکی پوست رنج می‌برید، بهتر است از صابون زغال‌سنگ به جای پاک‌کننده‌های غلیظتر استفاده کنید. استفاده از صابون زغال‌سنگ در بزرگسالان مبتلا به آکنه خفیف، می‌تواند به جلوگیری از بروز جوش‌ها کمک کند. با این حال، انتظار نداشته باشید صابون زغال‌سنگ جادو کند و همه مشکلات پوستی شما را از بین ببرد. پس به جای اینکه تمام امیدتان را به صابون زغال‌سنگ معطوف کنید، این نکات اساسی را جدی بگیرید:

- تغذیه سالم.

- پاکسازی و مرطوب‌سازی پوست به‌طور منظم و استفاده از موادی مانند بنزوئیل پراکسید که در مقابله با آکنه‌ها قدرت بالایی دارند.

فواید زغال‌سنگ فعال

در مواقع اضطراری، زغال‌سنگ فعال می‌تواند برای درمان انواع خاصی از

مسمومیت مورد استفاده قرار بگیرد. زغالسنگ فعال، با توجه به قابلیت جذب بی نظیرش، از جذب شدن سم به وسیله معده جلوگیری می کند و اجازه نمی دهد سم وارد چرخه بدن شود. در موارد مسمومیت شدید، مصرف چند دوز از زغالسنگ فعال ضرورت پیدا می کند.

زغالسنگ فعال در مقابله با سموم حاوی عناصر خورنده اثربخش نیست، مانند اسیدهای قوی، آهن، اسید بوریک، لیتیوم و الکل. به اضافه اینکه زغالسنگ نباید برای مقابله با فرآورده های نفتی مانند بنزین و گازوییل مورد استفاده قرار بگیرد، زیرا نمی تواند از جذب آنها در بدن جلوگیری کند.

عوارض جانبی زغالسنگ فعال

عوارض جانبی ناشی از مصرف زغالسنگ فعال، شامل این موارد می شوند:

- حالت تهوع.

- استفراغ و یبوست.

- انسداد روده.

- مدفوع سیاه.

- مزه گچ در دهان.

تقریباً 20 درصد از بیماران، حدود 10 دقیقه بعد از مصرف زغالسنگ فعال دچار استفراغ می شوند.

منبع: جام نیوز