

5 گیاه برای مقابله با خشکی پوست

آیا شما هم از زمره کسانی هستید که به دنبال راهکاری بی‌ضرر و تا حد امکان طبیعی‌تر برای حفاظت و مراقبت از سلامت پوست خود هستید...



سلامت نیوز: آیا شما هم از زمره کسانی هستید که به دنبال راهکاری بی‌ضرر و تا حد امکان طبیعی‌تر برای حفاظت و مراقبت از سلامت پوست خود هستید یا اینکه احتمالاً به لوسیون یا ترکیب معجزه‌گری برای مقابله با خشکی پوست نیاز دارید؟

در یک مقاله فهرستی از پنج گیاه دارویی مفید برای برطرف کردن خشکی پوست و طریقه استفاده از این گیاهان ارائه شده است.

به گزارش سایت اینترنتی ارگانیک، این گیاهان مفید با دارا بودن برخی از خواص سودمند برای ایجاد آرامش و رفع خشکی پوست عبارتند از:

نعناع

این گیاه به دلیل دارا بودن خواص ضد التهابی می‌تواند پوست‌هایی را که دچار خارش یا آلودگی هستند، آرام و نرم کند.

ریحان

ریحان برای رفع آکنه و لک‌ها در هر نوع پوستی مفید است و خواص ضد باکتریایی، ضد التهابی و ضد اسپاسمی دارد.

رزماری

این گیاه با خاصیت تقویت‌کنندگی و ضد عفونی‌کنندگی جریان خون را در مویرگ‌های خونی بهبود می‌بخشد که در احیای حس طراوت و تازگی در پوست نقش سودمندی دارد.

ریحان برای رفع آکنه و لک‌ها در هر نوع پوستی مفید است و خواص ضد باکتریایی، ضد التهابی و ضد اسپاسمی دارد

آویشن

یک گیاه ضدباکتری قوی است و برای مقابله با آکنه و اگزمای عفونی بسیار مفید است.

بابونه

این گیاه خاصیت ضدقارچی، نرم‌کنندگی و پاک‌کنندگی دارد و به همین خاطر بهترین گزینه برای مقابله با التهاب و آرام کردن پوست است.

در ادامه‌ی این مقاله آمده است:

اگر قصد دارید از این گیاهان برای درمان پوست استفاده کنید ابتدا گیاهان ارگانیک و تازه را خشک کنید. بعد از این که گیاه خشک شده را به خوبی ریز و پودر کردید یک قاشق چای‌خوری پر از آن را داخل 250 میلی لیتر آب جوش در یک کاسه و فنجان بریزید. صبر

کنید تا گیاه سحرآمیز شما حدود 10 دقیقه داخل آب خیس بخورد سپس گیاه را از ظرف خارج کرده و مایع یا به عبارتی دم کرده باقی مانده گیاه را سرد کنید. اکنون محلول درمانگر شما آماده است می‌توانید یک حوله یا پارچه تمیز را به این مایع آغشته کنید و سپس آن را روی پوست خود بمالید و بعد اجازه دهید این رطوبت روی پوست به خودی خود خشک شود.

در روزهای گرم تابستان نیز می‌توانید این مایع را در قالب‌های یخی، منجمد کنید و قالب‌های کوچک یخ را روی پوست خود بمالید و از خنکی آن لذت ببرید.