

5 روش برای مرطوب نگه داشتن پوست

اگر از طرفداران درمان‌های طبیعی هستید مطالعه این مطلب را از دست ندهید و از این هشت مرطوب‌کننده طبیعی، موثر، سالم و بی‌خطر بیشتر استفاده کنید تا پوست‌تان همیشه مرطوب و شاداب بماند.



جام جم آنلاین: اگر از طرفداران درمان‌های طبیعی هستید مطالعه این مطلب را از دست ندهید و از این هشت مرطوب‌کننده طبیعی، موثر، سالم و بی‌خطر بیشتر استفاده کنید تا پوست‌تان همیشه مرطوب و شاداب بماند.

روغن جوانه گندم، حافظ خاصیت ارتجاعی پوست

روغن جوانه گندم برای پوست‌های خیلی خشک و پیشگیری از پیری پوست فوق‌العاده است. این روغن یک مرطوب‌کننده طبیعی محسوب می‌شود که خاصیت ارتجاعی پوست را به بهترین نحو حفظ می‌کند.

اگر دنبال دلیل علمی می‌گردید باید بدانید که اسیدهای اشباع نشده موجود در روغن جوانه گندم با رادیکال‌های آزادی که بافت‌ها را تخریب و باعث پیدایش چین و چروک می‌شوند، مبارزه می‌کنند.

روش استفاده: برای پوست‌های خیلی خشک، صبح و شب روغن را روی تمام بدن بمالید. همچنین می‌توانید از روغن جوانه گندم برای دست‌ها و لب‌های ترک خورده استفاده کنید. برای پوست‌های معمولی بهتر است شب‌ها از این روغن استفاده شود زیرا بافت آن چرب است. البته فراموش نکنید که روغن جوانه گندم می‌تواند حساسیت‌زا باشد.

روغن بادام شیرین برای رفع ترک‌های پوستی

برای رفع ترک‌های پوستی روغن بادام شیرین را دریابید. از روغن بادام شیرین اغلب در ساخت محصولات آرایشی استفاده می‌شود. این روغن بویژه برای پوست‌های خشک و زبر موثر عمل می‌کند. روغن بادام شیرین پوست را نرم می‌کند و برای رفع ترک‌های روی پوست نیز موثر است.

روش استفاده: شما می‌توانید این روغن را به تمام بدن‌تان بمالید. صبح‌ها سه تا چهار قطره برای صورت کافی است. توجه داشته باشید این روغن چرب است و باعث براقی صورت می‌شود.

خیار، درمان خشکی پوست

خیار سرشار از آب است؛ بنابراین زمانی که به عنوان ماسک استفاده می‌شود به طور موقت پوست را مرطوب نگه می‌دارد. البته باید بدانید باعث تغذیه پوست نمی‌شود.

توصیه می‌کنیم پس از این که مدتی در معرض نور خورشید بوده‌اید یا زمانی که احساس می‌کنید پوست‌تان خشک‌تر از معمول شده است این میوه مفید را از یاد نبرید. خیار برای تمام پوست‌ها مناسب است.

روش استفاده: خیار را به صورت حلقه‌های نازک ببرید و روی صورت‌تان قرار دهید و 15 دقیقه صبر کنید.

شیر جوی دوسر عامل نرمی و لطافت پوست

شیر جوی دو سر، مرطوب‌کننده طبیعی گیاهی است که باعث تسکین، نرمی و لطافت پوست می‌شود.

استفاده از این مرطوب‌کننده طبیعی را به افرادی که پوست خیلی خشک دارند و یا از آگزما رنج می‌برند توصیه می‌کنیم.

روش استفاده: روش استفاده از شیر جوی دوسر به این صورت است که آن را در آب وان رقیق می‌کنند و بدن را با آن شست‌وشو می‌دهند.

روغن کتان برای بهبود پوست‌های چرب

روغن گیاه کتان، روغن ایده‌آل و موثری برای پوست‌های چرب است. این روغن سرشار از امگا 3 است که به متعادل کردن سبوم پوست کمک می‌کند.

روش استفاده: از روغن گیاه کتان مانند مرطوب‌کننده‌های قدیمی روی صورت و بدن استفاده می‌شود. برخلاف دیدگاه نادرستی که میان مردم رواج یافته است پوست‌های چرب نیز به مرطوب‌کننده نیاز دارند.

توجه داشته باشید روغن گیاه کتان به سرعت ترش می‌شود و بوی ترشیدگی، آن را غیرقابل استفاده می‌کند.

بهتر است این روغن را به مقدار کم و در ظروف تیره رنگ خریداری و در یخچال نگهداری کنید. (جام جم - ضمیمه سیب) سودابه هوشمند