

## با روغن بادام تلخ چروک نمی شوید

دکتر رکسنا نظریه متخصص پوست و مود در گفتگو با باشگاه خبرنگاران با بیان این مطلب افزود: مصرف میوه و سبزیجاتی مانند انگور، نارنگی، پرتقال، کرفس، جعفری، هویج و حتی زیتون در رژیم غذایی روزانه در جلوگیری از پیری پوست بسیار مفید است.



دکتر رکسنا نظریه متخصص پوست و مود در گفتگو با باشگاه خبرنگاران با بیان این مطلب افزود: مصرف میوه و سبزیجاتی مانند انگور، نارنگی، پرتقال، کرفس، جعفری، هویج و حتی زیتون در رژیم غذایی روزانه در جلوگیری از پیری پوست بسیار مفید است.

وی گفت: همچنین روغن بادام تلخ نیز از چین و چروک پوست پیشگیری می کند.

این متخصص با اشاره به تعریق زیاد پوست در برخی افراد اظهار داشت: مصرف مواد غذایی مانند: فلفل سیاه، لیموترش و مریم گلی در کاهش تعریق موثر و نیز گیاه مورد و عصاره آن برای درمان تعریق زیاد بسیار مفید است.

نظریه خاطر نشان کرد: مصرف بیش از حد بعضی از فراورده ها برای پوست مضر بوده که بادمجان، عدس، البالو، گوشت گوساله و گاو نمونه این مواد هستند که باید در تنظیم برنامه غذایی به آنها توجه شد.

شایان ذکر است: قارچ نیز می تواند موجب ایجاد لک روی پوست شود مصرف بیش از حد تخم مرغ نیز مضر است.