

پوست خود را طبیعی، زیبا و جوان کنید

زیبایی پوست با روش های طبیعی به دلیل عوارض کم و ارزان بودن، خیلی توصیه می شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، بهتر است زیبایی پوست با روش های طبیعی را برای یک دوره امتحان کنید. اگر از این کار نتیجه گرفتید، میزان مصرف محصولات شیمیایی را کمتر کنید. در ادامه به معرفی چندین روش مؤثر می پردازیم.

۱- روغن نارگیل

برای داشتن پوستی زیبا، می توانید روی روغن نارگیل حساب باز کنید. روغن نارگیل یکی از مفیدترین مواد طبیعی است که باعث تقویت بافت اپیدرمی زیرین پوست می شود. این روغن سلول های مرده ی پوست را از بین می برد. همچنین از پوست شما در برابر اشعه ی خورشید محافظت می کند. زمانی که پوست شما در برابر آفتاب قرمز می شود، زمان خواب مقدار کمی روغن نارگیل روی آن بمالید. این کار قرمزی پوست را از بین می برد. تحقیقات نشان می دهد که روغن نارگیل خاصیت ضدباکتریایی، ضدویروسی و قارچ دارد. زیرا این روغن حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان است که به حفظ سلامت پوست کمک می کند. روغن نارگیل به قدری قوی است که می تواند با بیماری های مزمن پوستی مقابله کند. برای مثال درمانیت آتوپیک (AD) یک نوع التهاب پوستی است. اما روغن نارگیل در بهبود این التهاب مؤثر است.

۲- خیار یک میوه ی آبرسان

اگر پوست خشک و حساسی دارید، خیار را به شما توصیه می کنیم. این میوه ی آبرسان باعث ایجاد رطوبت در پوست می شود. برای نتیجه گیری بهتر، یک لیوان آب خیار را با نصف لیوان ماست پرچرب مخلوط و فریز کنید. این مخلوط را بهتر است در یک قالب یخ بریزید و سپس یک تکه از آن را هر روز بر روی پوست صورت خود بمالید. با این کار نه تنها منافذ پوست بسته می شود، بلکه رطوبت پوست هم افزایش می یابد.

اگر پوست شما چرب است، به ترکیب بالا، چند قطره آلبیموی تازه اضافه کنید. این روش باعث از بین بردن هرگونه جوش از صورت می شود. همچنین پوست شما بعد از هر بار مالیدن یخ، زیبا، روشن و شفاف می شود. فراموش نکنید بعد از مالیدن یخ، ۲۰ دقیقه صبر کنید و بعد صورت خود را بشویید.

۳- روغن درخت چای

زیبایی پوست با روش های طبیعی در ابتدا شاید راحت به نظر برسد. اما گاهی نیز مجبورید به سراغ موادی بروید که نام آن ها را تاکنون نشنیده اید. روغن درخت چای شاید کمی عجیب باشد. اما جالب است بدانید این روغن در بین مردم استرالیا استفاده ی زیادی دارد. به طوری که بسیاری از استرالیایی ها از این روغن برای درمان قرمزی، بریدگی و التهاب پوست استفاده می کنند. این روغن برای کسانی مناسب است که پوست بسیار حساسی دارند. وقتی پوست آن ها در برابر محصولات شیمیایی سریع واکنش نشان می دهد، روغن درخت چای بهترین گزینه برای آنهاست. این ماده ی طبیعی خاصیت ضدالتهابی، ضد میکروبی و ضدباکتریایی دارد. روغن درخت چای یکی از محصولات است که در کشور استرالیا تولید می شود. اما شما می توانید از عطاری ها و نمایندگی های معتبر در ایران نیز آن را خریداری کنید.

۴- سرکه سیب یک پاک کننده ی طبیعی پوست

سرکه سیب نیز یک ماده ی مؤثر و ارزان قیمت است. این ماده برای زیبایی پوست با روش های طبیعی کاربردهای زیادی دارد. زیرا به پاکسازی پوست شما کمک می کند. اگر بر روی پوست شما آکنه، جوش و یا التهاب ایجاد شده باشد، ممکن است به دلیل مشکلات روده یا کبد باشد. سرکه سیب قادر است آکنه و جوش روی پوست را به راحتی از بین ببرد. این ماده خاصیت ضدقارچ نیز دارد. در یونان باستان برای تمیز کردن زخم ها و بیماری های پوستی از ترکیب سرکه سیب و عسل استفاده می شد. سرکه حاوی مقدار زیادی اسیداسئیک، پتاسیم، منیزیم و ویتامین های مفید است. به همین دلیل از این ماده به عنوان یک سمزدای طبیعی نیز استفاده می شود. سرکه سیب سموم را از کبد حذف و به ایجاد تعادل باکتری های مفید و مضر در روده کمک می کند. پس اگر مشکلات پوستی شما به دلیل بیماری روده و کبد باشد، با مصرف سرکه سیب، این بیماری ها را درمان می کنید.

۵- عسل طبیعی بهترین ماده ی حاوی مواد مغذی

برای زیبایی پوست با روش های طبیعی از عسل هم استفاده کنید. البته توجه داشته باشید که عسل حتماً باید طبیعی و خالص باشد. برخی از عسل های غیرطبیعی موجود در بازار برای پاکسازی و زیبایی پوست مناسب نیستند. عسل طبیعی حاوی مقدار زیادی آنزیم، ویتامین و اسیدهای تقویت کننده ی پوست است. از مزیت های این ماده برای پوست می توان به آبرسانی به این قسمت اشاره کرد.

عسل طبیعی خاصیت ضد عفونی کننده، بهبود زخم، مقابله با آلرژی پوست و برطرف کننده ی جوش دارد. عسل طبع گرمی دارد و به درمان و بهبود زخم های پوستی کمک می کند. همچنین به دلیل خاصیت ضد میکروبی، برای جلوگیری از عفونت در زخم و سوختگی استفاده می شود.