

با خواص شگفت‌انگیز روغن کرچک آشنا شوید

تری گلیسرید موجود در روغن کرچک برای پاکسازی روزانه پوست از گرد و غبار سودمند است.

به گزارش سایت خبری پرسون، سطح بالای امگا ۶ و امگا ۹ روغن کرچک برای پوست و مو می‌تواند به عنوان یک نرم کننده و همچنین تقویت کننده مناسب استفاده شود.

خواص روغن کرچک در تسکین درد مفاصل

خواص ضدالتهابی روغن کرچک توسط منابع دانشگاهی به اثبات رسیده است. از این روغن برای تسکین درد مفاصل و کاهش ورم آنها در سراسر جهان استفاده می‌شود. افرادی که دچار آرتروز و آرتрит و غیره هستند می‌توانند از روغن کرچک استفاده کنند. برای این کار می‌توانید یک تا دو قاشق چای‌خوری روغن کرچک را به تنهایی و یا مخلوط شده با کمی آب، روی مناطق دردناک زده و به مدت چهار الی پنج دقیقه ماساژ دهید.

رفع یبوست با روغن کرچک

روغن کرچک ملین است. این روغن حاوی ۹۰ درصد اسید ریسینولئیک است که یک اسید چرب مفید برای انقباضها و ترشحات روده محسوب می‌شود. البته باید توجه داشته باشید که روغن کرچک قوی بوده و نباید در مصرف آن زیاده روی شود، چون می‌تواند باعث التهاب و آسیب به روده‌ها شود.

برای مقابله با یبوست می‌توانید هر دو یا سه روز یکبار، یک قاشق چای‌خوری روغن کرچک را استفاده کنید. اگر مصرف روغن کرچک پس از یک یا دوبار مصرف موثر نبود، بهتر است مصرف آن را متوقف کرده و به پزشک متخصص گوارش مراجعه کنید.

روغن کرچک در مقابله با ورم پا و سلولیت

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که روغن کرچک برای تحریک دستگاه لنفاوی بدن مفید است. این روغن باعث فعال شدن جریان مایع لنف می‌شود. اگر از ورم پا یا سلولیت ناشی از احتباس مایعات در بدن رنج می‌برید، می‌توانید از روغن کرچک برای بهبود وضعیتتان استفاده کنید. برای این کار کافی است چند قطره روغن گیاهی گریپ فروت یا سرو کوهی را به روغن کرچک اضافه کرده و پاها را از پایین به بالا و به مدت چهار الی پنج دقیقه در روز ماساژ دهید.

روغن کرچک برای مو و مژه

روغن کرچک حاوی ویتامین E و مواد معدنی است و به همین دلیل باعث تقویت موها، مژه‌ها و ناخن‌ها می‌شود. در صورتی که دچار ریزش مو شده‌اید می‌توانید از روغن کرچک به عنوان ماسک استفاده کنید تا رشد مجدد موها با سرعت بیشتری صورت بگیرد. البته بهتر است روغن کرچک را با روغن زیتون مخلوط کنید تا علاوه بر افزایش ویتامین‌های آن، حالت چسبندگی آن کمتر شود.

نکته: اگر روغن کرچک استفاده شده توسط شما تصفیه نشده، بهتر است آن را برای دور چشمان خود استفاده نکنید. به علت نازک بودن پوست دور چشم ممکن است روغن به‌طور مستقیم جذب خون شده و باعث مسمومیت شما شود.

۵ خاصیت روغن کرچک برای پوست

ضد التهابی: روغن کرچک دارای ریسینیلیدیک اسید است که از خاصیت ضد التهابی برخوردار و برای درمان پوست تحریک شده مناسب است.

ضد میکروبی: این روغن همچنین پوست را از طریق کمک به پاکسازی پاتوژن‌ها (عوامل بیماری‌زا) از عفونت‌های باکتریایی حفظ می‌کند.

مرطوب کننده: روغن کرچک حاوی تری گلیسرید بوده که به حفظ رطوبت پوست کمک کرده و آن را به گزینه خوبی برای درمان پوست‌های خشک تبدیل می‌کند.

حفظ آب و رطوبت پوست: روغن کرچک دارای خاصیتی است که باعث می‌شود رطوبت هوا به سمت پوست جذب شود.

پاکسازی: تری گلیسرید موجود در روغن کرچک برای پاکسازی روزانه پوست از گرد و غبار سودمند است.

نکته: درحالیکه روغن کرچک دارای خواص قابل توجهی برای پوست است، با این حال باید تاکید کرد که هنوز شواهد علمی برای تایید بسیاری از این ادعاها، قطعی نیستند و بیشتر این خواص به شکل تجربی به اثبات رسیده‌اند.

منبع: خبرآنلاین