

با مصرف این روغن‌ها جوان بمانید

کلاژن، فراوان‌ترین پروتئین در بدن است، که حدود ۳۰ درصد از کل پروتئین‌های بدن را تشکیل می‌دهد، با افزایش سن سطح کلاژن کاهش می‌یابد؛ که با مصرف محصولات گیاهی میتوان از پیری زودرس جلوگیری کرد.

به گزارش سایت خبری پُرسون، کلاژن، فراوان‌ترین پروتئین در بدن است، که حدود ۳۰ درصد از کل پروتئین‌های بدن را تشکیل می‌دهد. این پروتئین، بلوک اصلی ساختاری پوست، ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، تاندون‌ها و رباط‌ها، و سایر بافت‌های بدن است. همچنین در اندام‌ها، رگ‌های خونی، و پوشش روده‌ها یافت می‌شود.

با افزایش سن، سطح کلاژن ما به طور طبیعی کاهش می‌یابد و این می‌تواند توسط عوامل دیگری مانند قرار گرفتن در معرض نور خورشید تشدید شود. کلاژن همچنین خاصیت ارتجاعی، استحکام و ساختار را فراهم می‌کند؛ بنابراین حفظ سطح کلاژن خوب برای کمک به داشتن پوستی صاف و ساختار یافته مهم است.

چین و چروک‌ها بیشتر در رده‌ی سنی بین ۴۰ تا ۵۰ سال ایجاد می‌شوند که پوست رطوبت و خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد. مصرف محصولات حاوی ترکیبات گیاهی و روغن‌ها برای جوان‌سازی پوست، از جمله راهکارهای طبیعی برای مبارزه با پیری زودرس پوست است.

خواص روغن‌های گیاهی برای جوان‌سازی پوست

روغن Persea Gratissima یا روغن آووکادو از دانه آووکادو گرفته می‌شود و به دلیل داشتن چربی‌های خوب و سالم شناخته شده است. اعتقاد بر این است که روغن آووکادو دارای خواصی است که به طور بالقوه می‌تواند تولید کلاژن را افزایش داده و سلامت پوست را تقویت کند. حاوی بسیاری از اسیدهای چرب امگا ۳ است که بیشتر به دلیل اثر مرطوب‌کنندگی شناخته شده است. علاوه بر این، سرشار از ویتامین‌هایی مانند A، B، C، D، E و K است. روغن آووکادو به سرعت توسط پوست جذب می‌شود و بنابراین اغلب برای محافظت از پوست در برابر اثر خشکی باد و اشعه خورشید استفاده می‌شود. محتوای بالای پالمیتولئیک اسید به این معنی است که این روغن توسط پوست آسیب دیده و حساس نیز به خوبی تحمل می‌شود.

روغن جوانه گندم

روغن جوانه گندم از طریق پرس سرد دانه‌های گندم به وجود می‌آید و یک روغن بسیار مفید برای پوست و مو است و از ایجاد چین و چروک بر روی پوست جلوگیری می‌کند. به علاوه چروک‌های قبلی را هم از بین می‌برد. این روغن به دو روش پیری پوست را به تعویق می‌اندازد. روغن جوانه گندم مقدار زیادی ویتامین E دارد که یک آنتی‌اکسیدان قوی است و باعث می‌شود که پوست کلاژن بیشتری تولید کند. کلاژن به پوست کمک می‌کند تا استحکام بیشتری داشته باشد و بافت آن سفت و محکم شود و از افتادن آن جلوگیری می‌کند. از طرفی ویتامین A که در این روغن وجود دارد با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند و پیری پوست و تیره شدن آن که به دلیل افزایش رنگدانه‌های پوست است را برطرف می‌کند. با خرید روغن جوانه گندم می‌توانید پوستی جوان داشته باشید.

روغن گریپ فروت

روغن گریپ فروت حاوی ویتامین C است که می‌تواند اثرات رادیکال‌های آزاد را متوقف کرده و از آسیب بیشتر جلوگیری کند. ویتامین C باعث تشکیل کلاژن و الاستین می‌شود. این پروتئین‌ها سلول‌های پوست را هیدراته، قوی و انعطاف‌پذیر نگه می‌دارند و به عنوان پایه‌ای برای بافت پوستی انعطاف‌پذیر و صاف عمل می‌کنند. کلاژن همچنین لایه برداری سلول‌های مرده پوست را تشویق می‌کند که به کاهش و رفع چین و چروک صورت و بهبود مشکلات رنگ پوست مانند هایپرپیگمانتاسیون کمک می‌کند. در نتیجه، استفاده از روغن گریپ فروت می‌تواند به بهبود سلامت و زیبایی پوست کمک کند.

روغن اسطوخودوس

روغن اسطوخودوس به عنوان یکی از منابع مهم آنتی اکسیدان‌ها، دشمن اصلی پیری پوست است. این روغن به دلیل داشتن خواص آنتی اکسیدانی و نیز حاوی ویتامین A و E، با رادیکال‌های آزاد پوست مبارزه می‌کند و تولید کلاژن را افزایش می‌دهد. بنابراین، پوست شما جوان می‌شود و اثرات پیری و بالا رفتن سن در آن دیده نمی‌شود. به عبارت دیگر، استفاده از روغن اسطوخودوس می‌تواند به بهبود و نگهداری جوانی و سلامت پوست کمک کند.

روغن هسته انار برای کاهش چین و چروک صورت بسیار مؤثر است و یکی از معدود روغن‌هایی است که تولید کلاژن را در پوست تحریک می‌کند. این روغن، به دلیل دارا بودن اسید پونیسیک و فیتوسترول، تولید کلاژن را افزایش می‌دهد و از تخریب کلاژن جلوگیری می‌کند. بنابراین، برای درمان چین و چروک‌های دور لب، گردن و پیشانی بسیار مؤثر است. اسید اولئیک موجود در این روغن نیز می‌تواند به تسریع فرآیند زیبایی‌سازی پوست و کاهش خطوط ریز چهره کمک کند. با این حال، این روغن برای استفاده در اطراف چشم توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است باعث حساسیت و نازک شدن پوست در این منطقه شود.

خواص ضد اکسیدانی و ضد التهابی روغن چای سبز، آن را به یک گزینه مناسب برای حفظ جوانی و سلامت پوست تبدیل کرده است. این روغن قادر است به تقویت ساختار کلاژن و الاستین کمک نماید، که این خواص باعث می‌شود پوست شما به نرمی و انعطاف پذیری بیشتری دست یابد.

روغن بذر کتان

روغن بذر کتان، سرشار از اسیدهای چرب، می‌تواند جوش‌های آکنه را کاهش دهد و خشکی پوست را درمان کند. این روغن همچنین به حفظ رطوبت صورت کمک می‌کند و پوست را هیدراته و سالم نگه می‌دارد. همچنین، از جمله خواص برجسته‌اش، قابلیت کلاژن‌سازی پوست است. استفاده از روغن بذر کتان می‌تواند به کاهش چین و چروک، لکه‌های تیره و پف پوست کمک کند.

روغن آرگان و روغن نارگیل

روغن ارگان به دلیل ترکیبات حاوی اسیدهای چرب اساسی و ویتامین‌های مفید، می‌تواند به بازسازی بافت‌های پوستی کمک کرده و از چین و چروک پیشگیری نماید. این روغن دارای ویتامین E، استرول‌ها، اسیدهای چرب اساسی و فنول‌ها است که این موارد باعث جذب رادیکال‌های آزاد و انعطاف پذیری پوست می‌شود. رطوبت قوی، جلوگیری از التهاب، جلوگیری از پیری زود، تقویت الاستین و کلاژن با استفاده منظم از روغن آرگان به دست می‌آید.

روغن نارگیل دارای خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد باکتریایی است. این روغن می‌تواند به ترمیم پوست کمک کرده و در جلوگیری از تشکیل چین و چروک نقش داشته باشد.

روغن جوجوبا و روغن هسته انگور

روغن جوجوبا یکی از روغن‌های طبیعی محبوب است که از دانه‌های درخت جوجوبا به دست می‌آید. این روغن به عنوان یک روغن خشک شناخته می‌شود، یعنی سریع جذب می‌شود و به پوست چربی نمی‌افزاید. خصوصیت اصلی این روغن در ساختار شیمیایی آن است که شباهت زیادی به روغن‌های طبیعی پوست انسان دارد.

روغن هسته انگور با خواص ضد اکسیداسیونی و آنتی‌اکسیدانی خود، می‌تواند از خطوط و چین‌های پوستی مؤثر درمانی ارائه دهد. این روغن می‌تواند به حفظ رطوبت پوست کمک کرده و پوست را شفاف و لطیف نگه دارد.

روغن مریم گلی کلاری

مریم گلی کلاری یک گیاه خوشبو است که مربوط به نوع مریم گلی است که بسیاری از مردم در قفسه ادویه خود نگهداری می‌کنند. مریم گلی دارای اثرات آنتی‌اکسیدان است. یک مطالعه به این نتیجه رسید که مریم گلی ممکن است به جلوگیری از آسیب دیدن DNA و پروتئین‌ها توسط رادیکال‌های آزاد کمک کند. رادیکال‌های آزاد مواد شیمیایی هستند که به پوست آسیب می‌رسانند.

شما می‌توانید برای کاهش تیرگی، چین و چروک و خشکی پوست دور چشم از روغن بنفشه استفاده کنید. این روغن با تأمین رطوبت و تغذیه پوست حساس دور چشم، التهابات موضعی را کاهش می‌دهد و باعث بهبود ظاهر پوست می‌شود.

برای این منظور مقدار بسیار کمی از روغن را با انگشت حلقه به آرامی به پوست دور چشم بزنید. بهتر است شب قبل از خواب از آن استفاده کنید. همچنین می‌توانید از روغن بنفشه بادام برای نرم‌کننده، ضدالتهاب، آبرسان پوست، ترمیم و جوان‌سازی پوست، رفع افتادگی پوست صورت استفاده کنید.

می‌توانید شب‌ها چند قطره از روغن را روی پوست صورت‌تان بریزد، آن را ماساژ دهید و بگذارید جذب شود. با این کار از خواص روغن بنفشه بادام برای چاقی صورت نیز بهره‌مند می‌شوید.

خطرات اسانس‌های روغنی

خطرات مرتبط با اسانس‌ها اغلب مربوط به واکنش‌های آلرژیک است که منجر به بثورات پوستی یا خارش می‌شود. علائم دیگر واکنش آلرژیک عبارتند از آبریزش بینی، کندوها، قرمزی یا تورم، برآمدگی‌ها، بثورات، خارش و عطسه کردن است که در برخی موارد، یک واکنش آلرژیک می‌تواند شدید باشد و باعث آنافیلاکسی شود.

اگر فردی علائم شدیدی را تجربه کرد یا مشکل تنفسی داشت، باید فوراً به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشد. فرد هرگز نباید اسانس‌ها را قورت دهد، زیرا آنها سمی هستند. سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) روغن‌های ضروری را تنظیم نمی‌کند، بنابراین خرید آنها از یک منبع معتبر بسیار مهم است.

از درختان و گل‌های برجای مانده از جادوی طبیعت، راهی به سوی جوانی و زیبایی پوست با بهترین روغن طبیعی برای چروک صورت یافته‌ایم. روغن‌های طبیعی چون آرگان، نارگیل، گلابی و امثال آن، نه تنها به پوست ما نرمی و لطافت می‌بخشند، بلکه از طریق مرطوب کردن و تقویت ساختار پوست، در مقابل چین و چروک‌ها تأثیر خوبی می‌گذارند.

استفاده از کرم‌های ضد چروک تهیه شده از این روغن‌ها در این راه بسیار مؤثر است. با ماساژ آرام‌بخش یک قطره از این روغن‌ها، به دورانی جدید از زیبایی و جوانی وارد شوید. آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های غنی در این روغن‌ها، نه تنها پوست شما را از آسیب‌های زیست محیطی حفاظت می‌کنند بلکه احساس تازگی و روشنی را برای شما به ارمغان می‌آورند. پوست شما لایه‌ای از زیبایی طبیعی دارد و با استفاده از روغن‌های طبیعی، می‌توانید این زیبایی را به حداکثر برسانید.