

از بین بردن چین و چروک و لکه‌های پیری با روغن ویتامین E

ویتامین E همچنین تولید کلاژن در پوست را که باعث حفظ خاصیت الاستیکی و جلوگیری از تشکیل چین و چروک میشود را بالا می‌برد. **روغن ویتامین E** به عنوان یک التیام‌بخش بسیار مفید شناخته می‌شود. استعمال این روغن بر روی صورت باعث روشن شدن زخم‌ها، تسکین آفتاب‌سوختگی، کاهش چین و چروک و ... می‌شود.

ویتامین E یک ویتامین آنتی‌اکسیدان محلول در چربی است که برای بدن ما بسیار مفید است. اگرچه عملکرد اولیه ویتامین E حفاظت از غشای سلولی بدن است، آن همچنین نقش مهمی در حفظ شمارش تعداد گویچه‌های خون، سلامت قلب، عضلات، اعصاب، پوست و مو ایفا می‌کند.

ویتامین E در برگ سبز سبزیجات و میوه‌هایی مانند انبه، پاپایا، تمشک و ... موجود است. ما می‌توانیم بدنمان را با مقدار مورد نیاز ویتامین E به‌وسیله مکمل‌های ویتامین E که حاوی روغن ویتامین E هستند غنی کنیم.

روغن ویتامین E یک راه‌حل برای زیبایی است که پوست را جوان کرده و التیام می‌بخشد. روغن ویتامین E برای صورت، پوست، مو و ناخن شگفتی‌ساز است. اجازه دهید نگاهی به فواید روغن ویتامین E بر روی صورت بیاندازیم.

فواید روغن ویتامین E بر روی صورت

روغن ویتامین E یک مایع چسبناک بی‌رنگ است که گسترده آن بر سراسر پوست کمی مشکل است. روغن ویتامین احساس چسبندگی است و بعد از استعمال به سرعت به بافت‌های زیر پوست جذب می‌شود.

این روغن در لایه‌های زیرین پوست کار می‌کند و سطح پوست را صاف و نرم می‌کند به همین دلیل برای پوست خشک ایده‌آل است.

روغن خالص **ویتامین E** برای صورت در فروشگاه‌ها در دسترس است. همچنین می‌توانید کپسول ویتامین E و روغن فشاری آن را تهیه و استعمال کنید.

ضد پیری

چین و چروک، لک و پیس و لکه‌های سن و هر آنچه که می‌تواند نشانه‌های پیری باشد با این روغن در تضاد است. به دلیل ماهیت آنتی‌اکسیدانی آن، روغن ویتامین E می‌تواند به مبارزه با این علائم ناخواسته که ناشی از بالا رفتن سن و تاثیر رادیکال‌های آزاد است، بپردازد.

افزایش تولید کلاژن که به خاصیت ارتجاعی پوست کمک کرده و مانع از افتادگی پوست و چین و چروک می‌شود، از دیگری خواص این روغن است.

مالیدن منظم و شبانه روغن ویتامین E بر روی پوست و یا استفاده از مواد غذایی غنی از این ویتامین، باعث می‌شود تمام این خواص را در اختیار داشته باشید.

پاک کننده خوب

روغن ویتامین E یکی از بهترین پاک‌کننده‌های پوست است و رنگ طبیعی پوست را حفظ می‌کند. بعد از یک روز خسته کننده در محل کار، مقداری روغن ویتامین E را بر روی توپ پنبه‌ای قرارداده و بر روی پوست صورت بمالید. به‌صورت دایره‌ای و از یک بخش به بخش دیگر بمالید.

چرک، دوده و مواد چرب از صورت به توپ پنبه‌ای انتقال خواهند یافت و شما احساس نرمی و صاف روی پوست صورت خواهید داشت.

درمان کننده آفتاب سوختگی

خواص آنتی‌اکسیدانی این روغن می‌تواند به پوست در بهبود آسیب‌های ناشی از آفتاب سوختگی، کمک کند.

برای این کار این روغن را درون اسپری ریخته و به آرامی بر روی پوست آفتاب سوخته اسپری کنید. اگر تمایل به این کار ندارید قبل از قرار گرفتن در معرض نور خورشید از کپسول حاوی این ویتامین استفاده کنید. این کار از پوست شما بیشتر محافظت می‌کند.

التيام زخم خشکی لب و ترک خوردگی بر اثر سرما

خشکی شدید لب‌ها می‌تواند بسیار دردناک و همچنین مایه خجالت شود. ترک خوردگی‌ها بر روی لب نیاز دارند تا به وسیله روغن ویتامین E درمان شوند.

فقط منطقه آسیب دیده را با چند قطره روغن در حال حاضر و در طول روز ماساژ دهید. بعد از یک یا دو روز لب‌های شما نرم شده و بهبود خواهد یافت.

خواص قرص ویتامین ای، منابع ویتامین ایویتامین E یک ویتامین آنتی اکسیدان محلول در چربی است که برای بدن ما بسیار مفید است

درمان جای جوش

اگر زخمی ناشی از تصادف دارید و یا از جای جوش و آکنه تان کلافه شده اید، روغن ویتامین E می‌تواند به کاهش علائم ظاهر این ضایعات در دراز مدت کمک کند.

این روغن قادر است به پوست عمیقاً نفوذ کرده و جای زخم را از ریشه درمان کند. به یاد داشته باشید برای درمان جای جوش و گوشت اضافه، هیچ درمان طبیعی وجود ندارد که در کوتاه مدت موثر باشد.

روغن ویتامین E نیز از این قاعده مستثنی نیست. پس باید از آن به مدت طولانی استفاده کنید. برای درمان چند قطره از این روغن را روی محل آسیب دیده ریخته و ۱۰ دقیقه ماساژ دهید سپس ۳۰ دقیقه صبر کرده و بعد از آن، پوست را بشویید.

دیگر مزایای ویتامین E

در این مقاله بیشتر بر روی خواص روغن ویتامین E برای پوست و مو تمرکز کردیم، اما اجازه دهید در ادامه به خواص عمومی‌تر این ویتامین نیز اشاره کنیم.

* تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت از آن در برابر بیماری‌ها

* محافظت در برابر بیماری آلزایمر

* سلامت چشم

* کاهش سطح کلسترول

* کمک به گردش خون

* جلوگیری از لخته شدن خون

<https://www.otaghkhabar24.com/news/169083> Source URL: