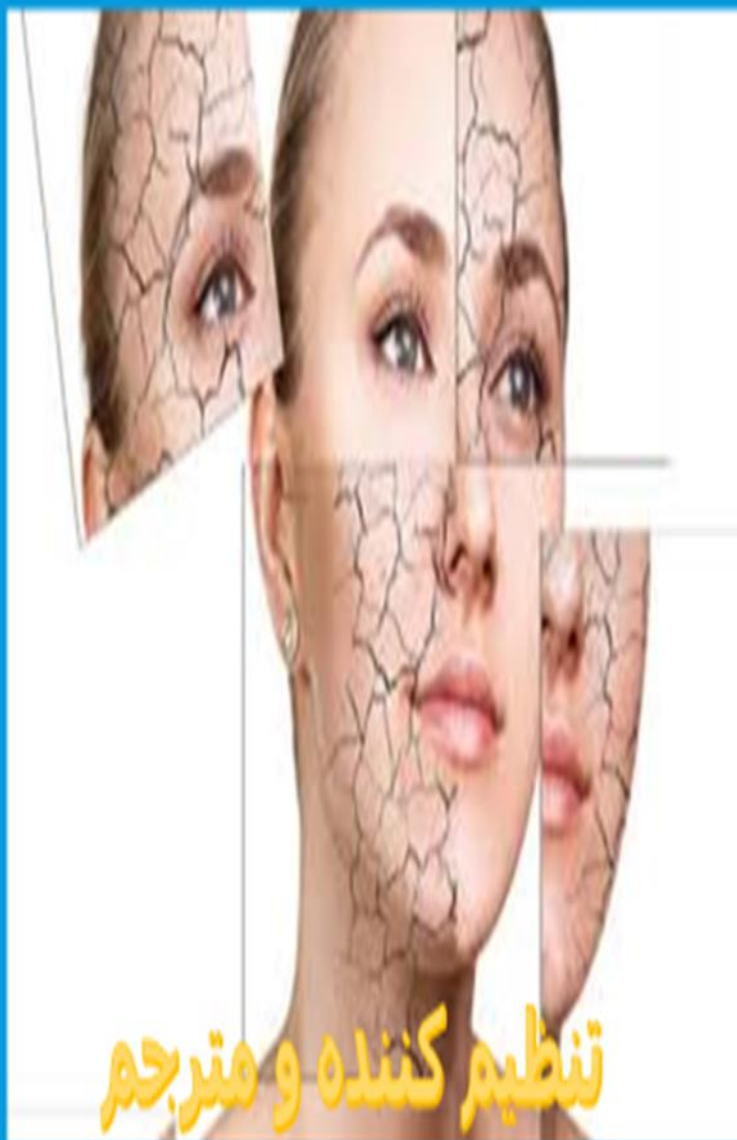


مواد غذایی کنترل کننده خشکی پوست



دکتر رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

انار و خشکی پوست

ویتامین آ و خشکی پوست

تخم مرغ و خشکی پوست

ویتامین سی و خشکی پوست

تخم کدو و خشکی پوست

آفتابگردان و خشکی پوست

امگا3 و خشکی پوست

جوانه گندم و خشکی پوست

مقدمه

معمولا خشکی پوست مشکل جدی نیست. در بیشتر موارد بر اثر فاکتورهایی مانند آب و هوا (سرد یا گرم)، رطوبت کم هوا و حمام طولانی مدت با آب بسیار گرم ایجاد می شود. شما می توانید بدون مراجعه به پزشک با مراقبت های مداوم خشکی پوست خود را برطرف نمایید. استفاده از مرطوب کننده و کاهش مصرف صابون بسیار تاثیرگذار است.

اغلب خشکی پوست موقتی است و بیشتر در فصل زمستان بروز می کند ولی در مناطق کویری تغییرات فصل خیلی تاثیری بر خشک شدن پوست ندارد. اما گاهی ممکن است به صورت مادام العمر ادامه یابد. ممکن است هرکسی در شرایط مختلف به خشکی پوست دچار شود اما فاکتورهای معدودی وجود دارد که ابتلا به این عارضه را تشدید می کند.

استفاده از مرطوب کننده باعث باقی ماندن رطوبت و آب کافی در پوست می شود.

پوست را زیاد در تماس با آب قرار ندهید. در مدت زمانی حدود 15 الی 20 دقیقه دوش بگیرید. حرارت آب زیاد بالا نباشد و با آب ولرم یک بار در روز حمام کنید. سعی کنید به جای صابون از کرم یا ژل شستشو استفاده کنید.

صابون به خودی خود عامل خشکی پوست می باشد. همچنین هنگام مصرف مواد شوینده حتما از دستکش استفاده نمایید تا از آسیب به پوست دستان خود جلوگیری کنید.

انار و خشکی پوست

انار یک نوع میوه درختی است که رنگ پوست آن رنگی بین قرمز ، سیاه یا زرد است. دانه های انار در بیشتر مواقع قرمز هستند ، البته در برخی مواقع این دانه ها رنگ سفید یا ترکیبی از رنگ قرمز و سفید دارند.

اگر پوست خشکی دارید حتما در کنار درمان های مرسوم درمان با انار را هم امتحان کنید. آب انار برای رفع خشکی پوست بسیار موثر است.

به دلیل اینکه ساختار مولکولی آب انار به صورت عمیق در پوست نفوذ می کند می تواند به آبرسانی پوست کمک شایانی کند و در نتیجه باعث رفع خشکی پوست شود.

آب انار علاوه بر اینکه برای پوست های خشک مفید است و باعث
آبرسانی به پوست می شود برای پوست های چرب که مستعد جوش
و آکنه هستند هم بسیار مفید است. مصرف آب انار می تواند از بروز
جوش و آکنه روی پوست های چرب جلوگیری کند.

[Date]

2



دانه‌های انار یک بسته‌ی غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌های پلی فنول هستند که از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه‌های خورشیدی محافظت می‌کنند و همچنین با التهاب مبارزه کرده و باعث افزایش جریان خون می‌شوند.

References

Participants of the FFI/IUCN SSC Central Asian regional tree Red Listing workshop, Bishkek, Kyrgyzstan (11-13 July 2006) (2020). "Punica granatum". IUCN Red List of Threatened Species. 2020: e.T63531A173543609. Retrieved 16 November .2020

Punica granatum L., The Plant List, Version 1". " Royal Botanic Gardens, Kew and Missouri Botanical Garden. 2010. Archived from the original on 11 .August 2013. Retrieved 26 June 2015

Morton, J. F. (1987). "Pomegranate, Punica granatum L". Fruits of Warm Climates. Purdue New

[Date]

Crops Profile. pp. 352–5. Archived from the original
.on 21 June 2012. Retrieved 14 June 2012

Pomegranate". Department of Plant Sciences, "
University of California at Davis, College of
Agricultural & Environmental Sciences, Davis, CA.
2014. Archived from the original on 2 February 2017.
.Retrieved 29 January 2017

Harper, Douglas. "pomegranate". Online Etymology
.Dictionary

All hail the Pomegranate, official symbol of "
Granada". The Lecrin Valley. 15 October 2012.
Archived from the original on 9 June 2013. Retrieved
.7 May 2020

Harper, Douglas. "garnet". Online Etymology

Dictionary

[Date]

ویتامین آو خشکی پوست

ویتامین A یک ماده مغذی ضروری برای حفظ سلامت پوست، چشم و باروری و عملکرد سیستم ایمنی بدن است.

پوست نیز قادر است ویتامین A را به صورت موضعی جذب کند. رتینول به تولید سلول‌های پوستی جدید کمک می‌کند و بدون آن، پوست بیش از حد خشک می‌شود.

با توجه به تحقیقات انجام شده، کمبود رتینول می‌تواند باعث ایجاد عارضه‌ای به نام هایپرکراتوز فولیکولار شود که در آن، کراتین بیش از حد در فولیکول‌های مو بوجود می‌آید. این عارضه باعث ایجاد جوش‌های التهابی برآمده روی پوست می‌شود.

ویتامین A همچنین باعث تحریک فیبروبلاست‌ها در لایه‌های عمقی پوست می‌شود.

فیبروبلاست‌ها، از سلول‌های مهم در تولید کلاژن بوده و باعث حفظ استحکام و سلامت پوست می‌شوند.

ویتامین A موضعی به شکل رتینول (در محصولات بدون نسخه)، و رتینوئیک اسید (در کرم‌های تجویزی)، باعث کاهش چین و چروک می‌شود و بسیاری از متخصصان پوست برای مقابله با اثرات پیری مصرف آن را توصیه می‌کنند.

3

ویتامین آ به ترمیم پوست کمک می‌کند، در حالی که بتاکاروتن باعث تقویت سدهای محافظتی پوست می‌شود و کمک می‌کند تا پوست مرطوب بماند و سلول‌های پوست را مقاوم می‌سازد."



References

Vitamin A". The American Society of Health-System "

Pharmacists. Archived from the original on 30

.December 2016. Retrieved 8 December 2016

Vitamin A Fact Sheet for Health Professionals". "

Office of Dietary Supplements, US National Institutes

.of Health. March 2021. Retrieved 8 August 2021

Vitamin A". Micronutrient Information Center, "

Linus Pauling Institute, Oregon State University,

.Corvallis. 1 July 2016. Retrieved 21 December 2021

Institute of Medicine (2001). "Vitamin A". Dietary

Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic,

**Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese,
Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc.**

Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine.

.pp. 82–161. ISBN 0-309-07290-5

Blaner WS (2020). "Vitamin A". In BP Marriott, DF

Birt, VA Stallings, AA Yates (eds.). Present Knowledge

in Nutrition, Eleventh Edition. London, United

Kingdom: Academic Press (Elsevier). pp. 73–92. ISBN

.978-0-323-66162-1

Wolf G (June 2001). "The discovery of the visual

function of vitamin A". The Journal of Nutrition. 131

(6): 1647–50. doi:10.1093/jn/131.6.1647. PMID

.11385047

Wu L, Guo X, Wang W, Medeiros DM, Clarke SL,

Lucas EA, Smith BJ, Lin D (November 2016).

"Molecular aspects of β , β -carotene-9', 10'-oxygenase

2 in carotenoid metabolism and diseases". Exp Biol

Med (Maywood). 241 (17): 1879–87

تخم مرغ و خشکی پوست

درمان پوستهای خشک با ماسک زرده تخم مرغ

به کسانی که پوست خشک دارند توصیه می شود که از این ماسک تهیه کنند تا پوستشان نرم و لطیف شود.

زرده تخم مرغ مملو از چربی و کلسترول است و چربی پوست را تامین می کند. برای تهیه ماسک زرده تخم مرغ کافی است یک زرده تخم مرغ را با چند قطره سرکه سیب و چند قطره روغن بادام یا زیتون یا آفتابگردان مخلوط کنید و به مدت بیست دقیقه روی پوست قرار دهید.

سپس آن را به وسیله آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کنید.

سفیده تخم مرغ می‌تواند کثیفی‌ها و مواد اضافی روی پوست را از بین برده و سلول‌های مرده پوست را پاک کند در این صورت با استفاده اصولی و مداوم آن، پوست صورت جوان‌تر و شاداب‌تری خواهید داشت.

سفیده تخم مرغ برای پوست‌های چرب بسیار مفید است. در صورتی که پوست چربی دارید، بهتر است در ابتدا صورت خود را با آب ولرم بشویید و با یک حوله نرم خشک کنید، سپس یک لایه نازک از سفیده تخم مرغ را با برس بر روی صورت قرار دهید و بعد از خشک شدن آن را با ولرم بشویید.

سفیده تخم مرغ پوست را تغذیه و مرطوب می‌کند. سفیده تخم مرغ حاوی پروتئین است و این ماده یک مرطوب‌کننده طبیعی و فوق‌العاده برای پوست به حساب می‌آید و خشکی آن را از بین می‌برد.

البته آن را باید ماده دیگر نیز همراه کنید. اگر سفیده تخم مرغ را با
عسل و روغن زیتون مخلوط کنید یک ماسک سرشار از مواد مغذی
و رطوبت رسانی قوی خواهید داشت

[Date]

4

تخم مرغ یک منبع خوبی از تقویت‌کننده‌های پوست یعنی ویتامین آ، ویتامین ای و ویتامین ب ۵ است. پانتوتیک اسید یا همان ب ۵ به تولید کراتینوسیت‌ها، سلول‌هایی که از عملکرد سدهای حفاظتی پوست حمایت می‌کنند، کمک می‌کند.



References

Kenneth F. Kiple, *A Movable Feast: Ten Millennia of Food Globalization* (2007), p. 22

Agricultural Marketing Service (1995). "How to Buy Eggs". *Home and Garden Bulletin*. United States Department of Agriculture (USDA) (264): 1

Howe, Juliette C.; Williams, Juhi R.; Holden, Joanne M. (March 2004). "USDA Database for the Choline Content of Common Foods" (PDF). United States Department of Agriculture (USDA): 10. Archived from the original (PDF) on 5 December 2010

Outlook for egg production WATT Ag Net – Watt

Publishing Co

McGee, Harold (2004). McGee on Food and Cooking.

Hodder and Stoughton. p. 70. ISBN 978-0-340-83149-

.6

Brothwell, Don R.; Patricia Brothwell (1997). Food in

Antiquity: A Survey of the Diet of Early Peoples. Johns

Hopkins University Press. pp. 54–55. ISBN 978-0-8018-

.5740-9

Montagne, Prosper (2001). Larousse Gastronomique.

Clarkson Potter. pp. 447–448. ISBN 978-0-609-60971-

.2

McGee, Harold (2004). On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen. Scribner. p. 87. ISBN .978-0-684-80001-1

Stadelman, William (1995). Egg Science and Technology. Haworth Press. pp. 221–223. ISBN 978-1-56022-854-7

ویتامین سی و خشکی پوست

ویتامین C می‌تواند باعث تسریع در روند بهبود زخم شود و نیاز

بیماران دچار سوختگی‌های شدید به ونتیلاسیون را کاهش دهد.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در ویتامین C به درمان جای زخم ناشی از

سوختگی کمک می‌کنند.

خواص آنتی‌اکسیدانی این ویتامین، نقش مهمی در ترکیب کلاژن بازی

کرده و به درمان آفتاب سوختگی کمک می‌کند.

ویتامین سی به درمان اگزما کمک می‌کند

یک روش مناسب برای درمان اگزما، ترکیب ویتامین C و زینک

است. اگر به اگزما مبتلا هستید، مصرف 500 تا 1000 میلی‌گرم

ویتامین C و 15 میلی‌گرم زینک به صورت روزانه می‌تواند مکمل

درمانی مناسبی برای شما باشد.

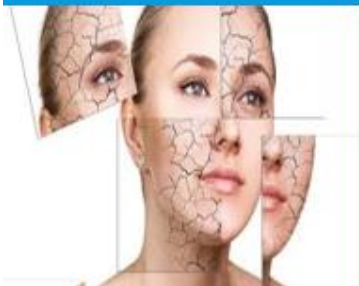
ویتامین سی باعث افزایش ساخت الاستین می‌شود. الاستین سبب افزایش ضخامت، خاصیت ارتجاعی، محافظت و ترمیم سلول‌های پوستی می‌شود. سفتی پوست به حفظ رطوبت، افزایش گردش سلول‌های پوست و پر شدن و صاف شدن سطح پوست (کاهش چین و چروک) کمک می‌کند.

یکی از خواص Vitamin C کاهش التهاب است. ویتامین سی باکتری‌های مضر سطح پوست شما را بدون هیچ‌گونه آسیبی به پوست سالم اطراف آن، از بین می‌برد.

با مصرف ویتامین C به منظور درمان آکنه، التهاب و قرمزی کاهش می‌یابد و تظاهرات آکنه سریع‌تر از بین می‌رود.

5

نقش ویتامین سی در ساخت کلاژن شناخته شده
است و درخشندگی و زیبایی خاصی را برای
پوستتان به ارمغان می‌آورد، علاوه بر این می‌تواند
لکه‌های قهوه‌ای را محو کند و آثار آسیب‌های
ناشی از اشعه‌های خورشید را از بین ببرد.



References

Ascorbic Acid Injection 500mg/5ml - Summary of " Product Characteristics (SmPC)". (emc). July 15, 2015.

.Retrieved October 12, 2020

Ascorbic Acid 100mg Tablets - Summary of Product " Characteristics (SmPC)". (emc). October 29, 2018.

.Retrieved October 12, 2020

Ascor- ascorbic acid injection". DailyMed. October " .2, 2020. Retrieved October 12, 2020

Ascorbic Acid liquid". DailyMed. November 13, " .2018. Retrieved October 12, 2020

Leonas Vitamin C- ascorbic acid tablet, chewable". "

DailyMed. September 14, 2018. Retrieved October 12,

.2020

.Merck Index, 14th ed

Vitamin C". ChemSpider. Royal Society of "

.Chemistry. Retrieved July 25, 2020

Ascorbic acid Use During Pregnancy". Drugs.com. "

Archived from the original on December 31, 2016.

.Retrieved December 30, 2016

Ascorbic Acid". The American Society of Health-"

System Pharmacists. Archived from the original on

.December 30, 2016. Retrieved December 8, 2016

تخم کدو و خشکی پوست

خواص تخم کدو می‌توان به تاثیر آن در حفظ سلامت پوست اشاره کرد. اسیدهای چرب ضروری موجود در تخم کدو می‌توانند سطح روغن و رطوبت پوست را حفظ کرده و از بروز آکنه و خشکی پوست جلوگیری کنند.

اسیدهای چرب اشباع نشده موجود در تخم کدو می‌توانند پوست را تغذیه کرده و موجب افزایش انعطاف پذیری پوست شوند.

کمک به درمان جوش و آکنه از دیگر خواص تخم کدو است. تخم کدو دارای خواص ضد التهابی بوده و با داشتن روی موجب کاهش قرمزی و زخم روی صورت می‌شود و از این طریق به درمان آکنه کمک می‌کند.

همچنین روی دارای خاصیت ضد باکتری بوده و بر روی غدد چربی
تاثیر داشته و فعالیت آن‌ها را کاهش می‌دهد و از این طریق ترشح
چربی و احتمال وقوع آکنه را کاهش می‌دهد.

از دیگر خواص تخم کدو می‌توان به خاصیت ضد پیری آن اشاره
کرد. تخم کدو می‌تواند روند پیر شدن را کند کرده و موجب درخشندگی
و جوانی پوست شود.

همچنین دارای آنتی اکسیدان‌هایی است که موجب خنثی سازی
رادیکال‌های آزاد شده و از چین و چروک پوست جلوگیری می‌کند.
علاوه بر این روی موجود در تخم کدو سبب حفظ کلاژن و کمک به
جوانسازی و جوان ماندن پوست می‌شود.

به میزان یک فنجان از تخم کدو و یک تخم مرغ زده شده را همراه با مقداری روغن را به صورت خمیر ضخیمی تبدیل کنید.

این خمیر به دست آمده را برای مدت زمان پانزده دقیقه روی پوست صورت خود بمالید و بعد از گذشت این مدت زمان صورت خود را با آب بشویید تا یک پوست صاف و درخشان به دست آورید.

6

تخمه کدو سرشار از روی است. روی یک مادهی مغذی است که به ترمیم سلولهای پوست و بهبود سریعتر زخمها کمک می کند. روی همچنین باعث جذب اسیدهای چرب ضروری می شود که برای تغذیهی پوست ضروری اند



References

Castellanos Morales, G., Sánchez de la Vega, G.,
Aragón Cuevas, F., Contreras, A. & Lira Saade, R. 2019.

Cucurbita pepo. The IUCN Red List of Threatened
Species 2019: e.T20742885A20755901.

<https://dx.doi.org/10.2305/IUCN.UK.2019->

2.RLTS.T20742885A20755901.en. Downloaded on 25

.October 2021

The Plant List, Cucurbita pepo

Cucurbita pepo L. field pumpkin". United States "

Department of Agriculture. Retrieved August 26,

.2013

Cucurbits". Purdue University. Retrieved August 26, "
.2013

Nee, Michael (1990). "The Domestication of
Cucurbita (Cucurbitaceae)". *Economic Botany*. New
York: New York Botanical Gardens Press. 44 (3,
Supplement: New Perspectives on the Origin and
Evolution of New World Domesticated Plants): 56–68.
doi:10.1007/BF02860475. JSTOR 4255271. S2CID
.40493539

Decker-Walters, Deena S.; Staub, Jack E.; Chung,
Sang-Min; Nakata, Eijiro; Quemada, Hector D. (2002).
"Diversity in Free-Living Populations of Cucurbita
pepo (Cucurbitaceae) as Assessed by Random
Amplified Polymorphic DNA". *Systematic Botany*.

[Date]

American Society of Plant Taxonomists. 27 (1): 19–28.

.JSTOR 3093892

Gibbon, Guy E.; Ames, Kenneth M. (1998).

Archaeology of Prehistoric Native America: An

Encyclopedia. New York: Routledge. p. 238. ISBN 978-

.0-815-30725-9

Free-living Cucurbita pepo in the United States Viral "

Resistance, Gene Flow, and Risk Assessment". Texas

A&M Bioinformatics Working Group. Retrieved

September 8, 2013

آفتاب گردان و خشکی پوست

آفتاب گردان به بهبود پوست های خشک، پوسته پوسته و حفظ آب پوست کمک می کند.

آفتاب گردان مفید برای: آگزما، لکه های پوستی خشک و خشکی عمومی پوست.

روغن دانه آفتابگردان هنگامی که به عنوان مرطوب کننده روی بازوهای شرکت کننده استفاده می شود، خشکی را بهبود می بخشد. همین مطالعه نشان داد که روغن زیتون در واقع به لایه محافظتی پوست آسیب رسانده است، که نشان می دهد همه روغن های طبیعی برای استفاده به عنوان مرطوب کننده مناسب نیستند.

Z

دانه‌های آفتابگردان منبع شگفت‌انگیزی از ویتامین ای هستند و مصرف آن‌ها موجب نرمی و لطافت پوست می‌شود. آن‌ها موجب تقویت غشای پوست می‌شوند؛ هم از طریق مبارزه با رادیکال‌های آزاد و آسیب‌های اشعه‌های ماوراءبنفش خورشید و هم از طریق حفظ رطوبت مناسب پوست.

پوست

References

Footnotes

Helianthus annuus". The Global Compositae "

.Checklist (GCC) – via The Plant List

Tallest Sunflower". Guinness World Records. "

.Retrieved 4 May 2014

Adam, John A. (2003). John A. Adam, Mathematics in

Nature. ISBN 978-0-691-11429-3. Retrieved 2011-01-

.31 – via Google Books

R. Knott, Interactive demos". Mcs.surrey.ac.uk. "

2009-02-12. Archived from the original on 2009-09-16.

.Retrieved 2011-01-31

R. Knott, Fibonacci in plants". Mcs.surrey.ac.uk. "

2010-10-30. Archived from the original on 2009-09-07.

.Retrieved 2011-01-31

Motloch, John L (2000-08-25). Introduction to landscape design - Google Books. ISBN 978-0-471-35291-4. Retrieved 2011-01-31

Jean, Roger V (1994). Phyllotaxis. p. 185. ISBN 978-0-521-40482-2. Retrieved 2011-01-31. fibonacci packing .efficiency

Parastichy pair(13:21) of CYCAS REVOLUTA (male) " florets_WebCite". Archived from the original on .October 3, 2009

Vogel, H (1979). "A better way to construct the sunflower head". Mathematical Biosciences. 44 (3–4): .179–189. doi:10.1016/0025-5564(79)90080-4

Prusinkiewicz, Przemyslaw; Lindenmayer, Aristid (1990). The Algorithmic Beauty of Plants. Springer-Verlag. pp. 101–107. ISBN 978-0-387-97297-8

امگا3 و خشکی پوست

اسیدهای چرب امگا ۳ را می توان به عنوان یک عامل محافظتی برای پیشگیری از سرطان پوست دانست اما علاوه بر پوست، امگا ۳ در سلامت موها نیز تاثیر بسیاری دارد.

مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۳ به موها کمک می کند ضخیم تر و رشدشان سریع تر شود و در نتیجه به راحتی بتوان موهایی بلند و قوی داشت.

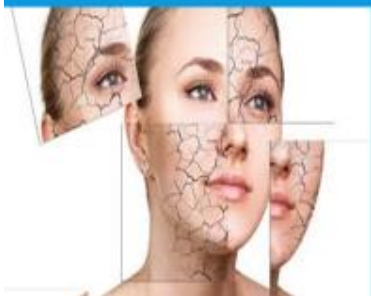
کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ می تواند باعث ریزش موها شود. باید بدانید کمبود امگا ۳ باعث خشکی پوست سر و ایجاد ظاهری مات و کدر برای موها می شود.

بدن ما به آنها نیاز دارد، اما خودش نمیتواند آنها را بسازد. بنابراین، اهمیت تغذیه در این است که خوراکی ها تنها منبع وارد کردن امگا ۳ به بدن هستند.

خوردن امگا ۳ به هر شکل چه از طریق مصرف مواد خوراکی (مغز گردو، روغن گردو، روغن کلزا، ماهی های چرب، سویا، شاهدانه و جوانه ی گندم) و چه به صورت قرص برای بدن بسیار مفید است که برای خانمها می تواند در زیبایی پوست بسیار موثر باشد و از چروک شدن زود هنگام پوست جلوگیری کند.

8

اسیدهای چرب امگا ۲ موجود در سالمون
می‌توانند به حفظ غلظت چربی روی سطح
سلولی کمک کنند تا پوست رطوبت بیشتری را
در خود نگه دارد و جوان‌تر به نظر برسد.



References

Omega-3 Fatty Acids". Office of Dietary "

Supplements, US National Institutes of Health. 26

.March 2021. Retrieved 10 June 2021

Essential Fatty Acids". Micronutrient Information "

Center, Linus Pauling Institute, Oregon State

.University. 1 May 2019. Retrieved 10 June 2021

Essential Fatty Acids". Micronutrient Information "

Center, Oregon State University, Corvallis, OR. May

.2014. Retrieved 24 May 2017

**Scorletti E, Byrne CD (2013). "Omega-3 fatty acids,
hepatic lipid metabolism, and nonalcoholic fatty liver
disease". Annual Review of Nutrition. 33 (1): 231–48.**

doi:10.1146/annurev-nutr-071812-161230. PMID

.23862644

Jacobsen, Charlotte; Nielsen, Nina Skall; Horn, Anna Frisenfeldt; Sørensen, Ann-Dorit Moltke (2013-07-31). Food Enrichment with Omega-3 Fatty Acids. Elsevier. .p. 391. ISBN 978-0-85709-886-3

Farmed fish: a major provider or a major consumer " of omega-3 oils? | GLOBEFISH | Food and Agriculture Organization of the United Nations". www.fao.org. .Retrieved 2022-02-04

Freemantle E, Vandal M, Tremblay-Mercier J, Tremblay S, Blachère JC, Bégin ME, et al. (September 2006). "Omega-3 fatty acids, energy substrates, and brain function during aging". Prostaglandins, Leukotrienes, and Essential Fatty Acids. 75 (3): 213– .20. doi:10.1016/j.plefa.2006.05.011. PMID 16829066

Chaiyasit W, Elias RJ, McClements DJ, Decker EA (2007). "Role of physical structures in bulk oils on lipid oxidation". Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 47 (3): 299–317.

[Date]

doi:10.1080/10408390600754248. PMID 17453926.

S2CID 10190504

[Date]

روغن جوانه گندم و خشکی پوست

برای کاهش چین و چروک های صورت خود میتوانید یکی از روغن های گیاهی که سرشار از ویتامین E است را انتخاب کنید.

بی شک هیچ روغن گیاهی از نظر میزان ویتامین E به پای روغن جوانه گندم نخواهد رسید.

بنابراین برای رفع چین و چروک های صورت با جوانه گندم بهتر است یک قاشق از این روغن طبیعی را در محلول پاککننده روزانه خود بریزید و به به طور مرتب از آن استفاده کنید.

برای رفع لک صورت و تیرگی های پوست صورت میتوانید از ماسک های خانگی که با این روغن تهیه می شوند استفاده کنید.

این روغن یکی از بهترین گزینه های درمان خانگی برای رفع مشکلات پوستی است. این روغن با مهار کردن ملانین پوست موجب تحریک کلاژن سازی در پوست می شود .

همچنین ویتامین B1 موجود در این روغن، از پوست در برابر اشعه های مضر نور خورشید محافظت می نماید.

برطرف کردن خشکی پوست

روغن جوانه گندم برای رفع ترک پا و خشکی پوست بسیار مفید است. برای رفع این مشکل مقداری روغن جوانه گندم به تمام پوست پا بنید و سپس یک جوراب نخی تمیز بپوشید.

درمان زخم های روی پوست

با توجه به خاصیت نرم کنندگی روغن جوانه گندم که در طول مطلب به آن اشاره کردیم، شما می توانید برای بهبود جای زخم از این مایع گران بها استفاده کنید. کافایت چند قطره از روغن جوانه گندم را به محل زخم بچکانید و به آرامی ماساژ دهید .

این عمل می بایست ۸ الی ۱۲ هفته به صورت متوالی انجام پذیرد

تاجای زخم ها محو گردد

[Date]

9

روغن جوانه گندم یکی از غلیظترین منابع
ویتامین ای است که موجب نرم شدن پوست
می شود علاوه بر این حاوی سرامید نیز است،
چربی ای که به خوبی موجب آبرسانی به
پوست می شود.



References

Research, Health (1996-09-01). What the Great

Religions Teach. Health Research Books. ISBN

.9780787313104

Türk Mitolojisi Ansiklopedik Sözlük, Celal Beydili,

Yurt Yayınevi (Sayfa - 492)

Сәмәни нәғмәси» (Russian: «Песня сэмәни»), »

стихотворение. Автор - поэт, публицист Абульфат

.Мадатоглу. Баку, 1988, изд.«Гянджлик», 61 стр

PEDAQOJİ VƏ BƏDİİ DÜŞÜNCƏNİN VƏHDƏTİNDƏ

YARANAN ƏSƏRLƏR «Сэмәни», стихотворение.

Автор - поэт, доктор педагогических наук,

профессор, действительный член Российской

Академии педагогических и социальных наук

Аждар Агаев. Archived 2015-08-10 at the Wayback

Machine