أشياء غريبة من شأنها أن تعطيك جلد متوهج

هذه المكونات الغريبة قد تعزز البشرة الشابة.

1. **بكتيريا**

هل تعلم أن مكملات البروبيوتيك يمكن أن تستفيد من عملية الهضم لديك ، لذلك يمكن لمنتجات العناية بالبشرة أن تكون مفيدة لبشرتك؟ يشار إلى البروبايوتكس عادة باسم" البكتيريا الجيدة "لأنها تساعد على تقليل البكتيريا السيئة في أجسامنا وتقلل من الالتهاب على نطاق المنظومة. كلما انخفضت مستويات الالتهاب الكلية لدينا ، كلما قلت حدة حب الشباب ، بقع الجلد الجافة ، البشرة المتهيجة ، واحمرار البشرة. وبطبيعة الحال ، فإن تناول أطعمة مثل الزبادي والخضروات المخمرة التي تحتوي على البروبيوتيك الطبيعي يمكن أن يحسن الالتهاب في الجلد أيضًا.

2. **سم النحل**

اتضح أن سم النحل يمكن أن يكون مدهشًا جدًا لبشرتك. إن السم يتمتع بخصائص قوية مضادة للبكتيريا ومضادة للالتهابات ومضادة للميكروبات ومدهشة للتجاعيد. اليك كيف يعمل: سم النحل ، الملقب "بوتوكس الطبيعي" ، يريح عضلات الوجه بينما يرسل في نفس الوقت اندفاع الدم إلى سطح الجلد. هذه الطفرة تحفز إنتاج الإيلاستين والكولاجين ، والذي بدوره يمنحك بشرة أكثر سلاسة وناعمة ومتوهجة. ولا تقلق ، ليس عليك الجلوس في انتظار أن تصاب.

3. **البلوط**

البلوط ليس فقط للسناجب ، البلوط المسحوق والبلوط المختلط مع زيت جوز الهند يخلق مقشر طبيعي مثالي لليدين والقدمين. المقشر يزيد من الدورة الدموية ويترك المناطق الخشنة من جلدك (النسيج ، وسادات الأصابع ، وما إلى ذلك).

4. **الجنس**

سر واحد للتوهج ، بشرة شابة هي ممارسة الجنس. ان الجنس يزيد من

تدفق الدم إلى الجلد ، مما يمنحك توهجا ملحوظا. وعلاوة على ذلك ، عندما تمر برعشة الجماع ، جسمك يطلق الأوكسيتوسين ، المعروف باسم "هرمون الحب". وقد ثبت أن الأوكسيتوسين يخفض مستويات الكورتيزول ، والتي بدورها يمكن أن تقلل من الالتهاب في جميع أنحاء الجسم ، بما في ذلك الجلد.

5. **العرق**

يرطب العرق وينظف ويحمي بشرتك ، بينما يطهر الشوائب. تشير الدراسات إلى أن التعرق لا يزيل فقط الشوائب من جلدك ، بل يمكن أن يساعد أيضًا في حمايته من البكتيريا مثل E. coli و Staphylococcus aureus عن طريق إفراز مضاد حيوي طبيعي رائع يسمى Dermcidin. ولكن إذا تركت العرق على وجهك لفترة طويلة ، فإنه سيبدأ في سد المسام. لذا ، اهدف إلى غسل وجهك بعد 30 إلى 60 دقيقة من الانتهاء من التمرين.

6. **البول**

صدق أو لا تصدق ، هناك فرصة جيدة كنت تستخدم بالفعل منتج للعناية بالبشرة يحتوي على البول ، على الرغم من أنه من المحتمل أن يكون شكلا صناعيا. كل ما عليك هو انتزاع مرطباتك المفضلة والتحقق من قائمة المكونات الخاصة بـ "اليوريا". إن اليوريا هي عبارة عن عامل غني بالملطفات وطبقة القرنية ، مما يجعله مناسبًا لظروف الإسترخاء المرتبطة بالبشرة الجافة المتقشرة.

7. **اليقطين**

اليقطين معبأ بالفيتامينات والمعادن بما في ذلك فيتامين (ب) ، وفيتامين ج ، ه ، وبيتا كاروتين. بالإضافة إلى ذلك ، النياسين وحمض الفوليك الموجود في القرع يحسن الدورة الدموية ، مما يؤدي بدوره إلى زيادة دوران الخلايا وتجديدها. يمكن إضافة اليقطين إلى نظامك الغذائي لتعزيز الجلد المتوهج. قد يقدم اليقطين أيضًا فوائد عند استخدامه موضعياً ، وهو ما يجعلك تشاهده كعنصر في القشور والأقنعة والكريمات.

8. **الأسبرين**

حمض الساليسيليك الأسيتيلي هو المكون النشط في الأسبرين القديم ، لكنك ربما رأيت حمض الساليسيليك (أو حمض السالم ، قصير المدى) توصف في بعض منتجات العناية بالبشرة. يساعد الأسبرين على إزالة الدهون الزائدة وتقشير الخلايا الميتة على سطح الجلد ، وهي مفيدة للغاية في علاج حب الشباب. لصنع قناع أسبرين DIY ، اسحق خمسة حبات وحركها في 1/4 كوب من الماء المقطر ليصبح مثل العجينة. ضعه مباشرة على وجهك واتركه لمدة 10 دقائق قبل الشطف.