أفضل الزيوت لترطيب الجسم

تغفل الكثير من السيدات عادة الاهتمام ببشرة الجسم بشكل يومي، وتعاني من بعد ذلك من ظهور علامات التمدد في الجسم والسيلوليت وكرمشة الجلد. وأحد أهم أسباب هذه المشاكل الجلدية الجمالية هي عدم ترطيب البشرة بإنتظام.

ومع حلول فصل الصيف ، تعاني البشرة من الكثير من التشقق والجفاف . فيمكن اللجوء الى ترطيب البشرة بعد الإستحمام مباشرةً ، حيث تكون المسام مفتوحة ، بحيث يمكنك اللجوء الى استخدام أفضل الزيوت لترطيب الجسم ، للحصول على بشرة نضرة وناعمة خلال فصل الصيف.

تعتبر الزيوت من أفضل الخيارات الطبيعية لترطيب البشرة واضافة اليها النضارة والنعومة بالإضافة الى حمايتها من التجاعيد. يعتقد الكثير أن الزيوت الطبيعية لا تلائم أنواع البشرة ، مثل البشرة المختلطة والدهنية ، لكن هذا الإعتقاد خاطئ ويمكن لكل انواع البشرة استخدام الزيوت للترطيب.

أفضل الزيوت لترطيب الجسم :

زيت الزيتون

يعتبر زيت الزيتون ، الزيت الأهم لترطيب البشرة، وليس من الضروري تطبيقه يوميًا لأنه ثقيل على البشرة. يحتوي هذا الزيت على مضادات أكسدة ، التي تضفي اللمعان الى البشرة وتنشط الدورة الدموية.

زيت السمسم

يعد زيت السمسم غني بالأحماض الدهنية والفيتامينات ، مثل الفيتامين E ، والمعادن ، مثل الكالسيوم والماغنيسيوم والفوسفور، كما انه مصدر جيد للبروتين النباتي ، الذي يغذي البشرة ويحميها من الجفاف. يمكن استخدام زيت السمسم كواقي طبيعي للشمس.

كما يعد هذا الزيت من أفضل الزيوت التي يتم استخدامها في التدليك حول العالم ، حيث يمنح البشرة ملمس ناعم ويضفي اليها الترطيب

ويعمل على استرخاء عضلات الجسم.

زيت الورد

يعمل زيت الورد على تجديد خلايا الجلد بحالات الحروق وأثار الحبوب والندبات، كما انه يحتوي على مضادات الأكسدة، التي تحمي الجسم من التجاعيد . كما يتميز هذا الزيت ، برائحته المميزة وقدرته على ترطيب البشرة الجافة.

زيت دوار الشمس

يعرف زيت دوار الشمس انه خفيف الملمس وغني بالأحماض الدهنية والفيتامينات المغذية للبشرة ومضادات الأكسدة ، العناصر التي تسعد على التئام الندبات وترطيب البشرة بعمق وتغذيتها. كما انه مناسب لكافة انواع البشرة.

زيت البرتقال

يتمتع هذا الزيت برائحة منعشة وجاذبة خلال فصل الصيف. وهو يعمل على محاربة السيلوليت في الجسم، ويمكنك استخدامه مباشرةً على البشرة بشكل يوميّ مع التدليك بلطف لبضع دقائق.

كما يمكن خلط زيت البرتقال مع أحد الزيوت الأخرى، كزيت اللوز أو زيت الجوجوبا.

زيت اللوز الحلو

ينصح أن يكون زيت اللوز الحلو من بين الزيوت الطبيعية التي تستخدميها في روتين العناية ببشرتك، فهو يعمل على ترطيب الجلد بعمق ويزيل الجلد الميت ويقضي على البقع الداكنة كما انه يمنحكِ بشرة موحدة اللون.

زيت الجوجوبا

يساعد هذا الزيت بالقضاء على أيّ بكتيريا تصيب الجسم، لذلك هو يمنع حدوث التهابات أو الحساسية، خاصةً تلك التي تحدث خلال الصيف بسبب حرارة االطقس.

زيت جوز الهند

يحتوي زيت جوز الهند على على نسبة عالية من الفيتامين E، الذي يعمل بدوره على تنعيم البشرة وتخفيف التشقّقات، كما انه زيت يعالج جفاف الجلد.

زيت الأفوكادو

يحتوي هذا الزيت الغني على الفيتامينات الأساسية للجسم، من بينها الفيتامين A وB و D والعديد من الفيتامينات الأساسيّة الأخرى ، التي تحفّز إنتاج الكولاجين في الجسم، بالإضافة الى انه يحتوي على البوتاسيوم ، الذي يُعالج الأمراض الجلدية ، مثل الأكزيما ، ويعمل على تجديد خلايا الجلد.

زيت الليمون

يتم استخراج زيت الليمون من الأوراق الطازجة والجافة، ويطلق عليه اسم "زيت اللويزة الهنديّ". يساعد هذا الزيت على تبييض البشرة وترطيبها ويقلّل من حدة التوتر العضلي ويعالج التشنجات بطريقة سريعة وفعالة.

نصيحة:

يمكن استخدام كل الزيوت معًا ، لإستفادة أكبر ، من خلال وضع قطرات متساوية من كل زيت في زجاجة بخاخ. وترك الزجاجة بالحمّام، لاستخدامها بعد الاستحمام بانتظام.