

الزيت الطبيعي المناسب لكل نوع بشرة وكيفية استخدامه

يجب الإهتمام وتقديم الرعاية اللازمة للبشرة مهما كان نوعها من أجل المحافظة على نضارتها وليونتها وإضافة الترطيب واللمعية والصحة اليها وينصح باللجوء الى استخدام الزيوت الطبيعية والكريمات المرطبة المناسبة لكل نوع بشرة.

بالنسبة لصاحبة البشرة الدهنية، الجافة، المختلطة، العادية أو الحساسة فتحتاج البشرة الى العناية اللازمة والى تطبيق مكونات خاصة بها تناسب نوعيتها ومشاكلها كما يلعب النظام الغذائي الصحي والسليم دوراً بالحفاظ على نضارة وإشراق البشرة.

تتمتع العديد من الزيوت بخصائص متشابهة إلا أنه يوجد نوع معين يناسب نوعية البشرة ويعتبر الأفضل لخصائصها ويقضي على مشاكلها، تعرفي على الزيت المناسب لكل نوع بشرة:

زيت الأركان للبشرة الدهنية: تفرز البشرة الدهنية الكثير من الزيوت وتسبب بظهور البثور والرؤوس السوداء ويعد زيت الأركان الزيت الطبيعي المثالي لها، الذي يعمل على القضاء على البثور ويعيد توازن البشرة. عليك خلط 12 ملعقة صغيرة من زيت الأركان مع كمية مناسبة من زيت اللافندر ثم تدليك وجهك بهذا الزيت وتركه لحوالي 10 دقائق.

زيت شجرة الشاي للبشرة الجافة: تتعرض البشرة الجافة الى التقشر والتشقق ويظهر عليها التجاعيد والالتهابات لذلك يعتبر زيت شجرة الشاي العنصر الطبيعي المثالي لترطيبها والمحافظة على شبابها. تكمن طريقة استخدام هذا الزيت بتدليك وجهك به وتركه على البشرة لحوالي 15 دقيقة.

زيت خشب الصندل للبشرة المختلطة: البشرة المختلطة تجمع بين الدهنية والجافة ويعتبر زيت خشب الصندل المكون الطبيعي الامثل لها فهو يرطب البشرة من أعماقها ويمتص الزيوت منها. لتطبيق هذا الزيت عليك مزج $\frac{1}{4}$ كوب زيت خشب الصندل مع بعض قطرات من زيت الورد وتطبيقه على الوجه والعنق.

كافة أنواع الزيوت الطبيعية مناسبة للبشرة العادية: تتميز البشرة

العادية بنضارتها ونعومتها ونضارتها وهي أسهل نوع بشرة وحيث يمكن استخدام أي زيت تحببته للمحافظة على جمالها وترطيبها والحد من ظهور التجاعيد وينصح بتدليك الوجه والعنق بالزيت والكرام المرطب مرة في الأسبوع قبل النوم.

زيت البابونج للبشرة الحساسة: تعاني صاحبة البشرة الحساسة من الإحمرار والتوهج لذلك يعتبر زيت البابونج الزيت الطبيعي الأمثل لها فهو يخلصها من الإحمرار على الفور ومن كافة المشاكل الأخرى. ينصح بتدليك البشرة بزيت البابونج بحركات دائرية لبضع دقائق وعدة مرات في الأسبوع.