

النباتات الطبيعية أهم مصدر للمحافظة على البشرة

أثبتت التجارب العلمية أن الغذاء الكامل والأعشاب الطبيعية أكثر فائدة وضماناً للحفاظ على الجمال الطبيعي للبشرة. وعلى الرغم أن النساء ينفقن الملايين في شراء واستخدام المستحضرات الكيميائية والمصنعة معملياً في سعيهن الحثيث لإخفاء عيوب البشرة إلا أن معظم هذه العيوب في الحقيقة يرجع سببها إلى نقص الغذاء أو سوء التغذية.

فمثلاً، ترهل البشرة أو ظهور البقع أو وجود هالة من اللون الأسود تحت العينين، كلها دلائل على نقص في احتياجات الجسم من الغذاء ويمكن علاجها والتغلب عليها إذا اهتم الإنسان بثلاثة أمور هي:

- الغذاء السليم.
- التمرينات الرياضية.
- استخدام الأعشاب الطبيعية.

والأفضل في اهتمام الإنسان بالأمور الثلاثة أن يستشير متخصصاً في كل منها حتى تكتمل الفائدة المرجوة بالسرعة الممكنة ويحظى بأفضل النتائج. وتعتبر الحبوب من أهم العناصر الغذائية التي تحافظ على صحة الإنسان ولكن استخدامها في الوجبات الغذائية أو في بعض الأدوية ليس كافياً، فالأفضل من ذلك هو استخدام زيوتها أيضاً لتغذية البشرة، حيث يدخل الكثير من زيوت الحبوب والأزهار في صناعة الروائح ومواد التجميل.

وأصبح الاهتمام بالوجبات الغذائية السليمة المتكاملة واستخدام الأعشاب أفضل من استعمال المكياج للحفاظ على جمال البشرة ونضارتها. ومن الأمور التي تؤثر سلباً على البشرة ذلك الشعاع الذهبي الذي ترسله الشمس في نهار كل يوم مما يؤدي إلى جفافها وظهور البقع على البشرة، ويؤدي أيضاً على المدى الطويل إلى ترهل الجلد، وهنا نذكر أن الغذاء الغني بفيتامين A يعتبر من أهم المواد الغذائية المفيدة للبشرة فهو يقوم بحمايتها من أشعة الشمس.

كما يعتبر نبات الصبار من أهم النباتات التي تحافظ على نقاء البشرة وسلامتها من الاحتراق، وقدima شاع استعماله في علاج أمراض

الجلد، حيث يحتوي الصبار على مضادات حيوية تمنع نمو الجراثيم الذي يحدث عند التعرض لأشعة الشمس واحتراق الجلد بها، كما يمنع الصبار الالتهاب الجلدي وظهور الحويصلات والبثور، وكذلك الشعور بالتعب الشديد نتيجة التعرض الكثير للشمس.

ويعد البابونج من أهم المواد التي تساعد على نعومة البشرة ونظافة البشرة بالإضافة إلى جعله حيويًا كما يستخدم في علاج أمراض الشعر. وكذلك يساعد الشوفان على نعومة البشرة لاحتوائه على عناصر غذائية هامة مثل فيتامين A، B، والكالسيوم. أما إكليل الجبل فيساعد في علاج الصداع والتوتر ويدخل في صناعة صابون الوجه وينشط الدورة الدموية. ويساعد النعناع البري في معالجة التهاب الجفون وتساقط الشعر. ويعتبر نبات البقدونس من النباتات الغنية بالفيتامينات كفيتامين A، C كما يحتوي على الزيوت العطرية التي تساعد الكليتين على التخلص من السموم.

هكذا فإن النباتات الطبيعية الغنية بالفيتامينات والمعادن هي من أهم المصادر التي تغذي البشرة وتحافظ على سلامتها.