

زيت الفيتامين E: لماذا يجب عليك استخدامه على جسمك بحذر؟

لا بد من أنك سمعتي كثيراً عن منافع الفيتامين E، من طبيبك او من غيره من الناس اللذين أخبروك بقدرته على تعزيز مناعتك، ومنع تلف الدماغ الناجم عن السكتة الدماغية والحماية ضد بعض أنواع السرطان. يمكن لزيت الفيتامين E ان يحسن الكثير من صحتك خاصة الجمالية، ولكن انتبهى الى طريقة استخدامه!

إن الفيتامين E هو عنصر صعب الاستخدام، اذ إنه مضاد للأكسدة رهيب، ولكنه ثقيل، لذلك إذا كنت تعاني من الحبوب، فإنه قد يزيد ذلك. يتواجد الفيتامين E في ثمانية أشكال كيميائية (ألفا، بيتا، غاما، ودلتا توكوفيرول، ألفا، بيتا، غاما، ودلتا - توكوترينول). التوكوفيرول هو الشكل الوحيد الذي يقوم بتلبية الاحتياجات البشرية. ومع ذلك، فإن معظم زيوت فيتامين E لا تحتوي على الأشكال الثمانية وقد يحتوي بعضها على الصويا.

وفقاً للكثيرين من اخصائيي الجلد، ان السبب الذي يدفع الناس لإستخدام هذه الزيوت، هو اعتقادهم بان المنتجات الطبيعية هي أفضل علاج لمشاكل البشرة كالجفاف والإكزيما وغيرها. الحقيقة هي ان الزيوت، يمكنها ان ترطب الجفاف، ولكن الفيتامين E لا نفع له في هذه الحالة، بل يمكنه ان يسبب الحساسية.

لذلك من الأفضل استخدام زيت الفيتامين E في الليل، بدلا من كريم الليل اذ انه أسمك ولزج. يمكنك ان تضيف اليه الفيتامين C اذ انهما معاً، يعملان لحماية البشرة ضد الشمس. يعمل زيت الفيتامين E على منع الجذور الحرة من الجسم، والتي تلعب دورا كبيرا في عملية الشيخوخة. إذا استطعنا محاربة الجذور الحرة، اذاً يمكننا تقليل التجاعيد والمحافظة على شباب البشرة.

لدى هذا الفيتامين ايضاً، خصائص مضادة للأكسدة أساسية يحتاجها الجميع. ولا مفر من أن نعاني جميعاً من إجهاد بيئي، يحمينا منه هذا الزيت من خلال حماية الجلد ضد تحوّل الخلايا عند تعرضها للشمس والتلوث. انها أيضاً المضادة للالتهابات، مما يجعله مهدئ ومرطب للبشرة الحساسة.