

روغن کنجد غنی از اسیدهای چرب ضروری

روغن کنجد غنی از اسیدهای چرب ضروری

روغن کنجد غنی از اسیدهای چرب ضروری مانند اسید لینولئیک و اسید پالمیتیک است.

این اسید لینولئیک است که موجب دو خواص ضد باکتری و ضد التهاب برای روغن کنجد شده است.

روغن کنجد همچنین غنی از مواد معدنی مانند مس، منگنز، کلسیم و منیزیم می باشد.

روغن کنجد غنی از آنتی اکسیدان است، از این رو روغن کنجد به راحتی جذب پوست میشود و باعث نرمی پوست میشود.

روغن کنجد حاوی ویتامین B، E، کمپلکس (مانند نیاسین) و D در مقادیر بسیار بالا می باشد.

نیاسین یک نوع از B کمپلکس است که قادر به کاهش سطح کلسترول موجود در LDL خون است.

به منظور استفاده موثر از روغن کنجد شما میبایست از روغن کنجد به روش خاص و درست استفاده کنید. به دلیل خاصیت ضد باکتری و ضد التهابی در روغن کنجد استفاده از آن برای پوست و حتی پوست مستعد آکنه بسیار مفید است.

برای استفاده از روغن کنجد برای پوست چرب باید محتاطانه عمل شود چون نمیدانیم چه واکنشی نشان میدهد.

از آنجا که روغن کنجد بسیار مغذی است استفاده از آن به عنوان یک پاک کننده بسیار کاربرد دارد.

یکی از بهترین راه های استفاده از روغن کنجد پس از یک دوش گرم است.

بدن خود را خشک کنید و به آرامی با روغن کنگد بر روی پوست خود ماساژ را شروع کنید و این عمل را برای حدود ۱۰ دقیقه و به طور کامل انجام دهید. انجام این کار می تواند پوست شما را مرطوب در طول روز نگه دارد.

دیگر روشهای موثر

حال یکی دیگر از روش موثر است استفاده از **روغن کنگد** قبل از حمام است. روغن کنگد قادر به حذف مواد سمی از پوست است، به طوریکه شستن بدن پس از استفاده از روغن کنگد در حذف آسان از سموم کمک خواهد کرد.

روغن کنگد می تواند به عنوان یک مخلوط زیبایی برای استفاده در شب، با مخلوط کردن چند قطره از روغن کنگد همراه با ترکیبی از سرکه و آب استفاده شود. روغن کنگد به مرطوب ماندن پوست کمک میکند و سرکه در آن مانع از رنگ زدایی در پوست و حذف سلول های مرده از پوست میشود.

جدای از آن، روغن کنگد یک محافظ UV طبیعی است. با استفاده از **روغن کنگد** به صورت روزانه می توان از قرار گرفتن در معرض مستقیم پوست خود در برابر خورشید محافظت کرد و در نتیجه باعث کم کردن سرعت عوارض پیری را میشود.