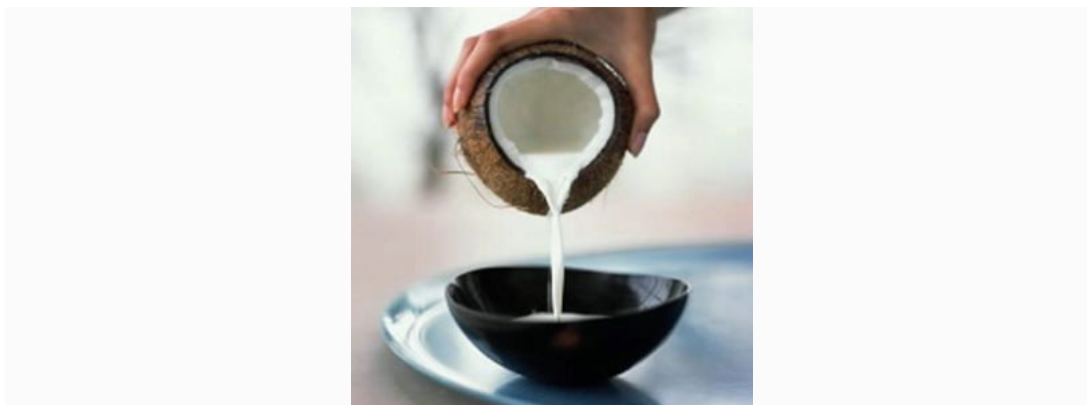


« خواص فوق العاده آب نارگیل برای مراقبت از پوست »



آب نارگیل که در داخل میوه سبز نارگیل وجود دارد، موهبت طبیعت برای بشر است. این مایع پرخاصیت سرشار از ویتامین ها، املاح معدنی، آمینواسیدها، کربوهیدرات ها، آنتی اکسیدان ها، آنزیم ها و سایر ریزمغذی های مفید است. در واقع آب نارگیل حاوی تمامی ریزمغذی هایی است که برای سلامت انسان ضروری هستند.

آب نارگیل نه تنها هیچ عوارض جانبی ندارد، برای درمان سریع بسیاری از مشکلات بهداشتی نیز سودمند است. این مایع یکی از بهترین محصولات برای مراقبت و حفظ سلامت پوست است.

به گزارش سایت انگلیسی وانیندیا، آب نارگیل به ویژه برای پوست های چرب مفید است. از آنجا که حاوی سیتوکینین ها است، روند پیری پوست را تنظیم می کند و کاربرد منظم آن به همراه آب لیمو بر روی پوست میدان انعطاف پذیری پوست را افزایش داده و از سفت شدن آن جلوگیری می کند. نوشیدن روزانه آب نارگیل گردش خون را تقویت می کند که حاصل آن افزایش درخشش پوست و از بین بردن نشانه های خستگی و استرس است. براساس این گزارش، آب نارگیل همچنین به ترمیم زخم ها کمک می کند. زخم ها را با آب نارگیل شست و شو دهید و بگذارید تا روی پوست شما به تدریج خشک شود. این کار را سه تا چهار بار در روز انجام دهید و سپس با آب سرد محل زخم را بشویید. با این روش حتی می توانید زخم های ناشی از آن را هم بهبود دهید.

علاوه بر این ها، اگر آب نارگیل را با آب داخل وان برای حمام کردن ترکیب کنید، مانع از بروز عفونت های قارچی به ویژه در فصل زمستان می شود.

همچنین از ترکیب آب نارگیل یا صابون یا لوسیون بدن می توانید پوست را دائماً مرطوب نگهداشته و در تمام روز از تشعشعات در امان نگهدارید. نتایج درمان پوست با آب نارگیل برخلاف سایر روش ها به سرعت بروز می کند.