

إليك فوائد فيتامين E للبشرة



الثلاثاء 9 يوليو 2019 03:07 م

يُطلقون عليه اسم "فيتامين الجمال"؛ إنه الفيتامين E الذي يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة ومحاربة للشيخوخة، إضافة إلى مفعوله الممّلس والمحافظ على ليونة البشرة

وهو أقل شهرة من إخوته الفيتامينات A، C، وD ولكنه ليس أقل منها أهمية تعرّفوا فيما يلي على الفوائد التي تجعل منه مهماً لبشرتنا

ويُعرف الفيتامين E بفوائده في مجال الحدّ من إمكانية تطوّر أمراض القلب والشرابيين، كما أنه يحمي الجسم من الإصابة بالسرطان ويحدّ من انخفاض دفاعاته المناعية

وهو مضاد فعّال جداً للأكسدة يحمي من مظاهر الشيخوخة المبكرة

خصائص مميزة:

يتمتع الفيتامين E كأخويه الفيتامين A وD بقابلية على الذوبان في الدهون، ولذلك نجده في زيوت دوار الشمس، والبندق، والكولزا ونجده أيضاً في الحبوب الكاملة، والزيتون، وصفار البيض، والزبدة، والأفوكادو، وسمك السردين المعلّب، والنقولات النيئة (لوز، فستق، بندق) وفي الخوخ المجفف

ويعد هذا الفيتامين حسّاساً تجاه الضوء، ولذلك يجب حفظ الأطعمة التي تحتوي عليه في أوعية غير شفّافة

تبلغ حاجة النساء من هذا الفيتامين 9,9 مليغرام في اليوم، وتصل هذه الحاجة إلى 15,5 مليغرام لدى الرجال

وإذا كان هذا الفيتامين متوفراً في أطعمة محدّدة، فيمكن أن نجده أيضاً في المستحضرات التجميلية تحت اسم علمي هو "التوكوفيرول" Tocopherols .

ويمكن تطبيقه مباشرةً على البشرة من خلال استعمال الزيوت النباتية الغنيّة بالفيتامين E مثل زيت الأفوكادو وزيت اللوز الحلو

يحارب شيخوخة البشرة:

إن فعاليته المضادة للأكسدة تجعل من هذا الفيتامين قادراً على إبطال مفعول الجذيرات الحرّة الموجودة في الجسم، والتي تعدّ مسؤولة عن الشيخوخة المبكرة للبشرة

ويساعد هذا الفيتامين أيضاً على تنشيط إنتاج الكولاجين أي البروتين الذي يُحدّد مدى لينونة الجلد، كما أن مفعوله المضاد للأكسدة يساعد على تقوية الأظافر وتعزيز نموّ الشعر

يزيل الهالات الداكنة:

يُمكن للهالات الداكنة المحيطة بالعينين أن تنتج عن أسباب وراثيّة، ولكنها قد تنتج أيضاً عن التعب، والإجهاد، والنظام الغذائي غير

وفي هذه الحالة الأخيرة يمكن التخفيف من حدّتها عبر تناول أطعمة غنيّة بالفيتامين E تساعد على ترطيب البشرة الرقيقة في هذه المنطقة من الوجه وتُحسّن الدورة الدمويّة المسؤولة لدى تباطؤها عن ظهور هذه الهالات الداكنة

ويمكن أيضاً الاستعانة بمستحضرات غنيّة بالفيتامين E على هذه المنطقة الحساسة من الوجه أو كسر كبسولة من الفيتامين E إلى نصفين واستعمال محتواها كعلاج لمحيط العينين صباحاً ومساءً

يخفّف من آثار الندبات:

إن المفعول المضاد للأكسدة لهذا الفيتامين ينشّط البشرة، ويضفي الإشراق عليها، يساعد على تجديدها، كما يحارب إمكانيّة إصابتها بالالتهابات

وكل ذلك يجعل منه وسيلة مثاليّة للتخفيف من حدّة الندبات تدريجيّاً

ويكفي تطبيق بضع نقاط من زيت غنيّ بالفيتامين E وتدليكه بنعومة على مناطق الندبات للمساعدة في التخفيف من حدّتها بشكل تدريجي عند المواظبة على هذا العلاج

ويساهم مفعوله المجدد أيضاً في ترميم البشرة بعد ضربات الشمس، بالإضافة إلى معالجة مشكلة الإكزيما

يرطبّ البشرة بالعمق:

وتشكّل الزيوت الغنيّة بالفيتامين E وسيلة طبيعيّة لترطيب البشرة، وهي تناسب البشرة الجافة والحساسة خصوصاً؛ نظراً لكثافتها العالية

ويمكن تطبيق هذه الزيوت مباشرة على البشرة أو إضافة بضع نقاط منها إلى الكريم المرطب الذي تستعملينه