

## روغن‌های مالشی و غیر خوراکی ارگانیک چیست؟

روغن‌های گیاهی مستقیماً از پوست درخت، گل، میوه، برگ، دانه یا ریشه گیاه به دست می‌آیند و به دلیل دارا بودن ترکیبات آلی یکی از محصولات آرایشی و بهداشتی پر فروش در زمینه جوان سازی پوست به شمار می‌رود. روغن‌های گیاهی اصولاً به دو دسته خوراکی که دارای مصارف آشپزی و غیر خوراکی و مالشی که مصرف درمانی دارند دسته بندی می‌شوند.

امروزه روغن‌های گیاهی جایگاه بهتری در بین مصرف کنندگان خود پیدا کرده‌اند. با اینکه این روغن‌ها منشأ گیاهی دارند اما اگر به طور صحیح و مناسب از آنها استفاده نشود می‌توانند برای بدن مضر باشند مثل روغن زیتون که اگر با حرارت بالا از آن برای آشپزی استفاده شود مواد اکسیده از خود تولید کرده و سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد.

روغن‌های گیاهی غیر خوراکی همانطور که از نامش مشخص است مصرف خوراکی ندارند و به اصطلاح آنها را روغن‌های مالشی می‌نامند که بیشتر برای ماساژ پوست و قسمت‌های مختلف بدن از آنها کمک می‌گیرند، این روغن‌ها دارای ترکیباتی هستند که می‌توانند به سرعت جذب سلول‌های پوست شده و موجب سلامتی پوست و موی شما شوند.

ما در این مبحث قصد داریم شما را با انواع روغن‌های مالشی و غیر خوراکی ارگانیک، فواید و خواص این روغن‌ها آشنا کنیم.

## انواع روغن‌های مالشی و غیر خوراکی ارگانیک

روغن‌های مالشی از تنوع بسیار بالایی برخوردار هستند و هر کدام از آنها فواید و خواص مربوط به خود را دارند. در میان این برخی از این روغن‌ها بیشتر شناخته شده‌اند مثل روغن سیاه دانه، روغن بادام، روغن آرگان، روغن نارگیل و... در ادامه قصد داریم به معرفی پر مصرف ترین روغن‌های مالشی و غیر خوراکی بپردازیم، اگر جز آن دسته از افراد هستید که به سلامتی پوست و موی خود علاقه دارید ما را تا انتهای مطلب همراهی کنید.

### روغن آرگان

روغن آرگان از میوه این درخت که از درختان کمیاب و بومی مراکش است به دست می‌آید. این روغن در بین روغن‌های گیاهی مالشی پرمصرف ترین و البته گران ترین روغن شناخته شده است. مهمترین خاصیتی که می‌توان برای روغن آرگان در نظر گرفت سلامت مو است که این کار را با هیدراته کردن مو انجام می‌دهد و از خشکی مو و ایجاد موخوره جلوگیری می‌کند.

از بین بردن لکه‌های پوستی و جوان سازی پوست از دیگر خواصی است که می‌توان برای این روغن بی نظیر در نظر گرفت. اسید لینولئیک موجود در روغن آرگان باعث کاهش التهابات پوستی مثل آکنه می‌شود. همچنین روغن آرگان سرشار از اسیدهای چرب امگا 3، ویتامین a، ویتامین e و آنتی اکسیدان‌ها است.

### روغن نارگیل

روغن نارگیل اصل مستقیماً از میوه نارگیل بدست می‌آید و در فرایند تولید آن هیچ ماده شیمیایی کاربرد ندارد. این روغن مایع و دارای رنگی شفاف است اما اگر در دمای پایین قرار بگیرد به صورت جامد و سفید رنگ خواهد بود. روغن نارگیل در زیبایی فرد نقش بسیار زیادی دارد که برخی از فواید آن را در زیر بیان کرده ایم

- حفاظت از موها در برابر اشعه ماورا بنفش خورشید
- رطوبت پوست، تقویت سلامت پوست و حفظ پوست در برابر اشعه ماورا بنفش خورشید
- باعث مقاوم شدن پوست در برابر چین و چروک میشود
- رفع بوی بد دهان
- مناسب برای ماساژ

روغن نارگیل ضد التهاب است و می‌تواند نقش به سزایی در جلوگیری از سرطان داشته باشد. این روغن بصورت خوراکی هم موجود است اما مصرف آن رایج نیست.

### روغن بادام

یکی دیگر از پر مصرف ترین روغن‌های مالشی روغن بادام است که به دو صورت تلخ و شیرین تهیه می‌شود. روغن بادام شیرین برای ماساژ درمانی کاربرد بیشتری داشته و از عطر و بوی بهتری نیز برخوردار است. شاید برای شما هم جالب باشد با برخی از خواص روغن بادام شیرین و تلخ آشنا شوید.

### روغن بادام شیرین ( اچ ۴ )

این روغن سرشار از ویتامین e بوده و منبع خوبی از منیزیم، مس و فسفر است. برای پوست و مو بسیار مناسب است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر انواع بیماری‌ها می‌شود. از جمله فوایدی که می‌توان برای این روغن برشمرد عبارتند از:

- آبرسان بسیار مناسب برای پوست‌های خشک
- درمان اگزما و آکنه
- برطرف کردن سیاهی دور چشم (اگر شب‌ها قبل از خواب استفاده شود)

- تامین رطوبت موها و ایجاد نرمی و لطافت
- سرشار از بیوتین است و موجب تقویت ناخن و مو می‌شود
- رفع شوره سر
- جلوگیری از ریزش مو

### روغن بادام تلخ ( اچ ۴ )

اگر بخواهیم درباره فواید روغن بادام تلخ صحبت کنیم برجسته ترین ویژگی این روغن سلامت موها است که مصرف آن فواید زیر را برای مو به ارمغان می‌آورد.

- به دلیل دارا بودن بیوتین رشد موها را به همراه دارد
- این روغن با دادن رطوبت عالی به موها باعث تقویت مو شده و از موها در برابر انواع آسیب‌ها محافظت می‌کند
- ویتامین e، اسید اولئیک و اسید لینولئیک موجود در این روغن باعث می‌شود کسانی که به طور مداوم پوست سر خود را با روغن بادام تلخ ماساژ می‌دهند از خشکی، موخوره و شکسته شدن موهایشان جلوگیری کند.
- روغن بادام تلخ سرشار از ویتامین e و زینک است که موجب درخشان شدن موهای سر می‌گردد.
- به دلیل داشتن خاصیت آنتی‌اکسیدان به موها اجازه نمی‌دهد ضعیف شده و بریزند.
- اگر به دنبال داشتن موهایی صاف بعد از حمام هستید کافی است موهای خود را با روغن بادام تلخ ماساژ دهید و شاهد نرمی و صاف شدن موهای خود باشید.

با توجه به صحبت‌های بالا می‌توان نتیجه گرفت روغن بادام شیرین بهترین روغن گیاهی مالشی برای پوست صورت و روغن بادام تلخ بهترین ماسک و لوسیون برای موهای سر است، فقط توجه داشته باشید برای بهره بردن از خواص هر کدام از این روغن‌ها زمان و میزان درست و مناسب را انتخاب کنید. به عنوان مثال زمان مناسب برای استفاده از روغن بادام شیرین روی پوست به مدت ۳۰ دقیقه است و باقی ماندن آن از شب تا صبح روی پوست اصلا توصیه نمی‌شود.

### روغن زیتون

شاید با شنیدن نام روغن زیتون به یاد آشپزخانه و پخت و پز بیفتید اما هرگز از فواید این روغن برای ماساژ درمانی غافل نشوید. روغن زیتون در برابر دیگر روغن‌های مالشی سنگین تر است به این معنی که سریعا جذب پوست نمی‌شود و برای حرکات درمانی که به طور مداوم هستند پیشنهاد می‌شود مثل ماساژ سوئدی.

این روغن آبرسان پوست بوده، به تغذیه پوست کمک می‌کند، دردهای عضلانی را کاهش می‌دهد، خشکی پوست را برطرف نموده و گردش خون را بهبود می‌بخشد.

### روغن کنجد

استفاده از روغن کنجد برای ماساژ درمانی یکی از اجزای جدا نشدنی طب تایوانی است که پزشکان این طب از روغن کنجد برای کاهش درد مفاصل بهره می‌گیرند. روغن کنجد به عنوان روغن اصلی در روش ماساژ آیورودا شناخته شده است که این نوع از ماساژ تقویت تاندون‌ها، ماهیچه‌ها و رباط‌ها را به دنبال دارد. روغن کنجد موجب چرب شدن پوست می‌شود و بسیار غلیظ است.

### روغن سیاه دانه

روغن سیاه دانه نیز همچون روغن زیتون به دو صورت خوراکی و غیرخوراکی تهیه می‌شود که هر کدام از آنها خواص مربوط به خود را دارند. ما در اینجا به بررسی خواص روغن سیاه دانه غیرخوراکی پرداخته‌ایم.

روغن سیاه دانه غیر خوراکی بسیاری از بیماری‌های مربوط به پوست مثل آکنه، پسوریازیس (نوعی بیماری پوستی است که خارش و التهاب شدید را برای فرد به دنبال دارد) را برطرف می‌کند. به بازسازی و ترمیم موهای خشک کمک کرده و یک تامین کننده رطوبت عالی برای پوست‌های خشک مخصوصا در فصل زمستان است.

شاید شما جز آن دسته از افراد باشید که به دلیل از بین بردن سیاهی زیر چشم خود به استفاده از انواع و اقسام پمادهای شیمیایی روی آورده باشید و یا به دلیل نداشتن بودجه کافی ناچار به نادیده گرفتن این مشکل شده باشید اما راه درمان شما اینجاست، نگران هزینه هم نباشید؛ شما می‌توانید تنها با خرید یک روغن سیاه دانه غیر خوراکی و مقدار کمی عسل این مشکل را برطرف نمایید

برای این کار کافی است نصف قاشق چایخوری عسل را با چند قطره روغن سیاه دانه مخلوط کرده و و این ترکیب را زیر چشم‌های خود بمالید و اجازه دهید به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بر روی پوستتان بماند سپس آن را بشوئید، این کار را تا زمان رسیدن به نتیجه مطلوب روزانه یکبار تکرار کنید.

روغن سیاه دانه علاوه بر خواصی که برای پوست دارد در تقویت موی سر نیز بسیار موثر است. این روغن حاوی مقدار زیادی از نیگلون است که برای جلوگیری از ریزش مو بسیار حائز اهمیت بوده و خاصیت ضد التهابی، ضد باکتریایی روغن سیاه دانه غیر خوراکی به از بین رفتن شوره سر و درمان خشکی پوست سر کمک شایانی می‌کند.

## روغن خراطین

نوعی دیگر از روغن های مالشی که در ماساژ درمانی مورد استفاده اطباء قرار می گیرد روغن خراطین است. این روغن جریان خون را تحریک می کند و به تغذیه بهتر پوست کمک می نماید. از دیگر فواید این روغن می توان به جوان سازی پوست، بهبود دهنده درد و کاهش التهاب مفاصل اشاره نمود. با همه این اوصاف باید قبل از مصرف روغن خراطین یا هر روغن مالشی دیگر بر روی پوست مخصوصا کسانی که پوست حساس دارند دقت کافی داشته باشند و حتما با پزشک متخصص خود مشورت نمایند.

شما عزیزان می توانید برای بهره بردن از خواص درمانی روغن های غیر خوراکی نام برده شده در بالا یکی از آنها را انتخاب کرده و ماساژ درمانی را شروع نمایید، اما باید توجه داشته باشید تنها انتخاب مهم نیست؛ بلکه برخی از این روغن ها منع مصرف دارند و برای کسانی که دارای آلرژی هستند اصلا توصیه نمی شوند. حال آنکه زنان باردار، افراد مسن، افراد دارای بیماری های خاص هرگز و بصورت خودسرانه نباید این روغن ها را مصرف کنند و حتما باید با پزشک متخصص خود مشورت نموده و سپس با توجه به شرایط جسمی خود روغن مناسب را انتخاب کنند.

## برای زیبا شدن دیر نیست؛ راز جوانی همینجاست

همواره دقت داشته باشید برای استفاده از روغن های غیر خوراکی لازم است به دنبال محل های معتبر برای تهیه آن باشید تا از سلامت محصول و سلامت جسم خود مطمئن شوید، مجموعه سلام کاشان با داشتن تجربه بالا در زمینه تهیه انواع محصولات ارگانیک یکی از گزینه های مناسب پیش روی شما در تهیه روغن های غیر خوراکی مالشی است. این فروشگاه با داشتن نماد اعتماد توانسته رضایت مشتریان خود را جلب نموده و تمامی محصولات خود را با کیفیت بالا و قیمت مناسب عرضه نماید.