"6" فوائد سحرية لماء الأرز تفيد لجمال و نضارة البشرة



تشتهر اليابانيات ببشرتهن النضرة والخالية من العيوب، رغم أنهن ما زلن يستخدمن علاجات عمرها قرون ليبدين أصغر سناً، ومن أبرزها ماء الأرز.

وتعد إحدى أهم الطرق والعلاجات التي تستخدمها اليابانيات للحفاظ على جمال ونضارة بشرتهن، هي الماء المتبقي بعد طهي الأرز.

ونستعرض، في التقرير التالي، فوائد ماء الأرز لبشرة صحية ونضرة كاليابانيات، وفقاً لموقع "برايت سايد" الأمريكي.

منع شيخوخة الجلد المبكرة

- يساعد استخدام ماء الأرز كمنظف للوجه على التخلص من تجاعيد البشرة.

- يعزز ماء الأرز المخمر إنتاج الكولاجين في البشرة ويساعد على البقاء شباباً لفترة أطول.

- ماء الأرز غني أيضاً بمضادات الأكسدة، مما يجعله مكونا طبيعيا ممتازا ضد تجاعيد البشرة المبكرة.

حاجب طبيعي للشمس

- ماء الأرز له تأثير تبريد طبيعي، وتطبيقه على البشرة يمكن أن يساعد على تهدئة حروق الشمس وتخفيف التهيج.

- ثبت أن العناصر الموجودة في الأرز تحمي البشرة من أضرار أشعة الشمس.

- يعد التعرض لأشعة الشمس أحد الأسباب الأكثر شيوعاً لتلف الجلد، واستخدام ماء الأرز طريقة سهلة واقتصادية التكلفة لحماية الوجه من أضرار أشعتها.

إصلاح الجلد

- تضطر النساء إلى اللجوء إلى منتجات التجميل الباهظة الثمن للحصول على بشرة أفضل، لكن الأمر الذي قد لا تعرفه الكثيرات أن ماء الأرز عنصر طبيعي وغير مكلف للعناية بالبشرة ويمتلكه معظم الناس بالفعل في منازلهم.

- بالإضافة إلى قدرته على تقليل التجاعيد، يعمل ماء الأرز على تحسين تلف الجلد ويمكن استخدامه أيضاً لعلاج بعض الأمراض الجلدية، مثل التهاب الجلد التأتبي (الإكزيما).

تقليل تصبغ الجلد

- رغم أن فرط التصبغ عادة ما يكون غير ضار، فإن هذه الحالة الجلدية الشائعة قد تكون مزعجة ومحرجة لبعض الأشخاص.

- إذا تركت هذه الحالة الجلدية دون علاج، فقد تؤدي البقع الداكنة في النهاية إلى حدوث تفاوت كبير في لون البشرة.

- ولذلك، ثبت أن ماء الأرز يعزز إنتاج الميلانين ويمكن أن يقلل بشكل فعال من فرط التصبغ.

السيطرة على البشرة الدهنية

الزيوت الطبيعية ضرورية لصحة البشرة لأنها تحبس الماء وتعمل كحاجز وقائي ضد الأضرار الخارجية، ولكن في الوقت نفسه، البشرة الدهنية من المشاكل التي تواجه الكثير من النساء، ممن يلجأن إلى منتجات العناية بالجلد الدهني المحتوية على الكحول الذي يمكن أن يزعج نشاط الغدد الدهنية ويسبب الإفراط في إنتاج الدهون، والذي بدوره يجعل البشرة أكثر دهنية.

ولعلاج هذه المشكلة، يعد استخدام ماء الأرز طريقة آمنة لموازنة البشرة الدهنية، إذ تقضي على الدهون الزائدة دون التسبب في جفاف الجلد.

تحسن البشرة من الداخل

- شرب ماء الأرز يمكن أن يساعدك على تحسن البشرة أيضاً من الداخل.

- ماء الأرز مفيد لعملية الهضم، فهو يحتوي على البريبايوتكس (المكونات التي تغذي البكتيريا المفيدة في الأمعاء، ومساعدتها على النمو)، ومن المعروف أنه يساعد في حالات التسمم الغذائي وعسر الهضم.

- ولأن صحة القناة الهضمية ضرورية للبشرة الجميلة، فإن ماء الأرز هو جرعة سحرية تحافظ على البشرة نضرة وصحية.

طريقة تحضير ماء الأرز الصحية

يغسل الأرز ويضاف من 3-2 أكواب من الماء، ويترك في درجة حرارة الغرفة لمدة تصل إلى 48 ساعة، ثم يخلط ويصفى الماء.

ويمكن تخزين ماء الأرز في وعاء محكم الغلق لمدة تصل إلى 7 أيام واستخدامه كمنظف للبشرة والشعر.