

## Για ένα δέρμα όλο υγεία χρησιμοποιήστε τα φύκια!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα φύκια περιέχουν όλα τα μέταλλα, που χρειάζεται στο σώμα και το δέρμα για να λειτουργήσει, σε μεγάλες ποσότητες.

Τα αμινοξέα ενισχύουν την εσωτερική δομή του δέρματος και διατηρούν τη σωστή δομή του κολλαγόνου του. Οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες A , C και η βιταμίνη E διατηρούν την ελαστικότητα και την απαλότητα, ενώ προστατεύουν από την ακτινοβολία UV, διορθώνουν τις ζημιές και εξισορροπούν το μεταβολισμό του.

Η θεραπεία με φύκια έχει αποδειχθεί ότι ωφελεί την γήρανση του δέρματος , μειώνει τη φλεγμονή στο ξηρό δέρμα, απαλύνει τη φαγούρα και βοηθά στο σωστό τόνο του δέρματος.

Τα φύκια περιέχουν ουδέτερο pH , έτσι οι μάσκες που μπορείτε να φτιάξετε στο σπίτι είναι κατάλληλες για όλους τους τύπους δέρματος.

Πώς να προετοιμάσετε μια μάσκα με φύκια;

Συνήθως, τα οργανικά φύκια πωλούνται στεγνά. Ως εκ τούτου, για να

προετοιμάσετε τη μάσκα θα πρέπει να τα μουλιάσετε σε κρύο νερό μέχρι τα φύκια να είναι μαλακά και «κρεμώδη». Εφαρμόστε για 20 λεπτά, στη συνέχεια ξεπλύνετε. Αποφύγετε την επαφή με τα μάτια. Αμέσως μετά από τη μάσκα - χρησιμοποιείτε την κανονική ενυδατική σας.

Εάν έχετε ευαίσθητο δέρμα θα πρέπει να προετοιμάσετε τα φύκια με πράσινο τσάι . Αν το δέρμα σας είναι ξηρό - προσθέστε μερικές σταγόνες ελαιόλαδο για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Χρησιμοποιήστε τη μάσκα έως δύο φορές την εβδομάδα, αν προσθέσετε τα ελαιώδη συστατικά και έως τρεις φορές την εβδομάδα, αν χρησιμοποιείτε μόνο τα φύκια.

Ποια είναι τα αποτελέσματα από τη μάσκα φυκιών;Είναι εξαιρετική για τη θεραπεία αντι γήρανσης του δέρματος, επειδή κάνει το δέρμα πιο λείο, πιο δυνατό και πιο ελαστικό.

Ένα από τα οφέλη της μάσκας με φύκια είναι ότι μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε χωρίς να προσθέσετε τίποτε άλλο. Καθαρίζει τους πόρους, απολεπίζει την επιδερμίδα και ενισχύει το μεταβολισμό της.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)