

یخ تراپی: چگونه ماساژ یخ برای پوست شما مفید است

یخ تراپی یا یخ درمانی به معنی ماساژ صورت با یخ است، زنان کره ای مدت ها است که از این روش برای سلامت پوست خود استفاده می کنند.

یخ تراپی به خصوص برای روزهای گرم سال که پوست دائم در حال عرق کردن است و احساس می کنید طراوت و شادابی گذشته را ندارد برایتان معجزه می کند. ماساژ یخ روی صورت، جریان خون پوست صورت را تقویت کرده و پوست را جلا می دهد.

در یخ درمانی، پوست برای چند دقیقه در معرض درمان سرد قرار می گیرد، این تغییر دما و شوک سرمایی نسبی باعث بهبود لایه برداری پوست، کاهش جوش های صورت شده و مزیت های فراوانی برای بهبود بافت پوست و جوانسازی پوست صورت دارد.

فواید یخ تراپی پوست

ماساژ صورت یک روش بسیار ارزان و ساده است که کاملاً طبیعی است و بدون استفاده از مواد شیمیایی انجام می شود.

از قرار دادن یخ روی پوست به طور معمول برای کاهش تورم با کاهش جریان خون، کاهش درد با کاهش موقت فعالیت عصبی و تسریع بهبود عملکرد ترمیم بافت های پوست استفاده می شود.

روشن کردن پوست با یخ تراپی

ماساژ یخ روی پوست گردش خون را بهبود می بخشد و باعث درخشندگی پوست می شود. مالیدن یخ روی صورت ابتدا رنگ های خونی را منقبض کرده و جریان خون را به سمت پوست کاهش میدهد، بدنتان برای ایجاد تعادل، گردش خون را افزایش میدهد که این کار در مدت زمانی کوتاه حجم خون زیادی به زیر پوست صورت می کشاند که به تسریع تغذیه و اکسیژن رسانی پوست کمک میکند و باعث روشن تر شدن پوستتان می شود.

کاهش التهاب صورت با یخ تراپی

زمانی که آسیب دیدگی یا تورمی در بدن ایجاد می شود با ماساژ یخ التهاب را کاهش میدهد. یخ تراپی صورت هم همین کار را برای زیبایی پوست انجام می دهد. التهابات پوستی از قبیل آکنه و روزاسه با یخ تراپی تسکین پیدا میکنند.

یخ تراپی برای لایه برداری پوست

یخ تراپی به جدا شدن بهتر لایه بیرونی سلولهای مرده از پوست و تحریک رشد سلولهای زیرین و جایزینی سریعتر لایه رویی پوست می شود.

یخ تراپی برای کاهش پف صورت

سرما رگ های خونی را منقبض میکند و باعث تخلیه بهتر سیستم لنفاوی شده در نتیجه باعث کاهش پف پوست و سالم تر دیده شدن ظاهر پوست می شود.