

天来临，让很多拥有油皮的朋友苦恼不已。头发动不动就出油，这出油的节奏感觉连炒菜的油都能省掉。

其实皮肤之所以会有过多的油脂，就是因为皮肤下层的皮脂腺分泌太旺盛的缘故。

皮脂是我们皮肤自己分泌出来保护肌肤的，它能滋润肌肤、防止外界细菌灰尘直接伤害皮肤。但显然，油脂也并不是越多越好，过多的油脂反而会成为肌肤的负担。

长期顶着好像三天没洗的油腻腻的头发，实在是影响自己的小仙女形象！而且，更重要的是，油性头皮还容易引发各种问题，比如溢脂性皮炎。

总是用粉饼也不是个办法，整理了一份自然护理的精油清单，从深层次调理油性肌肤~

薄荷：平衡油脂分泌,调理、净化肌肤。

甜橙：抗菌,消炎,改善湿疹、面疮等油性皮肤问题。

香茅：抗感染,收敛肌肤,可以软化肌肤,调理油腻不洁的皮肤。

葡萄柚：深层净化油性皮肤,紧实肌肤和组织清理毛囊。

佛手柑：抗菌,调理油性肌肤。

百合：调理油性肌肤如痤疮等。

雪松：收敛,抗菌,最适于油性皮肤,帮助消除粉刺、疮痂等慢性肌肤疾患。

依兰依兰：平衡油脂分泌。

杜松：净化皮肤,改善粉刺、毛孔阻塞等皮肤问题。

乳香：调理油性皮肤。

拥有油头的朋友，在饮食方面也要注意，应以清淡为宜。

多吃蔬菜、水果，多喝水，以保持正常排泄。

少吃油腻食物甜食和刺激性食品，不喝浓咖啡或过量的酒，减轻皮肤油脂的分泌。

同时还应注意充足的睡眠，避免疲劳、熬夜、忧虑等。