

## بهترین ادویه برای پوست و مغز



مطالعات بسیاری نشان داده اند که زردچوبه به کاهش التهاب، بهبود درد مفاصل، و درمان کبد کمک می کند. ترکیب فعال موجود در زردچوبه که به نام کورکومین شناخته می شود از ویژگی های ضد التهابی، آنتی اکسیدانی، ضد قارچی، ضد باکتری و فعالیت های ضد سرطانی سود می برد.

مطالعات بسیاری نشان داده اند که زردچوبه به کاهش التهاب، بهبود درد مفاصل، و درمان کبد کمک می کند. ترکیب فعال موجود در زردچوبه که به نام کورکومین شناخته می شود از ویژگی های ضد التهابی، آنتی اکسیدانی، ضد قارچی، ضد باکتری و فعالیت های ضد سرطانی سود می برد.

به نقل از زندگی آنلاین، آیا دوست دارید زمان را به عقب بازگردانده و نشانه های پیری را در چهره خود کاهش دهید؟ اگر این گونه است می توانید استفاده از یک ماده طبیعی را به منظور بهبود زیبایی و تقویت شرایط مغز مد نظر قرار دهید. زردچوبه محصولی است که فواید سلامت آن حتی بیشتر از چیزی است که تصور می کنید.

به گزارش "ایزی هلت آپشنز"؛ استفاده از مواد طبیعی به طور معمول نه تنها فواید سلامت مختلفی را ارائه می کند، بلکه از خطرات کمتری نیز در مقایسه با استفاده از مواد شیمیایی برخوردار است.

قدرت طبیعی زردچوبه دیر زمانی است که مورد توجه انسان قرار دارد. زردچوبه نه تنها ادویه ای محبوب در آشپزی محسوب می شود، بلکه می تواند برای پوست انسان نیز بسیار مفید باشد. این ادویه مفید هزاران سال است که در پزشکی سنتی هندی به عنوان دارو مورد استفاده قرار می گیرد.

مطالعات بسیاری نشان داده اند که زردچوبه به کاهش التهاب، بهبود درد مفاصل، و درمان کبد کمک می کند. ترکیب فعال موجود در زردچوبه که به نام کورکومین شناخته می شود از ویژگی های ضد التهابی، آنتی اکسیدانی، ضد قارچی، ضد باکتری و فعالیت های ضد سرطانی سود می برد.

اما فواید زردچوبه به همین جا ختم نمی شود و این ماده از ویژگی های ضد پیری و ضد آکنه طبیعی نیز برخوردار است. زردچوبه با پاکسازی و سم زدایی خون انسان (از طریق حمایت از کبد) به بهبود ظاهر و رنگ پوست کمک می کند. این شرایط به خلاص شدن از شر مشکلات آکنه نیز کمک می کند.

افزون بر این، از آنجایی که زردچوبه یک آنتی اکسیدان محسوب می شود از توانایی های ضد پیری نیز سود می برد. آنتی اکسیدان ها از طریق خنثی کردن رادیکال های آزاد آسیب وارده به سلول ها توسط آنها را کاهش می دهند &ndash؛ مانند پیری زودرس سلول ها در بدن به ویژه آنهایی که در قالب خطوط و چین و چروک های روی پوست نتیجه فعالیت هایشان قابل مشاهده است.

چگونگی استفاده از زردچوبه برای بهره &ZWNJ;مندی از پوستی زیباتر

روش های بسیاری برای استفاده از زردچوبه وجود دارند و می توانید هر کدام از آنها را برای بهره &ZWNJ;مندی از بیشترین فواید برای پوست خود مد نظر قرار دهید. در ادامه به برخی نمونه ها اشاره می شود:

استفاده از مکمل &ndash؛ شاید ساده &ZWNJ;ترین روش برای افزودن زردچوبه به رژیم غذایی روزانه از طریق مصرف مکمل ها باشد. نمونه هایی که دارای حداقل ۹۵ درصد کورکومینوید هستند را مد نظر قرار دهید و روزانه ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم عصاره زردچوبه مصرف کنید.

نوشیدن چای زردچوبه &ndash؛ خرید چای زردچوبه آماده آسان است، اما اگر دوست دارید چای زردچوبه را خودتان آماده کنید می توانید یک دستورالعمل ساده را دنبال کنید. سه فنجان آب و یک قاشق چایخوری پودر زردچوبه را ترکیب کرده و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید. اجازه دهید ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشد و سپس چای را صاف کنید. می توانید برای طعم بهتر اندکی عسل به چای اضافه کنید. از مصرف شکر یا قند پرهیز کنید زیرا برای پوست مضر هستند.

پخت و پز با زردچوبه &ndash؛ شما می توانید زردچوبه را به دستورالعمل های غذایی خود اضافه کنید. استفاده از زردچوبه در غذاهای حاوی برنج یا حتی اسموتی ها به منظور بهره &ZWNJ;مندی از قدرت آنتی اکسیدانی بیشتر ایده

خوبی است.

تهیه ماسک صورت &ndash; با استفاده از ماسک های صورت می توانید زردچوبه را به صورت مستقیم روی پوست خود قرار دهید. تهیه ماسک های صورت حاوی زردچوبه روشی عالی برای تقویت آثار ضد پیری این محصول است. درست کردن ماسک صورت با زردچوبه نیز راحت و ساده است. یک قاشق چایخوری پودر زردچوبه را به یک قاشق چایخوری ماست ساده ارگانیک اضافه کرده و آنها را با یک قاشق چایخوری عسل ترکیب کنید. این ترکیب را روی صورت خود بمالید و اجازه دهید تا خشک شود. حدود ۲۰ دقیقه صبر کنید و سپس صورت خود را شستشو دهید.