

## قوی ترین گیاهان ضد پیری کدامند؟



مسلمای پیری بخشی از واقعیت زندگی است اما بکارگیری روش هایی مانند جراحی پلاستیک و یا استفاده از کرم ها و لوسیون های گرانتقیمت، تنها راه برای جلوگیری از این فرایند طبیعی نیست.

مسلمای پیری بخشی از واقعیت زندگی است اما بکارگیری روش هایی مانند جراحی پلاستیک و یا استفاده از کرم ها و لوسیون های گرانتقیمت، تنها راه برای جلوگیری از این فرایند طبیعی نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت روش های کمتر تهاجمی برای جلوگیری از پیری پوست همراه با افزایش سن، شناخته شده است. در اینجا خاصیت باورنکردنی ۵ گیاه برای پیشگیری یا به تاخیر انداختن پیری پوست معرفی شده است:

**جینسنگ:** این گیاه با اثرات منفی استرس روی بدن مبارزه می کند و این فقط یک یاز اثرات و مزایای جینسنگ است. افزایش استقامت و عملکرد جسمی و ذهنی از خواص دیگر این گیاه است. جینسنگ، چین و چروک و زخم را صاف می کند، پف را کاهش می دهد و پوست خسته و کدر را دوباره جوان می کند. اگر مانند چای مصرف شود، گردش خون را افزایش می دهد و رنگ و بافت پوست را بهبود می بخشد.

**زغال اخته:** سرشار از آنتی اکسیدان است و تحقیقات نشان می دهد مصرف آن منجر به دفاع باورنکردنی در برابر اولین نشانه های پیری از جمله چین و چروک و زخم می شود. گزارش ها همچنین نشان می دهد که مصرف زغال اخته منجر به سلامت بینایی، پیشگیری از دژنراسیون ماکولا وابسته به سن و آب مروارید می شود.

**زردچوبه:** این ادویه سودمند منجر به دفع محرک هایی می شود که مقصر ابتلا به بیماری های دژنراتیو هستند. زردچوبه همچنین از استرس اکسیداتیو جلوگیری می کند و یا آن را کاهش می دهد. مصرف زردچوبه از آسیب های سلولی که منجر به چین و چروک و زخم می شوند جلوگیری میکند.

**پونه کوهی:** پونه کوهی یک جزء اصلی در آشپزخانه و یک گیاه ضدپیری قوی است. عصاره پونه کوهی، پونه کوهی، میکروب ها را از بین خواهد برد و از جوش جلوگیری می کند. این عصاره درخشش طبیعی پوست را باز می گرداند، خون را تصفیه می کند و گردش خون را بهبود می بخشد. نتیجه؟ پوستی صورتی و درخشان.

**سیر:** باز هم یک جزء اصلی دیگر در آشپزخانه! سیر به خاطر خواص موثر ضدباکتریایی و ضدویروسی اش معروف است. یک مطالعه ژاپنی دریافته که سیر در واقع، روند پیری در حیوانات را کند می کند. اگر به عنوان یک محصول ضدپیری از سیر استفاده شود، پوست را صاف و بدون چروک نگه می دارد. همچنین، از پوست در برابر جوش و آکنه کیستیک دردناک محافظت می کند.

**آووکادو:** آووکادو درست مانند عسل، حاوی ترکیبات تسکین دهنده است که سوزش، التهاب و تورم را کاهش خواهد داد. همچنین، سرشار از چربی های مفیدی است که چین و چروک ها را صاف می کند.

منبع: globalhealingcenter