

## چای سبز از پوستتان محافظت میکند



اگر به دنبال ماده ای مفید برای پوست هستید، خوب است بدانید که این روزها در بسیاری از کرم ها و ماسک ها از چای سبز استفاده می شود؛ زیرا این ماده حاوی آنتی اکسیدان و ماده ضدالتهابی است.

اگر به دنبال ماده ای مفید برای پوست هستید، خوب است بدانید که این روزها در بسیاری از کرم ها و ماسک ها از چای سبز استفاده می شود؛ زیرا این ماده حاوی آنتی اکسیدان و ماده ضدالتهابی است. اگر قصد دارید آکنه، خط های ریز و چین و چروک ها را درمان کنید، کرم ها، لوسیون ها و ماسک های حاوی چای سبز را خریداری کنید.

اما دلایل استفاده از چای سبز برای مراقبت از پوست:

### تمیز کننده

برای هر نوع پوستی مفید است. دو قاشق غذاخوری دمنوش چای سبز را با یک قاشق غذاخوری عسل روی صورت بمالید و ماساژ دهید و پس از 10 دقیقه بشویید.

### ماسک

برای پوست های مستعد به آکنه، به منظور تهیه ماسک؛ یک قاشق غذاخوری برگ چای سبز پودر شده را با 2 قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و به صورت بمالید و پس از 20 دقیقه بشویید.

### بخور صورت

صورت را با برگ چای سبز و آب بخور دهید.

### تونر

دمنوش چای سبز را در شیشه بریزید و هر بار به عنوان تونر به صورت اسپری کنید تا چربی اضافه آن کاهش پیدا کند و نرم شود.

### مراقبت از چشم

دو کیسه چای سبز استفاده شده را به مدت 5 دقیقه در فریزر قرار دهید و سپس به مدت 10 دقیقه روی چشم قرار دهید تا چشم استراحت کند. با این کار پف و تیرگی دور آن نیز کاهش پیدا می کند. مصرف روزانه 2 تا 4 فنجان چای سبز برای حفظ سلامت کلی بدن فراموش نشود.

منبع: روزنامه خراسان