

## خواص چای ترش برای جلوگیری از پیری پوست

تهران (پانا) - به نقل از گرین پیپل، نوشیدنی‌های مختلف به زندگی ما طعم و مزه‌ای خاص می‌بخشند و در صورتی که انتخاب سالم داشته باشیم، می‌توانیم در کنار لذت نوشیدن، باعث افزایش و ارتقای سلامتی خود شویم.

به ZWNJ& گزارش باشگاه خبرنگاران، یکی از این نوشیدنی‌های سالم و دلچسب چای ترش است. این چای گیاهی از تیره ختمی و سرشار از خواص مختلف است که باعث بهبود سلامت عمومی بدن می‌شود. با این حال، کمتر کسی می‌داند که چای ترش برای جلوگیری از روند پیری و سلامت پوست و مو بسیار مفید است.

یافته‌های ZWNJ& محققان نشان داده است مصرف چای ترش باعث افزایش قابلیت ارتجاعی پوست شده که همین امر مانع از پیری زودرس می‌شود؛ همچنین این چای دارای سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد. آنتی‌اکسیدان‌ها از طریق مبارزه با رادیکال‌های آزاد در پوست، مانع از پیری آن‌ها می‌شوند.

چای ترش دارای اسیدهای ملایمی است که تاثیر لایه برداری روی پوست دارد. این موضوع می‌تواند باعث شادابی، نرمی و لطافت پوست شود. در حقیقت این اسیدها ملایم باعث تصفیه پوست از سلول‌های مرده و تسریع در روند بازسازی سلول‌های پوست می‌شوند.

به دلیل آنکه چای ترش دارای ترکیبات گیاهی آبرسان است، می‌تواند برای پوست‌های حساس و خشک مناسب باشد. با توجه به خواص بی‌شمار این گیاه امروزه به طور گسترده از آن برای تولید انواع کرم‌ها و مواد آرایشی و بهداشتی استفاده می‌شود.

با این حال، می‌توانید روزانه از چای ترش به صورت طبیعی و به صورت یک نوشیدنی خوش طعم استفاده کنید؛ همچنین افرادی که طرفدار ساخت ماسک‌های خانگی برای صورت هستند؛ می‌توانند از این گیاه در کنار سایر ترکیبات استفاده کنند.