

أبرز العلاجات الطبيعية للمحافظة على الشباب ومكافحة الشيخوخة

تسعى كل امرأة الى اتباع الكثير من الأساليب واعتماد العديد من الوسائل والعادات الجمالية لكي تحافظ على جمالها وشبابها وتؤخر عملية الشيخوخة.

من جهة أخرى، تملك العديد من النباتات والاعشاب الطبيعية خصائص مهمة في تنشيط عملية الايض وتجدد الخلايا وبذلك تؤخر عملية الشيخوخة. هذه العلاجات الطبيعية لا يمكن أن تؤذي الجسم من أي ناحية وكما بإمكان الشخص أن يشربها كشاي من الأعشاب أو رشها على الطعام أو تناولها كحبوب.

اليك النباتات الطبيعية التي تساعد على تأخير عملية الشيخوخة:

الزنجبيل:

ان الزنجبيل يعزز ويقوي نظام المناعة في الجسد، يقوي الكبد، ويسهل عملية الهضم والعديد غيرها.

يمكنك تناوله بعد أن ينقع بكوب من الماء في الصباح وبالتأكيد قبل تناول اي طعام أو تقشير الزنجبيل ثم يغلى بالماء وينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويضاف اليه ملعقة عسل.

الكركم:

يعتبر الكركم مضاد للأكسدة ممتاز، فهو يحسن عملية الوظائف المعرفية والإدراكية أي هو مثالي لابعاد مرض الزهايمر، كما يحارب مرض سرطان القولون، التهاب المفاصل، وهو مضاد للالتهابات.

يمكنك استخدامه كتوابل في المأكولات أو تناوله على شكل حبوب.

المريمية:

تتميز عشبة المریمیة العطریة بانها تحارب الالتهابات، تعالج مشاكل الهضم، وتحارب الهبات الساخنة.

یفضل تناولها كشاي منقوع بعد تناول الطعام كما من المفضل استعمال أوراق المریمیة الطازجة.

الروزماري:

یحسن بشكل كبر الوظائف الإدراكية والمعرفية كما یحارب كافة الالتهابات في الجسم.

أفضل طريقة لتناول الروزماري هو اضافة نقطة من زيت الروزماري الى الطعام، تعطير المنزل، أو استعمال جهاز الروائح لاستنشاق هذا العطر.