

5 مشروبات ساخنة ابدئي يومك بها لبشرة نضرة وصافية

يوجد الكثير من المشروبات الساخنة الطبيعية التي تعمل على تقديم الكثير من المنافع الجمالية للبشرة ولا يوجد اجمل من شرب مشروب ساخن في الصباح وبدء اليوم بكل جمال ونشاط وحيوية.

اليك أهم 5 مشروبات ساخنة التي تضمن لك الحصول على بشرة نضرة ومشرقة:

الشاي الأخضر: يساعد الساي الاخضر على القضاء على إلتهاب وإحمرار البشرة ويقيها من أشعة الشمس فوق البنفسجية. تبرز أهمية الشاي الأخضر لأزّه يحتوي على البوليفينول ومضادات للأكسدة التي تحمي الجلد ويمكنك إضافة القليل من العسل الطبيعي أو عصير الليمون اليه للتمتع بمزيد من الفوائد الجمالية.

القهوة السوداء: تساعد القهوة على تحسين البشرة وتحارب أضرار أشعة الشمس من خلال قتل الخلايا السرطانية كما يساعد الكافيين على تجديد الخلايا وتحسينها في حين أن القوة غنية بمضادات الأكسدة التي تحارب الشيخوخة.

الكاكاو: يساعد الكاكاو على المحافظة على بشرة صحية لأنه مصدر للعديد من الفيتامينات والكالسيوم والبيوتاسيوم ومضادات الأكسدة والتي تحافظ على صحة البشرة ضد أشعة الشمس الضارة.

حليب الكركم: يحتوي الكركم على عنصر الكركمين الذي يكافح الالتهاب وإحمرار البشرة كما انه يحمي البشرة من خطر الإصابة بسرطان الجلد. لشرب الكركم يمكن إضافته الى الحليب الساخن.

شاي الزنجبيل: يساعد شاي الزنجبيل على تنعيم البشرة وتغذيتها كما انه يخفف من الندبات في البشرة لانه غني بمضادات الأكسدة والفيتامين E و C ويعمل على تأخير علامات الشيخوخة لأنه يحارب الجذور الحرة في الجسم كما انه يخفف من ظهور السيلوليت لأنه ينشط الدم بالإضافة الى انه يحفز إفراز الكولاجين في البشرة.