

ZIOŁA WSPOMAGAJĄCE I REGENERUJĄCE SKÓRĘ

Niezwykłe **właściwości lecznicze** ziół znane są już od czasów starożytności. Regularne picie **ziołowych herbat** oraz naparów sprawi, że nasza skóra stanie się jędrniejsza, pełna blasku, a do tego gładsza.

Mniszek lekarski

Od wieków jest on wykorzystywany w medycynie naturalnej. Ze względu na **dużą zawartość antyoksydantów** oraz jego właściwości bakteriobójcze, powinny go pić przede wszystkim osoby, które mają cerę wrażliwą lub podatną na podrażnienia. Regularne spożywanie naparu z korzenia mniszka lekarskiego przyniesie ulgę i sprawi, że skóra będzie się **szybciej goić**. Ponadto mniszek działa moczopędnie, **obniża indeks glikemiczny** spożytego posiłku oraz korzystnie wpływa na proces trawienia.

Hibiskus

Szczególnie poleca się go pić w okresie jesienno-zimowym ze względu na sporą zawartość witaminy C, która **podnosi odporność** i działa przeciwzapalnie. Ponadto picie herbaty z hibiskusa pomaga **oczyścić organizm z toksyn** poprzez wspomaganie trawienia.

Mięta

Warto ją pić codziennie, bo jej regularne stosowanie sprawi, że mięta nada naszej **skórze blasku** i wpłynie uspokajająco na nasze nerwy. Łatwe w uprawie listki wykorzystuje się również do produkcji olejków eterycznych – pomagają przy infekcjach dróg oddechowych, a także wykazują **właściwości antybakteryjne**.

Zielona herbata

Łagodzi ona podrażnienia, **zmniejsza opuchliznę** i wygładza skórę. Ponadto, choć zielona herbata jest znana przede wszystkim ze swoich właściwości odchudzających, jej liście zawierają także masę antyoksydantów, które niezwykle korzystnie wpływają na cerę, sprawiając, że staje się ona młodsza, **gładsza i bardziej elastyczna**

Lukrecja

Choć smak tej rośliny nie wszystkim odpowiada, regularne picie z niej naparów zdecydowanie pomoże w walce z zaskórnikami czy wypryskami. Lukrecja również zatrzymuje wodę w organizmie, dzięki czemu **nawilża skórę**. Co więcej, łagodzi stany zapalne i podrażnienia oraz przyspiesza **proces gojenia ran**. Latem warto po nią sięgać, bo zbyt długim opalaniu się na plaży – przyniesie ulgę **poparzonej skórze**.

Rumianek

Delikatne kwiatki rumianku ukryją wypryski, zamaskują oznaki zmęczenia, **poprawią elastyczność skóry** na twarzy. Napar z rumianku przeciwdziała bezsenności, obniża poziom cukru we krwi, a także **łagodzi ból**. Oprócz picia rumianku można również go stosować zewnętrznie, przygotowując okłady lub dodając **suszone kwiaty** do wieczornej kąpieli.

Rooibos

Rooibos, czyli czerwony krzew, po zaparzeniu odznacza się specyficznym, łagodnym i miodowym smakiem. Ze względu na dużą zawartość **kwercetyny, bioflawonoidów** oraz **cynku** roślina jest wykorzystywana nie tylko w kuchni, ale także w produkcji kosmetyków. Co więcej, regularne picie herbaty rooibos **wygładza zmarszczki** i nadaje skórze blasku oraz świeżego, promiennego wyglądu.

Korzeń łopianu

Łopian uchodzi za jedno z najskuteczniejszych ziół, jeśli chodzi o naturalne wspomaganie przemiany materii. Wykazuje także działanie przeciwgrzybiczne, przeciwzapalne i bakteriobójcze, stąd powinny po niego sięgnąć osoby z problematyczną cerą. Z kolei dzięki dużej zawartości poliacetylenów, czyli składników o silnym działaniu antybiotycznym może być stosowany **podczas przeziębień** czy różnych infekcji.

Jaśmin

Spożywana najczęściej pod postacią herbaty, jest szczególnie ceniona ze względu na swoje walory smakowe. Herbata z jaśminu jest **aromatyczna, delikatna i rozgrzewająca**. Oprócz doskonałego smaku cechuje ją masa właściwości prozdrowotnych. Herbata jaśminowa hamuje oznaki **starzenia się skóry**, zmniejsza produkcję sebum, stąd polecana jest przede wszystkim osobom z tłustą cerą.

Czystek

Czystek jak żadna inna roślina pomoże nam się **pozbyć z organizmu toksyn** i wszelkich metali ciężkich. **Poprawia również przemianę materii** oraz korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu pokarmowego. Regularne picie naparu z czystka sprawi także, że skóra stanie się **jędrniejsza i promienna**. Ponadto roślina **wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego**, wzmacnia oraz dodaje energii.