

## Küzdjük le az öregedést csipkebogyóval!



Jó is lenne, ha a csipkebogyóval megállíthatnánk az öregedést, de természetesen ez nem lehetséges. Ha fiatalabbak nem is leszünk ettől a gyógynövénytől, attól még nagyon sokat tehetünk annak érdekében, hogy lassítsuk az öregedésünket. Cikkünkben bemutatjuk a csipkebogyó előnyeit és azt, hogyan lehet a segítségünkre az öregedési folyamatok lassításában. Ezeket a szépségápolási praktikákat mindenki kipróbálhatja otthon.

A csipkebogyó nagyban hozzájárul a bőr szépségének és tisztaságának megőrzéséhez. Nemcsak a bőrön megjelenő ráncok mennyiségét és mélységét csökkenti, hanem elősegíti a bőr rugalmasságának és nedvességtartalmának fenntartását. Nem véletlen tehát, hogy a csipkebogyó sokféle kozmetikai termékben szerepel.

Ennek a gyógynövénynek akkor is hasznát vehetjük, ha tea formájában fogyasztjuk. Nagyon sok antioxidánst tartalmaz ugyanis, leginkább közismert a C-vitamint.

Ahogy idősödünk, sajnos csökken a kollagén a szervezetünkben és emiatt a bőrünkön hamarabb észrevehetővé válnak a ráncok és a finom vonalak. A C-vitamin azért is fontos, mert nemcsak az immunműködésre gyakorol pozitív hatást, hanem a kollagéntermelést is támogatja, ezzel pedig hozzájárul ahhoz, hogy a bőrünk hosszabb ideig fiatal maradjon.

A csipkebogyóolaj is nagyon népszerű a hölgyek körében. Ezt az olajat önmagában is használhatjuk arcápolóként. Mivel többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag, pozitívan hat a bőr membránjaira, ezen kívül védelmet jelent a bőr számára a káros hatású UV-sugarakkal szemben. Ez az olaj gyulladáscsökkentő hatással is bír, amely ellensúlyozhatja a cigarettafüst vagy más környezeti szennyeződések által kiváltott elváltozásokat.

A nők egyik legnagyobb rémálma az elhízás. A csipkebogyó olyan antioxidánsokat tartalmaz, melyek visszafogják a szervezetben a gyulladások kialakulását, így a szívbetegség és a cukorbetegség kockázata is jelentősen csökken. A csipkebogyó nemcsak az LDL-koleszterinszintet mérsékli, hanem a magas vérnyomást is.

A csipkebogyó továbbá segít megszabadulni a zsírtartalékainktól, vagyis eredményes a zsírsejtek felszámolásában, így az elhízástól sem kell tartanunk, amennyiben rendszeresen fogyasztjuk ezt a kiváló gyógynövényt. Mivel felgyorsítja a zsíryanycserét, így éppen a veszélyesnek mondott hasi zsír csökkentését érhetjük el általa.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/kuzdjuk-le-az-oregedest-csipkebogyoval/>  
(Letöltés dátuma: 2021.03.04.)