



## 冬季如何排毒养颜

我们都知道,当体内存有毒素时,身体是会有一些表现的,而且排毒对于我们来说是很重要的。小编为大家整理好了冬季排毒养颜的相关资料,希望对大家有所帮助。

### 排毒养颜的药

#### 优格

优格含有大量丰富的乳酸菌,可改善便秘、稳定肠胃。原本沉积在肠道的毒素,也会因为乳酸菌的作用,而变得容易排出。

#### 醋

醋有利于人体的新陈代谢,可排出体内的酸性物质消除疲劳,还有利尿通便的效果。每天早晚用过餐后,各喝一次稀释过的醋,有助于健康。

#### 荷叶粉

荷叶具有解热、抑菌、解痉作用。经过炮制后的荷叶味苦涩、微咸,性辛凉,具有清暑利湿、升阳发散、祛瘀止血等作用,对多种病症均有一定疗效。可以减肥,排毒,通便。

#### 川七

含有降血糖作用的成分,并能治疗习惯性便秘,减少身体负担。

#### 甘草

味甘,性平。有补脾益气、止咳祛痰、清热解毒、缓急定痛、调和药性的功能。

#### 枸杞

枸杞叶清肝排毒,枸杞子滋养补肝,用枸杞子、去核红枣泡水,长期饮用,有补肝养血功效。

#### 珍珠粉

据《本草纲目》记载,珍珠粉具有排毒养颜的药用价值。内服珍珠粉有效补钙、补充微量元素,清热解毒,镇静安神,以内养外。

#### 龟苓膏

龟板和土茯苓熬制而成,所以叫龟苓膏,具有明目、生津、排毒养颜的功效,是美容护肤的辅助食品。吃龟苓膏认的就是老牌子,1763年的致中和品牌值得信赖。

#### 山药

这是生活中很常见的食材,有着调节消化系统的作用,也可以使皮下脂肪沉积有所减少,防止发胖,并且还可以提高身体的免疫力与抵抗力,在平时生活中可以把山药蒸熟,之后带着皮食用,当成主食食用,是非常不错的选择。

### 排毒养颜面膜

#### 胡萝卜面膜

材料:新鲜的胡萝卜、面粉

做法:将胡萝卜洗干净之后搅碎,然后加入适量的面粉搅拌均匀,最后成为黏糊状的时候涂抹在脸上,十分钟之后清洗干净,每隔一天进行一次。

功效:这种中药面膜方法不仅能够很好的治疗痘痘的情况,同时还具有抵抗皱纹、淡化色斑以及延缓衰老的作用。胡萝卜在日常生活中的使用方法非常的多,除了可以和面粉一起使用之外可以直接涂抹在脸上,另外也可以用胡萝卜汁来洗脸,也可以作为一种日常的食材服用。所以说,胡萝卜全身都是宝,千万不能错过。

#### 芦荟面膜

材料:新鲜的芦荟叶片、蜂蜜

做法:将芦荟洗干净之后切成小片,然后放入锅中加入清水大约小火熬煮十五分钟;去除渣滓,在药液之中加入适量的蜂蜜服用。也可也将新鲜的芦荟叶片涂抹在出现痘痘的部位,每天进行一次,能够很好地缓解脸上出现痘痘的情况。

功效:芦荟是一种很好的治疗痘痘的中药材,具有很好的排毒养颜的作用,除此之外还具有抗菌消炎的作用。

#### 绿豆牛奶面膜

材料:绿豆、牛奶

做法:将绿豆晒干之后研磨成为粉末,然后和牛奶混合一起,成为粘稠状之后涂抹在脸上,也可以通过面膜纸来涂抹,大约十五分钟之后就可去取下面膜,然后用清水冲洗干净就可以了。

功效:老中医告诉我们,绿豆具有很好的清除肌肤中隐藏毒素的作用,除此之外还能够有效地舒缓肌肤。日常生活中如果脸上出现了痘痘,那么使用这种绿豆牛奶面膜具有很好的缓解作用。另外,使用这种面膜不仅能够治疗痘痘,同时还具有淡化痘疤的功效。

#### 杏仁美白祛痘面膜

材料:鸡蛋清、杏仁

做法:将杏仁去皮之后捣碎,随后加入适量的鸡蛋清,搅拌后涂抹在脸上,大约20分钟之后就可以清洗干净。

功效:这种面膜具有很好的滋养肌肤的作用,不仅能够令肌肤越来越白嫩、光滑,同时还具有除粉刺以及淡化黑斑的作用,对于很多爱美女性来说非常的有效。不过需要注意的是,这道中



图片来源:健康养生网

药面膜方法对于肌肤的滋养作用虽然好,但是不能够经常做,否则也会对皮肤造成伤害的。

#### 柳叶去痘印面膜

材料:新鲜的柳叶、苹果醋

做法:将新鲜的绿叶却成细碎之后加上适量的苹果醋,搅拌均匀之后放入冰箱中,每天搅拌均匀一次,然后一周之后将渣滓去除,最后使用干净的棉签蘸上药液涂抹在痘印的位置,能够很好的淡化痘印。

功效:这种面膜能够很好的淡化痘印,这主要是由于绿叶中含有一种水杨酸,这种物质在和我们的肌肤接触之后能够起到祛斑的作用。

#### 香蕉橄榄面膜

材料:新鲜的香蕉、橄榄油

做法:将香蕉去皮之后捣烂,随后加入少量的橄榄油;搅拌均匀之后涂抹在脸上,大约十分钟之后清洗干净,建议每周使用两三次就可以了,千万不能贪多。

功效:这种面膜非常的适合在气候干燥的时候使用,例如春季以及冬季。因为橄榄油具有很好的滋补肌肤的作用,而香蕉中含有的成分则是能够令皮肤更加的紧绷有弹性。对于预防痘痘也有很好的疗效。

### 排毒养颜的茶

#### 普洱茶

普洱茶是云南的特产,这也是人们日常生活中比较常见的茶,普洱茶有减肥、润肠通便的功效,所以爱吃甜食、油腻、消化不良的人群可以试试喝普洱茶。

#### 菊花茶

菊花茶也是日常中很常见的一种花茶,菊花在中医上有清热解毒、清肝明目的功效。如果担心菊花茶的凉性,可以在喝的时候可以加一些红枣和枸杞,对于女生就是一种很好的补血养颜茶。

#### 山楂茶

山楂茶喝下去感觉微酸,对肠胃的消化功能有很好的帮助,具有消食止渴、化痰利尿、疏通血管等很多的排毒养颜功效,可以有效地降低体内的胆固醇,是一种可以长期喝的保健茶类。

#### 玫瑰花茶

玫瑰花茶是一种养颜效果不错的花茶,具有保护和治疗胃部的功效,对女生的痛经和经期的脸色暗淡有缓解的作用,同时还具有消除脂肪、活血化痰功效。是一种尤其对女生具有非常好作用的排毒养颜茶,如果疼爱你的女朋友就经常泡一杯玫瑰花茶给她喝吧。

(综合)