

تناول الخيار يقلل من ظهور الهالات السوداء

يعتبر الخيار من عائلة القرعيات، وهي العائلة نفسها التي ينتمي إليها البطيخ، الكوسة، القرع العسلي وغيرها. والخيار معروف بفوائده الغذائية والصحية.

والخيار غني بالفيتامينات والمعادن، حيث يحتوي على كمية كبيرة من الماء (حوالي 96%)، كما يعتبر الخيار مصدراً غنياً بفيتامينات (أ) و(ج)، وفيتامين (ب) المركب، كما أنه مصدر للكربوهيدرات، السكريات، الألياف، البروتين، والمعادن كالسيوم والحديد والمغنسيوم والفسفور والبوتاسيوم والزنك.

يتميز الخيار بالعديد من الفوائد الجمالية، منها:

- 1- نمو وتقوية الشعر: يعتبر عصير الخيار مفيداً لنمو وتقوية الشعر نظراً لاحتوائه على السليكون والكبريت، وخصوصاً إذا تم تناول عصير الخيار مضافاً إليه عصير الجزر أو الخس أو السبانخ.
- 2- التخلص من انتفاخ العيون: يؤدي احتباس الماء في الجسم إلى ظهور انتفاخات أسفل العينين، ومن الممكن التخلص من هذه الانتفاخات من خلال وضع شريحتين من الخيار على العينين والاسترخاء لمدة 10 دقائق.
- 3- علاج حروق الشمس: يتميز الخيار بقدرته على علاج الحروق الناتجة عن التعرض للشمس لفترات طويلة، وذلك عن طريق وضع كمية مناسبة من عصير الخيار على المنطقة المصابة وتدليكها به، حيث يعمل الخيار على ترطيب الجلد في هذه المنطقة وبالتالي سرعة شفائها.
- 4- تقليل الهالات السوداء: يعتبر الخيار وسيلة آمنة للتخلص من الهالات السوداء، نظراً لاحتوائه على نسبة من مضادات الأكسدة والسليكون، كما يعمل على ترطيب وإنعاش البشرة تحت العين في خلال 10 دقائق.
- 5- ترطيب البشرة: يتميز الخيار بخواصه المرطبة مما يجعل عنصراً أساسياً في مستحضرات الترطيب، وللحصول على بشرة منتعشة يمكن سحق ثمرة خيار وتدليك البشرة والعنق بها، مما يجعل الجلد نضراً

وناعماً ، ويقلل من ظهور النمش والبقع الجلدية على المدى الطويل.

6- غلق المسام: لا يعتبر الخيار منعشاً للبشرة فقط، بل يعمل أيضاً على غلق مسام البشرة الواسعة وذلك من خلال مزج كمية من عصير الخيار مع كمية مناسبة من خل التفاح، أو العسل، أو خلاصة الصبار (aloe vera)، أو الطماطم وتدليك البشرة بها.