عصائر طبيعية لتطويل الشعر وتغذيته

يتطلب الشعر الطويل والصحي الكثير من العناية الدقيقة واتباع عادات جمالية أساسية بإنتظام وضمن الروتين الجمالي يعد النظام الغذائي الصحي الذي يقوم على أنواع معينة من الخضار والفاكهة أساس عادات الإهتمام بالشعر للحصول على خصلات لامعة وصحية ويعزز نمو الشعر وتطويله.

اليك أهم عصائر طبيعية من الخضار والفاكهة التي تغذي الشعر وتعزز نموه وإطالته بشكل صحي:

عصير الجوافة: تحتوي الجوافة على حمض الفوليك ومضادات الأكسدة والحديد والكالسيوم لذلك تغذي الشعر وتمنع تساقطه وتعزز نمو الشعر بطريقة سريعة وصحية وتضفي اللمعية الى الشعر ويصبح أكثر كثافة.

عصير الكيوي: هذا العصير غني بالفيتامين E الذي يحسن نوعية بصلة الشعر وينشط الدورة الدموية كم انه يرطب الشعر ويعالج الجفاف ويقوي خصلات الشعر ويمنع تكسرها.

عصير الفريز: يحتوي عصير الفريز على الفيتامين C والمواد المضادة للأكسدة التي تغذي الشعر من جذوره وتضفي اليه اللمعان كما أن الفريز غني بمادة السيليكا التي تقوي الشعر وتمنع تساقطه.

عصير الخيار: أن الخيار غني بالمعادن والفيتامينات التي تغذي بصلة الشعر وتعزز نمو الشعر بطريقة صحية ويحمي خصلات الشعر من التقصف كما انه يحتوي على السليكون والكبريت، مادتين تحافظين على جمال ولمعان الشعر، وعلى الأنزيمات التي تحسّن نوعيّة الشعر وتمنع تساقطه.

عصير الجزر: يغذي عصير الجزر فروة الرأس ويحفز نمو الشعر بما انه يحتوي على الفيتامين A والذي يعزز صحة الشعر بدوره وعلى البيتا كاروتين التي تساهم بالحفاظ على لون الشعر ولمعانه ِ.

بجب تناول كوب من تلك العصائر والمفضل لديك مرة في الأسبوع.