

فوائد الكرز المذهلة للبشرة والشعر

من لا يحب الكرز؟ بصرف النظر عن الطعم اللذيذ، الكرز فاكهة توفر قيمة غذائية جيدة جدا.

فوائد الكرز للبشرة:

جرعة من الفيتامينات:

الكرز مصدر جيد للفيتامينات أ، ب، إي، وسي. هذا يعني أن عدد قليل من الكرز كافي لجرعة من الفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم للحفاظ على بشرة مشعة وصحية.

جيدة لتفتيح البشرة:

يعتقد أن عصير الكرز يتخلص من البقع الداكنة ويساعد في تفتيح البشرة. يعتقد الباحثون أن استخدامه لفترة طويلة يمكن أن يجدد شباب البشرة.

مضادات الأكسدة:

الكرز مصدر غني جدا لمضادات الأكسدة، المعروفة باسم أنثوسيانينز، والتي ثبت أنها تقضي على السرطان. هذه تساعد على حماية الجسم من الخلايا السرطانية ووقفها من نمو لا يمكن السيطرة عليه.

خصائص مكافحة الشيخوخة:

بالمقارنة مع غيرها من الفواكه، فإنها تساعد في إبطاء عملية الشيخوخة من خلال مكافحة تلك الجذور الحرة الموجودة في الجسم التي تجعل البشرة تبدو عجوزة.

النوم لتجميل البشرة:

يعتقد أن الكرز يحفز النوم لأنه يحتوي على مادة كيميائية تسمى الميلاتونين، التي تنظم نمط النوم. النوم هو في غاية الأهمية للصحة العامة والجمال. النوم السليم يؤدي في نهاية المطاف إلى توهج وإشراق البشرة.

فوائد الكرز للشعر:

الفيتامين أ:

الفيتامينات ضرورية للصحة العامة. وفرة من الفيتامينات في الكرز تجعل الكرز فاكهة عجايبية. الفيتامين أ يبقى الشعر وفروة الرأس رطبة. كما ينظم إنتاج حمض أساسي يسمى حمض الريتينويك، وهو أمر مهم لبصيلات الشعر.

الفيتامين ب:

يساعد الفيتامين ب في تحسين الدورة الدموية في الجسم، بما في ذلك فروة الرأس، مما يؤدي إلى تجديد الخلايا الموجودة ونمو الشعر.

الفيتامين سي:

الفيتامين سي ضروري جدا للشعر. إنه يساعد في تعزيز بصيلات الشعر ويمنع تكسيرها من الجذور. كما أنه يغذي الشعر ويمنع التقصف وسقوط الشعر عن طريق تحفيز نمو بصيلات الشعر الجديدة.

الفيتامين إي:

يساعد هذا الفيتامين في الدورة الدموية المناسبة للحفاظ على المناعة، ويساعد على منع أي تلف للشعر. كما أنه يحافظ على الرطوبة المناسبة في الشعر وفروة الرأس.