

# الاطعمة التي يمكن أن تفعل المعجزات لبشرتك وأظافرك

بالنسبة للكثيرين منا، دائماً نسعى للحصول على بشرة مثالية. لقد جربنا كل شيء، من الكريمات إلى الأمصال وخلطات الوجه - للحصول على بشرة متوهجة، لعلاج البقع الجلدية، وللتخفيف من الدوائر تحت العين. إذا ما هي الخطوة التالية؟ النظر في قضية كل من مخاوف بشرتنا لكي نتمكن من معالجتها.

هذه بعض المكملات الغذائية التي ينبغي عليك إضافتها إلى نظامك الغذائي لاستهداف مشاكلك الجمالية التي تقلقك لكي تحسني على أفضل بشرة، شعر، وأظافر!

لتفتيح لون بشرتك:

يجب أن يتضمن نظامك الغذائي الأطعمة التي هي غنية بالمواد المضادة للأكسدة. وتشمل هذه الأطعمة الخضار الورقية الخضراء، العنب البري، العليق، وحتى الشوكولاته الداكنة. المواد المضادة للأكسدة تساعد على تقليل وإصلاح الأضرار التي لحقت بخلايا الجلد، وبالتالي فإنها يمكن أن تفتح لون البشرة، تخفف من الندبات والتجاعيد، وتحد من البقع السوداء. بالإضافة، الشاي الأخضر، ريسفيراترول، الفيتامين سي، الفيتامين إي، البيتا كاروتين، والزنك يمكن أن يستخدموا كمضادات للأكسدة لتحقيق بشرة صحية.

للتخفيف من الدوائر تحت العين:

السبب الغذائي الأكثر شيوعاً الذي يسبب الدوائر تحت العين هو نقص في مصادر الحديد، لذلك يجب إضافة مصادر غنية بالحديد إلى نظامك الغذائي أو أخذ حبوب من الحديد، ولكن يجب اللجوء إلى فحص دم قبل اتخاذ أي من هذه الحبوب.

لتغذية الشعر والأظافر:

الشعر والأظافر هم أنسجة غير ضرورية في الجسم، وهذا يعني أنه إذا إنخفضت مستويات الفيتامين في الجسم، سوف تستخدم أولاً الأنسجة الأخرى "الأساسية" مثل أنسجة القلب والدماغ. وخير مثال على ذلك هو مع الحديد: الحديد يستخدم خلايا الدم الحمراء لتنقل الأوكسجين إلى

جميع أنحاء الجسم. عندما تكون مستويات الحديد منخفضة في الجسم، سيتم استخدامها بشكل تفضيلي من قبل خلايا الدم الحمراء، وهذا يمكن أن يؤدي إلى فقدان الشعر أو الحصول على أظافر رقيقة وهشة. لنمو شعر صحي، يجب أخذ الفيتامينات بي (مثل حمض الفوليك والبيوتين)، الفيتامينات دي، الزنك، وزيوت الأوميغا 3 لنمو شعر وأظافر جيد وصحي.