

# الاطعمة التي يمكن أن تفعل المعجزات لبشرتك وأطافك

بالنسبة للكثيرين منا، دائمًا نسعى للحصول على بشرة مثالية. لقد جربنا كل شيء، من الكريمات إلى الأمصال وخلطات الوجه - للحصول على بشرة متوجهة، 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 المكممات الغذائية التي يبغي عليك إضافتها إلى نظامك الغذائي لاستهداف مشاكلك الجمالية التي تقلقك لكي تحصل على أفضل بشرة، شعر، وأطافر!

## لتفتيح لون بشرتك:

يجب أن يتضمن نظامك الغذائي الأطعمة التي هي غنية بالمواد المضادة للأكسدة. وتشمل هذه الأطعمة الخضار الورقية الخضراء، العنبر البري، العليق، وحتى الشوكولاتة الداكنة. المواد المضادة للاكسدة تساعده 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 للاكسدة لتحقيق بشرة صحية.

## للتخفيف من الدوائر تحت العين:

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

## لتغذية الشعر والأطافر:

الشعر والأطافر 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، يجبأخذ الفيتامينات بي (مثل حمض الفوليك والبيوتين)، الفيتامينات دي، الزنك، وزيوت الأوميغا 3 لنمو شعر وأظافر جيد وصحي.