

# 6 فوائد جمالية للغريب فروت

يعتقد الكثير من الأشخاص أن فاكهة الغريب فروت تنحصر فائدتها فقط في خسارة الوزن وفقدان الشهية، إلا أن هذه الفاكهة الغنية بفيتامين C تتميز بفوائد مذهلة تمنحك الصحة والجمال.

يحتوي الغريب فروت على مادة الليكوبين المضادة للأكسدة التي تعمل على الوقاية من السرطان، هذا بالإضافة إلى احتوائه على مواد كيميائية نباتية تعمل على تعزيز صحة الشعر والجلد.

وإليك فيما يلي، 6 فوائد ستجعلكم تواقبون على تناول شراب الغريب فروت على الأقل يوميا:

## 1- المحافظة على شباب البشرة

يحتوي الغريب فروت على كمية كبيرة من فيتامين C، الذي يمنع ظهور علامات الشيخوخة من تجاعيد وخطوط دقيقة في الوجه.

## 2- تقشير البشرة

تساعد هذه الثمرة على تقشير البشرة، كما يساعد فيتامين C الموجود فيه أيضا على تطهير البشرة من الأوساخ. لذلك، ينصح باستخدام عصيره كقناع للبشرة للمحافظة على نظافتها ونضارتها.

## 3- المحافظة على رطوبة البشرة

نظرا لاحتوائه على كمية كبيرة من المياه يساعد الغريب فروت في المحافظة على رطوبة ونضارة البشرة، مما يمنحك مظهرا مشرقا براقا.

## 4- القضاء على قشرة الرأس

تساعد الكمية الكبيرة من فيتامين A وفيتامين C الموجودة في الغريب فروت على التخلص من القشرة التي تتكون على فروة الرأس. دلكي فروة رأسك بمستخلص بذور الغريب فروت وستلاحظين الفرق.

## 5- تعزيز نمو الشعر

يساعد فيتامين A الموجودة في الغريب فروت على تعزيز نمو الشعر ومنع تساقطه، كما يحتوي على كمية عالية من المواد المضادة للأكسدة التي تساعد على تغذية بصيلات الشعر وبالتالي تحسين حالة فروة

الرأس وزيادة نمو الشعر.

6- التخلص من حب الشباب

نظرا لخصائصه العلاجية الطبيعية، يساعد الغريب فروت في القضاء على حب الشباب والتمتع ببشرة صحية ونقية.