

7 فوائد من البطيخ للبشرة والبشرة

ينتج هذا النبات من جنوب إفريقيا ، زهورًا صفراء وبيضاء حية فوق أوراقه المشعرة ، ويخلق ثمرة بيضاوية ناعمة مميزة معروفة في جميع أنحاء العالم. الفاكهة التي نعرفها كالبطيخ تكون في الغالب حمراء من الداخل ولكن يمكن العثور عليها باللون البرتقالي أو الأصفر أو حتى الأبيض. يتوفر البطيخ على مدار السنة ويتطلب درجات حرارة 25 درجة مئوية أو أعلى من أجل النمو ، ولكنه في أفضل حالاته خلال أشهر الصيف. ثقافيًا ، يتم استهلاك بذور البطيخ خلال عطلة رأس السنة الفيتنامية وتناولها مع البذور الأخرى في احتفالات السنة الصينية الجديدة ، ولكنها تزداد شعبية في جميع أنحاء العالم.

قريب من النباتات مثل القرع والشمام التي تنمو أيضًا على الكروم ، فإن البطيخ لا يحتوي سوى على 6% من السكر ولكنه ماء مرطب بنسبة 92% - مثالي لإعادة الترطيب خلال أشهر الصيف الحارة. غالبًا ما يمكن العثور على مستخلص البطيخ في منتجات التجميل مثل مستحضرات الاستحمام الهلامية وأحمر الشفاه ومعان الشفاه بسبب خصائصه المرطبة. مليئة بالفيتامينات مثل فيتامين A و B6 و C ، كما أن البطيخ مليء بالليكوپين والأحماض الأمينية ، وكلها مجتمعة للمساهمة في صحة البشرة ، ومساعدة الجهاز المناعي ، والاستفادة من مضادات الأكسدة.

تشمل فوائد البطيخ للبشرة والبشرة ما يلي:

▪ يعزز نمو الشعر

[10 تغييرات بسيطة في أسلوب حياتك ستجعلك تبدو أصغر سنًا](#)

الأرجينين (حمض أميني) ضروري في أجسامنا ويساعد في الدورة الدموية في فروة الرأس. يحتوي البطيخ بشكل طبيعي على الكثير من السيترولين الذي يزيد من مستوى الأرجينين وبالتالي فهو جيد لتعزيز نمو الشعر.



▪ يمنع تساقط الشعر

البطيخ مليء بفيتامين C ، الذي يساعد جسمك على استخدام الحديد

غير الهيم - وهذا يضمن وجود كمية كافية من الحديد في خلايا الدم الحمراء للمساعدة في حمل الأوكسجين إلى بصيلات الشعر ، وتعزيز شعر صحي. الكولاجين ضروري أيضًا لنمو شعر صحي والبطيخ يساعد في تعزيز تكوين الكولاجين.

✘

▪ يرطب الشعر

[أفضل 5 احمر شفاه مات لعام 2019](#)

زيت بذور البطيخ هو زيت خفيف جدًا ، يساعد على الترطيب ويعمل بشكل جيد جدًا في شامبو البطيخ.

✘

▪ يرطب الجلد

يمكن أن تؤدي البشرة المجففة إلى مظهر ممل وجاف ، لكن البطيخ يحتوي على نسبة عالية من الماء مما يساعد على الحفاظ على رطوبة البشرة وترطيبها. هذا يمكن أن يساعد في الحفاظ على بشرتك ليونة وتبدو رائعة.

✘

▪ يعمل مثل التونر للبشرة

5 نصائح للعناية بالبشرة المختلطة

يحتوي البطيخ على مادة طبيعية تساعد على تقليص أنسجة الجسم. هذا يعني في الأساس أن البطيخ هو مسحوق طبيعي يمكن أن يساعد على تنشيط الجلد.

✘

▪ يمنع الجلد من الشيخوخة

مع تقدمنا في السن تصبح بشرتنا أرق وأقل قدرة على التعافي من التلف. جسمنا مليء بـ "الجذور الحرة" التي تدمر الخلايا بمرور الوقت ويمكن أن تعزى إلى سبب شيخوخة الجلد. البطيخ مليء بمضادات الأكسدة مثل اللايكوبين وأيضًا فيتامين C و A مما يساعد على تقليل هذه الجذور الحرة التي يمكن أن تبطل علامات الشيخوخة. يمكن أن يشجع استهلاك فيتامين (أ) نمو خلايا الكولاجين والإيلاستين التي تساعد بشرتك على البقاء شابة ونضرة.

✘

• يمنع إنتاج الدهن في الجلد

تفرز الغدد الدهنية الدهن الذي يمكن أن يكون مزعجًا للحفاظ على البشرة صافية. البطيخ مملوء بفيتامين A ، مما يقلل من حجم مسام الجلد وكمية الزيت التي تفرزها الغدد الدهنية. ويعتقد أن البطيخ يساعد في حب الشباب بسبب هذه الخصائص.



مواضيع ذات صلة:

[أفضل 5 فوائد للفراولة للبشرة](#)

[4 طرق لتفتيح العيون المتعبة](#)

[حددي شبابك من خلال تقنية الليزر الكربوني!](#)