

7 فوائد من البطيخ للشعر 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. يتوفّر البطيخ على مدار السنة ويتطّلب درجات حرارة 25 درجة مئوية أو أعلى من أجل النمو ، ولكنه في أفضل حالاته خلال أشهر الصيف. تقليدياً ، يتم استهلاك بذور البطيخ خلال عطلة رأس السنة الفيتلانية وتناولها مع البذور الأخرى في احتفالات السنة الصينية الجديدة ، ولكنها تزداد شعبية في جميع أنحاء العالم.

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

تشمل فوائد البطيخ للشعر والبشرة ما يلي:

▪ يعزز نمو الشعر

10 تغييرات بسيطة في أسلوب حياتك ستجعلك تبدو أصغر سناً

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 الأكسجين إلى بصيلات الشعر ، وتعزيز شعر صحي. الكولاجين ضروري أيضًا لنمو شعر صحي والبطيخ يساعد في تعزيز تكوين الكولاجين.



▪ يربط الشعر

أفضل 5 أحمر شفاه مات لعام 2019

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



▪ يربط الجلد

يمكن أن تؤدي البشرة المجففة إلى ظهر 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 وتبعد رائعة.



▪ يعمل مثل التونر للبشرة

5 نصائح للعناية بالبشرة المختلطة

يحتوي البطيخ على مادة طبيعية تساعد على تقليل نسجة 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 سببشيخوخة الجلد. البطيخ مليء بمضادات الأكسدة مثل الไลكوبين وأيضًا فيتامين C و A مما يساعد على تقليل هذه الجذور الحرة التي يمكن أن تبطئ علامات الشيخوخة. يمكن أن يشجع استهلاك فيتامين (A) نمو خلايا الكولاجين والإيلاستين التي تساعد بشرتك على البقاء شابة ونضرة.



• يمنع إنتاج الدهن في الجلد

تفرز الغدد الدهنية الدهن الذي يمكن أن يكون مزعجاً 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 حل الشباب بسبب هذه الخصائص.



مواضيع ذات صلة:

[أفضل 5 فوائد للفراولة للبشرة](#)

[4 طرق لتفتيح العيون المتعبة](#)

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