

8 فوائد جمالية للخيار لا يجب تفويتها

معظمنا يستخدم شرائح الخيار الباردة في تحضير السلطات والمقبلات. والعناصر الغذائية المفيدة داخل الخيار تأتي مع فيتامين K، C والمغنيزيوم وبيتا كاروتين المفيدة لضمان صحة الشعر والجلد. انها بمثابة العنصر الرئيسي لنظام جمال طويلة الأمد. وفيما يلي مجموعة من الفوائد التي يمكن الحصول عليها باستخدام الخيار بانتظام.

- العناية بالبشرة:
- يعطي توهجا للبشرة: الخيار يحل العديد من مشاكل البشرة ويضمن بشرة صحية وشابة. الخيار يمكن استخدامه كدواء قابض، نظراً إلى خصائص التبريد. وهي طريقة سهلة للتخلص من الزيوت في الجلد ويتركها متوهجة. عصير مثالي لاستخدامه بمثابة مطهر لتخفيف البقع وحب الشباب. بسبب احتوائه على 95% من الماء، يترك الجلد سليماً ومرطباً.
- يرطب الجلد: الخيار هو الطريقة المثلى لترطيب البشرة الباهتة، ويمكنه بسهولة استبدال أي كريم مرطب. الخيار يعمل بشكل جيد أيضاً عند مزجه مع مكونات مكملّة. ويمكن استخدام اللبن الرائب لمزيج مهدئ ومرطب.
- يقلل تصبغ الجلد، وحروق الشمس، والطفح الجلدي: يعمل الخيار كعامل تبييض طبيعي، مما يجعله مفيداً للبشرة لإزالة الصبغ والحد من الندوب.
- فوائد مضادة للشيخوخة: الخيار مفيد جداً لثبات البشرة شدها. الاستخدام المبكر من الخيار يقلل من علامات الشيخوخة مثل الخطوط الدقيقة والتجاعيد والجلد مملّة. وذلك بسبب وجود المنغنيزيوم والبوتاسيوم.
- بلسم الهالات السوداء، وانتفاخ العينين: كثيراً ما تؤدي الجداول المحمومة للهالات السوداء وانتفاخ العينين. الخيار هي وسيلة سهلة وسريعة لتخفيف العينين من البشرة الباهتة الهالات السوداء. كما أنه يقلل من احتباس الماء ويسيطر على الانتفاخ تحت العين.
- يسيطر على إفراز الزيوت وحب الشباب: الخيار يحتوي على مضادات الأكسدة ويحل مشكلة التهاب الجلد بسلاسة.
- لشعر صحي:

- شعر أقوى: الخيار غني بالمواد الغذائية الضرورية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والكبريت والسيليكون وغيرها ، والتي تلعب دوراً حيوياً في نمو الشعر الصحي.
- شعر صحي ولامع: لأطراف فاتنة ، عصير الخيار مثالي لنظام العناية بالشعر اليومي ويعود ذلك إلى المواد المغذية التي يمتلكها. فإنه يترك ملمساً لامعاً وناعماً .