عصائر طبيعية لبشرة مشرقة

◄يرغب الجميع بالحصول على بشرة متألقة ولامعة، تشعرهم بأنّهم ما يزالون في مرحلة الشباب، حيث يتمنى الكثير الحصول على البشرة اللامعة بطُرق صحّية وطبيعية دون اللجوء إلى مستحضرات التجميل أو أي مواد كيميائية، وهناك عدّة عصائر طبيعية تمنح البشره النضارة المطلوبة بالطريقة المطلوبة.

وفيما يلي بعض هذه العصائر المفيدة لنضارة البشرة:

عصير التفاح

يُعدّ عصير التفاح من العصائر المفيدة للبشرة، وذلك لتأثيره الإيجابي على تجاعيد البشرة والمناطق الداكنة منها كما يمنح النعومة للبشرة، ويرجع ذلك لما يحتويه من مضادات للأكسدة تعطي نتائج مدهشة للبشرة.

عصير الشمندر

يعتبرعصير الشمندر من العصائر الغنيّة بالعناصر الغذائية المختلفة، إذ يحتوي على النحاس والزنك والحديد والبوتاسيوم وغني بفيتامين c، جميع هذه العناصر كفيلة بطرد السموم من الكبد، وبالتالي معالجة الجلد، وذلك لعلاقة صحّة الكبد بنضارة الجلد.

عصير العنب

يحتوى عصير العنب على الكثير من مضادات الأكسدة التي تساعد في إزالة حب الشباب والتقليل من

التجاعيد وتخفيف إشارات التقدّم في العمر التي تظهرعلى البشرة، لذلك لابدّ من استمرار شرب عصير العنب لما يحتوي على عناصر مهمّة لنضارة البشرة.

عصير الليمون

يحتوي هذا العصير على الكثير من الفوائد الصحّية لاحتوائه على حامض الستريك وفيتامين B والكثير من فيتامين C، كلّ هذه العناصر تعمل على تنقية الدم وتنظيف الكُلى، وبذلك يتم التخلص من السموم التي تظهر إشارات كبر السن.

إنّ الاستمرار في شرب هذه العصائر يومياً أو بشكل منتظم يساعد في إعطاء النضارة والتألق للبشرة بالطريقة الطبيعية بعيداً عن المواد الكيميائية التي ممكن أن تؤثّر في البشرة بعد أو أثناء استخدامها كما أنّ هذه العصائر الطبيعية تعطي أيضاً لمعانٍ ونضارةٍ طبيعيين يدوم أكثر من أي مواد او مستحضرات أُخرى.►