

لك سيدتي -6 فوائد مذهلة للفسق-ستجعلك تتناوليها-يومية



الفسق غني بالعناصر الغذائية المفيدة للصحة، والتي تقي من العديد من الأمراض. كما أن فوائده لا تحصى فيما هو مرتبط بجمال البشرة والزنك والنحاس والبوتاسيوم والحديد والكالسيوم، فهو مستحضر تجميل طبيعي "C" والشعر. فهو غني بالألياف والبروتينات وفيتامين

وبحسب تقرير نشره موقع "بولد سكاى" المعنى بالصحة، فإن المرأة يجب أن تحرص على إدخال الفسق في نظامها الغذائي اليومي لتحصل على فوائده المذهلة التي ستعكس بشكل رائع على إبراز جمالها

فإليك سيدتي.. تعرفي معنا على 6 فوائد مذهلة للفسق ستجعلك تتناوليها بصفة يومية

- 1- الفسق غني بالأحماض الدهنية ذات الفوائد العالية للاحتفاظ ببشرة صحية ونضرة ومتوهجة دائما.
- 2- هو غني بالزيوت التي ترطب الجلد وتكسب البشرة طراوة ملحوظة. فتناول الفسق بصفة يومية يعطي البشرة ملمسا ناعما جذابا.
- 3- يحتوي الفسق على مضادات الأكسدة التي تساعد على مقاومة ظهور علامات التقدم بالعمر على البشرة، لذا فالحرص على تناول الفسق بصفة يومية يجعلك تبدين أصغر في العمر، وبالطبع هذا ما تبغيه أي امرأة
- 4- كذلك فإن تناول حفنة من الفسق بشكل يومي منتظم يحمي الجلد من الآثار السيئة لأشعة الشمس الضارة، كما أنه يقلل من خطر حروق الشمس ويقي من الإصابة بسرطان الجلد
- 5- يمكن عمل كريم من 4 إلى 5 ملاعق من الفسق المطحون مضافا إليها ملعقتان من زيت جوز الهند، ويمكن استخدامه مباشرة على فروة الرأس وتركه لمدة 20 دقيقة قبل غسل الشعر جيدا بالماء، فذلك الكريم يكسب الشعر مرونة ونضارة ملحوظة
- 6- الفسق غني بالبوتاسيوم، لذا فتناول كمية متوسطة من الفسق المقرمش اللذيذ بصفة يومية يساعد على مكافحة سقوط الشعر، فالفسق يقدم حلا سحريا وفعالا لمشاكل تساقط الشعر