

الكيوي هو الأفضل لتبييض وترطيب البشرة ... هل جربتيه؟



ينصحننا الزملاء والأصدقاء بين الحين والآخر بشراء مستحضر تجميلي جديد أو اتباع طريقة مبتكرة لتحسين مظهرنا ومنحنا إطلالة أجمل أو الحفاظ على إشراق البشرة والتغلب على مظاهر الشيخوخة، لكننا نجد أن معظم هذه المستحضرات غالية الثمن وذات محتويات غريبة، كما أن باقي الأساليب الهادفة للحفاظ على الرشاقة والجمال أكثر تعقيداً وصعوبة مثل زرع الكولاجين وجراحات البوتوكس

المحلية، وهي فاكهة الكيوي من علامة زيسبري القادمة من نيوزيلاندا والتي يطلق عليها اسم "الفاكهة" نظراً لما تحتويه من فوائد صحية لا حصر لها، فهي تفيض بالفيتامينات والمعادن الأساسية بالإضافة إلى احتوائها على أحماض أوميغا . كما أنها تحتوي على نسبة من البوتاسيوم تفوق ما يحتويه الموز، ومعدل "فيتامين سي" أكثر من البرتقال، وقيمة غذائية أكثر من التفاح بخمس مرات، "وكمية وفيرة من "فيتامين إي" "فيتامين الشباب"

ويلعب "فيتامين إي" دوراً مهماً في تجديد خلايا البشرة السليمة ويساعد في الحفاظ على ليونتها ومرونتها، أما "فيتامين سي" فقد أصبح مكوناً شائعاً جداً في الأمصال والكريمات المضادة للشيخوخة، وهو أيضاً مضاد للأكسدة ويعمل على حماية الجسم من المواد الكيميائية الضارة المعروفة باسم "الناجمة عن العوامل البيئية اليومية مثل أشعة الشمس والتلوث والتي ثبت سريراً أنها تتسبب في العديد من الأمراض الجلدية وتؤدي إلى تسريع عملية الشيخوخة، كما أن فوائده تمتد

للمساعدة في تجديد وترطيب خلايا

وأحماض أوميغا هي مجموعة من الأحماض الدهنية الأساسية التي لا يمكن إنتاجها بصورة طبيعية في الجسم، على الرغم من أنها عنصر حيوي للحفاظ على الصحة والبشرة السليمة. وتعد فاكهة الكيوي أيضاً مصدراً لحمض "ألfa لينوليك"، الضروري لإنتاج أغشية الخلايا السليمة والحفاظ عليها والوقاية من عدة أمراض جلدية، ويستخرج هذا الحمض من حبيبات ثمرة الكيوي السوداء والتي يتم طحنها "زيت الكيوي"

هذه هي الطريقة التي تساعد فيها ثمرة الكيوي البشرة من الداخل، ولكن يمكن الاستفادة من خصائصها كعلاج خارجي للبشرة أيضاً، حيث تستخدم شركة نيوزيلندية مزيجاً من مستخلصات الكيوي في مجموعة واسعة من مستحضرات التجميل التي تضم غسول الجسم، والصابون، والشامبو، وكريمات اليدين، وجل العيون والكثير غيرها

ين موطن فاكهة الكيوي الأصلي، وسميت في البداية "الكشمش الصيني" ثم نقلت بذورها إلى نيوزيلندا، ثم أصبحت مزارع نيوزيلندا أكبر مصدر لهذه الفاكهة في العالم، لتغدو معروفة عالمياً باسم فاكهة الكيوي على اسم أحد رموز نيوزيلندا الوطنية: طائر الكيوي

وتعتبر هالة برغوت، إختصاصية التغذية السريرية المرخصة للعمل في دبي، مانصرة قوية لفاكهة الكيوي وفوائدها المتنوعة، وتشرح قائلة: "يعلم الجميع أن الحمضيات تحتوي على فيتامين سي، ولكن في الواقع تحتوي فاكهة الكيوي على ضعف كمية 'فيتامين سي' التي تحتوي عليها برتقالة من نفس لي ثلاثة أضعاف ما يحتويه الليمون كذلك، ومن المعروف أن 'فيتامين سي' يساعد على تعزيز دفاعات الجسم ويعزز صحة العظام والأسنان والأوعية الدموية، كما تعد فاكهة الكيوي كذلك مصدراً جيداً 'لفيتامين إي' المضاد للأكسدة إذ تحتوي على ضعف كميته الموجودة في التفاح، وعلى قيم غذائية أكثر بخمس مرات"