

صحتك فى وصفة ☑ مشروب التفاح بالفراولة لعلاج تساقط الشعر



الأحد 11 مارس 2018 10:03 م

يعانى الكثير من الأشخاص من ضعف وتساقط الشعر، لأسباب عديدة منها سوء التغذية وحرمان الجسم من بعض العناصر الغذائية المهمة لصحة الشعر، الأمر الذى يسبب أضرارًا نفسية واجتماعية، وفى إطار هذا السياق، ذكر الموقع الأمريكى "theindianspo"، وصفة لعلاج تساقط الشعر، والتي عبارة عن مشروب تفاح الفراولة ☑

ويتميز مشروب تفاح الفراولة بأنه يحتوى على عناصر غذائية مهمة تقوى من بصيلة الشعر، مثل الجزر الذى يتميز بدرجة عالية من بيتا كاروتين الذى يجعل الشعر لامعًا، بالإضافة إلى أنه يقوى بصيلات الشعر، ويقلل من تساقط الشعر، وكما تتميز الفراولة بفيتامين C، الذى يساعد في زيادة البروتينات في الجسم والتي بدورها تحفز نمو الشعر، ويعمل التفاح على تعزيز عملية الهضم الصحي ☑

فراولة

المكونات:

1 تفاحة ☑

1 جزرة ☑

و3-4 فراولة ☑

طريقة التحضير

امزج هذه المكونات "تفاح - الجزرة - الفراولة"، بالماء حسب الطلب ☑