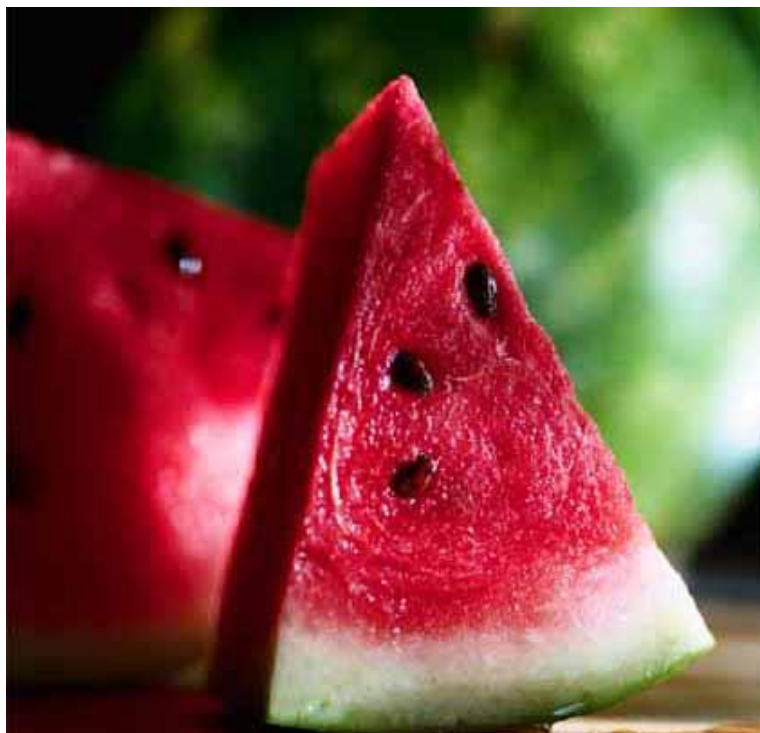


## هندوانه

یکی از بهترین میوه هایی که این روزها در هر میوه فروشی می توانید آن را پیدا کنید هندوانه است. خوردن یک برش از این میوه می تواند هم شما را خنک هم با توجه به داشتن ویتامین های A و C می تواند از پوست شما به خوبی محافظت کند. این میوه باعث می شود تا جریان خون بر روی پوست شما بهبود یابد.

رجنب و جوش پرتقال: ایجاد سرزندگی و تعادل بهار نارنج: برطرف کردن استرس گریپ فروت: معجزه در خوش اخلاق کردن لیمو: رهایی از استرس و آشفتگی ذهن سدر: تسکین دهنده روح و انیل: مناسب افراد افسرده که بوی دلنشین آن باعث ایجاد نشاط و سرحال آمدن می شود. اکالیپتوس: اگر احساس افسردگی شدیدی دارید، سراغش بروید چوب صندل



## زردآلو

زردآلو یکی دیگر از دیگر میوه های تابستانی که می تواند پوست شما را در این آفتاب سوزان محافظت کند. زردآلو یک میوه بسیار غنی و حاوی مقدار بسیار زیادی از “بتا کارتن” و ویتامین C است. بتا کارتن یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است که باعث می شود تا سلول های پوستی شما تازه و سرحال شوند.

افراد باجرات اسطوخودوس: مناسب افراد محرک و پر جنب و جوش پرتقال: ایجاد سرزندگی و تعادل بهار نارنج: برطرف کردن استرس گریپ فروت: معجزه در خوش اخلاق کردن لیمو: رهایی از استرس و آشفتگی ذهن سدر: تسکین دهنده روح و انیل: مناسب افراد افسرده که بوی دلنشین آن باعث ایجاد نشاط و سرحال آمدن می شود. اکالیپتوس: اگر اح



## سیب

سیب نیز یکی دیگر از میوه های بسیار عالی برای پوست است که در تمامی فصل ها و همچنین تابستان می توانید از آن استفاده کنید. سیب نه تنها می تواند پوست شما را سالم نگه دارد بلکه برای دستگاه گوارش و دیگر اجزای بدن نیز بسیار عالی خواهد بود.



## انگور

انگور میوه ای است که این روزها خیلی راحت می توانید آن را از میوه فروشی ها خریداری کنید. این نکته را در خاطر داشته باشید که فرق نمی کند کدام نوع از انگور را انتخاب کنید چرا که همه آن ها به یک میزان می توانند پوست شما را سالم نگه دارند. انگور با توجه با خاصیت آنتی اکسیدانی بسیار عالی که دارد پوست شما را نرم و لطیف و همچنین زیبا می کند.



## لیمو

لیمو یکی از سحرانگیزترین مواد طبیعی است که می توانید از آن برای محافظت از پوستتان استفاده کنید. آب لیمو می تواند به عنوان یک داروی سحر آمیز برای لطیف کردن پوست شما به کار رود و همچنین ویتامین C و خاصیت آنتی اکسیدانی آن نیز بسیار برای بدن و پوست مفید است.

