

معجزه ماست برای موی سر

از امروز باید دیدمان را نسبت به این که چرا ماست استفاده می کنیم عوض کنیم و این خوراکی خوشمزه را معجزه ای برای موهایمان بدانیم. به گزارش پارسینه به نقل از سلامت، پروتئین موجود در ماست یکی از عوامل موثر در بهبود رویش مو است. از امروز باید دیدمان را نسبت به این که چرا ماست استفاده می کنیم عوض کنیم و این خوراکی خوشمزه را معجزه ای برای موهایمان بدانیم.

۱ - موها را تقویت می کند

- ماست مواد مغذی زیادی به سید غذایی ما می افزاید. این ماده مغذی سرشار از مواد معدنی همچون کلسیم و پتاسیم است. همچنین شامل مواد مغذی دیگری مانند ویتامین ب و پروتئین است.
- یکی از مواد موجود در ماست پروتئین طبیعی شیر است که کاملاً برای موهای ما مفید می باشد. همانطور که پروتئین برای مستحکم شدن مو مفید است، اسید لاکتیک نیز به گردش خون کمک کرده و باعث رشد بهتر و سریعتر موها می شود.

۲ - موها را تغذیه می کند

- ماست موها را تغذیه کرده و رشد آنها را سریعتر می کند. همچنین باعث درخشندگی تر شدن موها می شود.
- ماست یک راه طبیعی برای مقابله با موهای بد حالت است. از آنجا که در این روش از مواد شیمیایی استفاده نمی شود، کاملاً می توانید مطمئن باشید که به موهایتان صدمه وارد نخواهد شد.
- لوسیون ها و شامپوهای که برای این کار وجود دارند تنها مواد شیمیایی زیادی را به موهای ما تحمیل می کنند که این در مورد ماست صدق نمی کند. با استفاده مداوم و منظم ماست می توانید از شر وز موهایمان خلاص شویم.

۳ - موها را نرم می کند

- ماست به نرم شدن و زیبایی موها کمک می کند و آنها را لخت و شاداب می نماید. ماست باعث نرمی مو شده و از گره خوردن و شکسته شدن موها که در اثر استفاده از بعضی شامپوها که باعث خشکی بیش از حد مو می شود جلوگیری می کند.
- استفاده از ماست باعث تمیزی مو شده و مو را از هرگونه گرد و غبار و شوره نیز تمیز می نماید. در واقع ماست شوره را از بین برده و از احساس خارش پوست سر که در اثر عرق کردن و شوره ایجاد می شود جلوگیری می کند.
- می توانیم یک فنجان ماست را داخل دستمال پارچه ای بریزیم و آب آن را جدا کنیم به طوری که ماست به یک خمیر نرم تبدیل گردد سپس آن را به روی موهای خود بمالیم و موها و سر را در حوله ای ببندیم، می توانیم پس از ۲۰ دقیقه موهایمان را بشویم.
- در روش دیگر می توانیم ۴ قاشق سوپخوری ماست را با یک تخم مرغ مخلوط کرده و آن را به روی موهایمان بمالیم و پس از ۱۰ دقیقه موهایمان را بشویم. از مخلوط ماست، بودر کاکائو، عسل و روغن زیتون نیز می توان برای نرم کردن موها استفاده کرد.

۴ - با وز و موخوره مو مقابله می کند

ماست در مقابله کردن با موخوره مو بسیار موثر است و این به دلیل مواد مغذی درون آن است. استفاده از مخلوط صاف و یکدست ماست و پاپایا خورد شده در طولانی مدت تاثیر بسیار مثبتی در از بین بردن موخوره مو دارد.

۵ - با شوره سر مبارزه می کند

- مخلوط های بسیار متنوعی از ماست می توان تهیه کرد که برای جلوگیری از شوره و خارش سر بسیار مناسبند.
- مخلوط ماست و لیمو ترش مخلوط بسیار مناسبی است که ما را از شر شوره سر رهایی می بخشد. ماساژ دادن مخلوط کشک و بودر فلفل سیاه بر روی پوست سر برای رفع شوره بسیار مفید است.
- همچنین می توانید از مخلوط ماست با دانه شنبلیله که از شب قبل خیسانده ایم نیز استفاده کنیم.

برای تهیه این مخلوط ها باید به دو نکته مهم توجه نمایید اول اینکه مخلوط باید به میزان لازم روی مو بماند و سپس شسته شود و دوم اینکه هنگام تهیه مخلوط ها مواد باید به خوبی با هم ترکیب شوند تا خمیری نرم و یک دست ایجاد گردد.

۶ - به رشد و درخشندگی موها کمک می کند

- ماست از طرق مختلفی می تواند برای بدن انسان مفید باشد. دلیل آن وجود موادی همچون روی، ویتامین های ب۱، ب۲، ب۶ و ب۱۲ در ماست است. وجود باکتریهای مفید و اسید لاکتیک ماست را به ماده ای بسیار مفید تبدیل کرده است.
- ماست را می توان با مواد متنوعی مخلوط کرد و از آن برای منظوره های متنوع استفاده نمود. جهت استفاده از تمامی مزیت های ماست می توان آن را با عسل، تخم مرغ آب پزتنقال و آب لیمو ترش مخلوط نمود.

• ماساژ دادن مخلوط ماست با مواد دیگر یا حتی تنها خود ماست مزیت‌های زیادی در طولانی مدت دارد، مانند تمییز شدن، براق شدن، نرم شدن و رشد بهتر موها که بسیاری از محصولات شیمیایی قول آن را به ما میدهند در صورتی که بدون آسیب زدن به موها نمی‌توانند به وعده خود عمل کنند.

• ماست البته بخشی از یک رژیم غذایی خوب است که باعث می‌شود بدن قوی‌تر شود و مصرف آن برای مو و پوست نیز بسیار مفید است. با خواندن این ۶ مورد از امروز باید مصرف ماست را بالا ببریم و هم از ماسک موهای طبیعی که شامل ماست است استفاده کنیم.
[برچسب‌ها: ماست، مو](#)

منبع: <http://www.shahrekhbar.com/>