

رشد انفجاری موها با مصرف این ماده غذایی

اگر از کسانی هستید که موهای کمپشت یا ریزش مو دارید، خوب است بدانید که با مصرف یک ماده غذایی در دسترس می‌توانید تا حدی این مشکل را رفع کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر به دنبال یک روش طبیعی و موثر برای رشد و حفظ سلامت موهای خود هستید، اسفناج را فراموش نکنید. اسفناج یک سبزی برگ سبز سرشار از مواد مغذی مانند آهن، پروتئین، ویتامین‌های A و C و دیگر مواد معدنی است که قادرند به حفظ سلامت مو کمک کنند، موجب رشد موها می‌شوند و موهایی پرپشت و سالم را برای شما به ارمغان می‌آورند. در ادامه قصد داریم نگاهی دقیق‌تر به فواید بی‌شمار این سبزی شگفت‌انگیز برای مو بیندازیم. با ما همراه باشید.

۱- حاوی آهن فراوان

اسفناج سرشار از آهن است و از این طریق به اکسیژن‌رسانی مناسب فولیکول‌های مو و رشد موهای سالم کمک کرده و از ریزش موی ناشی از کمبود آهن جلوگیری می‌کند.

۲- سرشار از فولات

فولات یک فرم طبیعی ویتامین B۹ است که برای تقسیم سلولی مفید است. اسفناج به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی فولات به تقسیم سلولی سلول‌های تشکیل‌دهنده فولیکول‌های مو کمک می‌کند. توجه داشته باشید که کمبود فولات می‌تواند به کندی رشد و نازک شدن موها منجر شود.

۳- حاوی ویتامین A

اسفناج حاوی سطوح بالایی از ویتامین A است که به تولید سبوم کمک می‌کند. همان روغن طبیعی که پوست سر را مرطوب کرده و موهایی سالم برای شما به ارمغان می‌آورد.

۴- سرشار از ویتامین C

ویتامین C برای تولید کلاژن، یک جزء کلیدی که به حفظ ساختار مو کمک می‌کند، ضروری است. این ویتامین همچنین به جذب آهن و در نتیجه رشد موهای سالم کمک می‌کند.

۵- سرشار از آنتی‌اکسیدان

اسفناج مملو از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به محافظت از فولیکول‌های مو و پوست سر در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند.

۶- رطوبت‌رسانی

محتوای بالای آب موجود در اسفناج به هیدراته نگه داشتن پوست سر، جلوگیری از خشکی و ایجاد محیطی سالم برای رشد مو کمک می‌کند.

۷- تقویت گردش خون

مواد مغذی موجود در اسفناج با بهبود گردش خون در پوست سر به تغذیه فولیکول‌های موها و رشد مطلوب آنها کمک می‌کند.

بهترین روش دوش گرفتن برای اجتناب از آسیب رسیدن به پوست

نحوه استفاده از اسفناج برای تقویت رشد موها

۱- ماسک موی اسفناج

اسفناج تازه را با مقدار کمی آب مخلوط کرده و آن را به صورت پوره درآورید. موهایتان را به آرامی با این مخلوط ماساژ دهید و بگذارید ۳۰ دقیقه روی موهایتان بماند. سپس موهایتان را با آب سرد بشویید. این ماسک به تغذیه پوست سر و تقویت رشد موها کمک می‌کند.

۲- نوشیدن آب اسفناج

ابتدا اسفناج ها را چندین مرتبه بشویید تا تمام آلودگی های آن خارج شوند. سپس با استفاده از آبمیوه گیری آب برگ های آن را بگیرید. نوشیدن منظم آب اسفناج می تواند مواد مغذی ضروری مورد نیاز برای رشد موهای سالم مانند فولات و ویتامین های A و C را برای بدن شما فراهم کند.

۳- ماسک موی اسفناج و ماست

پوره اسفناج را با مقداری ماست ساده مخلوط کرده و از آن به عنوان ماسک مو استفاده کنید. این ماسک را بر روی پوست سر و موهای خود بمالید و ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید. سپس موهایتان را به طور کامل آبکشی نمایید. ترکیب اسفناج و ماست می تواند به تقویت تارهای مو و افزایش رشد آنها کمک کند.

۴- ماساژ پوست سر با اسفناج و روغن نارگیل

پوره اسفناج را با مقدار کمی روغن نارگیل مخلوط کنید و از آن برای ماساژ دادن پوست سر خود استفاده کنید. ترکیب این دو ماده می تواند به بهبود گردش خون و رساندن مواد مغذی به فولیکول های مو کمک کند.

۵- ماسک موی اسفناج و تخم مرغ

پوره اسفناج را با یک عدد تخم مرغ بخوبی مخلوط کرده و یک ماسک موی غنی از پروتئین بسازید. این ماسک را بر روی پوست سر و موهای خود بمالید و بگذارید ۳۰ دقیقه در همین حالت بماند. سپس موهایتان را به کمک یک شامپوی ملایم بشویید. این ماسک به تغذیه و رشد موها کمک می کند.

عوارض مصرف اسفناج

عوارض جانبی اسفناج برای موها معمولاً نادر است. اما برخی از افراد ممکن است واکنش های آلرژیک نسبت به اسفناج را تجربه کنند. علاوه بر این، مصرف بیش از حد اسفناج یا استفاده موضعی از آن در مقادیر زیاد می تواند به رسوب موادی همچون اگزالات در کلیه و در نتیجه بروز سنگ کلیه منجر شود. توصیه می کنیم از این سبزی تنها در حد اعتدال استفاده کنید و در صورت وجود هر گونه نگرانی در خصوص مصرف آن با یک فرد متخصص مشورت کنید.