

با این روش های خانگی ابروهای خود را تقویت کنید

ابرو ها تاثیر بسیاری بر زیبایی صورت دارد و کم پشت بودن آن ظاهر خوبی در صورت ایجاد نمیکند.

به گزارش سایت خبری پرسون، ابروهای پهن و پرپشت، معمولا مورد پسند بیشتر افراد است و چشمان شما را زیباتر نشان می دهد درحالی که ابروی نازک، کوتاه و کمپشت سن فرد را بالاتر می برد. در ادامه روش های پرپشت کردن ابرو ها را به شما خواهیم گفت.

روغن کرچک

استفاده از روغن کرچک یکی از راه حل های مؤثر برای افزایش رشد ابروهاست. این روغن شامل پروتئین، انواع ویتامین ها، اسیدهای چرب و آنتی اکسیدان هایی است که فولیکول های مو را تغذیه می کنند و موجب رشد مو می شوند. به علاوه، این روغن برای مبارزه با هرگونه میکروارگانیزم که مانع رشد موهای ابرو می شود، مفید است. برای پرپشت کردن ابرو به وسیله روغن کرچک، مراحل زیر را دنبال کنید:

یک گوش پاک کن را به کمی روغن کرچک خالص آغشته کنید و روی هردو ابرویتان بکشید؛
هر دو ابرو را با نوک انگشتان خود به آرامی برای ۲ تا ۳ دقیقه ماساژ بدهید؛
می توانید برای ۳۰ دقیقه یا یک شب روغن را روی هردو ابرو نگه دارید؛
سپس ابروهایتان را با آب ولرم و یک پاک کننده ی ملایم شست و شو بدهید؛
این روغن را برای چند هفته، یکبار در روز استفاده کنید تا بهبود را حس کنید.

توجه داشته باشید که اگر روغن کرچک باعث هرگونه تحریک یا سوزش پوستی شد، استفاده از آن را متوقف کنید.

روغن نارگیل

از عفونت کیسه های ترشخی مو جلوگیری می کند. پروتئین های مختلف همانند ویتامین E و آهن موجود در روغن نارگیل باعث رشد و ضخامت ابروها می شوند. شما می توانید هر روز روغن نارگیل را بر روی ابروهایتان بزنید.

روش: یک تکه پنبه را در این روغن فرو کنید و بر روی ابرو ها بزنید. بگذارید یک شب بماند و صبح بشوئید.

روغن زیتون

روغن زیتون حاوی ویتامین A و E است که به رشد مو کمک می کند. ویتامین E همه تارهای موی ابرو را تغذیه می کند و ویتامین A تولید چربی، روغن طبیعی بدن ما را تحریک می کند، که به رشد مو کمک می کند. این کار می تواند حداقل یک بار در روز انجام شود، تا نتایج آن را در عرض چند هفته ببیند.

روش: یک قطره روغن زیتون روی انگشت خود بریزید و آن را روی ابرو هایتان ماساژ دهید. اجازه دهید چند ساعت بماند و آن را با آب بشوئید.

آب پیاز

آب پیاز به رشد سریع تر و تقویت ابرو و متراکم تر شدن آنها کمک می کند. آب پیاز حاوی گوگرد است که بافت کلاژنی مناسب و مورد نیاز برای رشد ابروها را بهبود می بخشد. از طرفی فولیکول های مو را هم تقویت می کند.

یک پیاز کوچک را رنده و آب آن را صاف کنید؛
ابروهایتان را برای ۵ دقیقه با این محلول ماساژ بدهید؛

اجازه بدهید ابروهایتان خشک شوند، سپس با یک پاک‌کننده‌ی ملایم یا آب سرد ابروها را تمیز کنید؛ این روش را یک‌بار در روز برای چند هفته تکرار کنید.

زردی تخم‌مرغ

جنس موی ابروها از پروتئین کراتین است و تخم‌مرغ منبع عالی پروتئین به‌شمار می‌رود. بنابراین به بهبود سلامت، ضخیم شدن و تقویت ابرو کمک می‌کند.

زردی یک عدد تخم‌مرغ را از سفیده‌ی آن جدا کنید؛ زرده را خوب هم بزنید و آن را با یک تکه پنبه یا یک گوش‌پاک‌کن به ابروهایتان بمالید؛ ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید، سپس ابروهایتان را با آب سرد بشویید. این روش درمانی را یک یا دو بار در هفته تکرار کنید تا به نتیجه‌ی مطلوب برسید.

تغذیه ای برای داشتن ابروهای پرپشت

این درمان یکی از راهنمایی‌های کمی متداول تر در مورد نحوه رشد ابروهای ضخیم به طور طبیعی است، اگر رژیم غذایی شما فاقد ویتامین‌ها و مواد مغذی باشد، همانطور که بدن شما نیاز دارد سالم باشد، این می‌تواند ابروها را نیز در بر بگیرد.

برای داشتن بدن سالم، شما نیاز به یک رژیم مغذی دارید برای داشتن ابروهای ضخیم نیز، بدن شما نیاز به مواد مغذی دارد که مکمل‌ها می‌تواند این کار را انجام دهند. برخی از مواد مغذی مورد نیاز برای تقویت بدن شما برای تحریک رشد ابرو می‌باشد، که از این قرارند:

ویتامین‌های گروه ب: یک گروه از ویتامین‌ها که می‌توانند در آب حل شوند و نقش مهمی در متابولیسم بدن دارند علاوه بر این، این گروه از ویتامین‌ها همچنین به تقویت ابرو کمک می‌کنند. شما می‌توانید آنها را در برخی از غذاها مانند: مارچوبه، غلات، موز، شاه بلوط، ذرت، سیب زمینی و سویا پیدا کنید همچنین می‌توانید مکمل‌های ویتامین B را با استفاده از بیوتین برای تحریک ابرو خود مصرف نمایید. اسیدهای چرب امگا ۳: همه چربی‌ها برای بدن مضر نیستند. به طور خاص، اسیدهای چرب امگا ۳ یکی از سالمترین چربیها هستند با این حال، شما نیاز به اضافه کردن مکمل غذایی امگا ۳ دارید، زیرا بدن شما نمی‌تواند این اسید را تولید کند. برای انجام این کار، برخی از غذاها مانند ماهی آزاد، ماهی سالمون، ماهی تن، دانه کتان، گردو و سبزیجات سبز تیره مانند اسفناج میل کنید. پروتئین: پروتئین، ماده اساسی زندگی بخش هر سلول است که جزء بافت‌هایی است که بدن و همچنین بافت نرم بدن را ایجاد می‌کند و محافظت می‌کند. پروتئین، رشد مو و ابرو را تحریک می‌کند. پروتئین، در برخی از غذاها مانند؛ گوشت، شیر، تخم مرغ، سبزیجات سبز، توفو و غلات موجود است.

روی: با پیشرفت علم مدرن، بسیاری از مطالعات ارزشمند نشان داده اند که روی، نقش مهمی در تحریک رشد ابرو دارد برخی از غذاهای غنی از روی، شامل؛ مرغ، گوشت قرمز، ماهی قزل آلا، شیر، ماست و کدو تنبل می‌باشد. علاوه بر اضافه کردن این غذاها به رژیم منظم غذایی خود، شما همچنین باید هر روز به اندازه کافی آب بنوشید.

آب بسیار مهم است این کمک می‌کند تا پوست را تسکین دهید، در حالی که باعث افزایش متابولیسم بدن نیز می‌شود. همچنین باعث می‌شود بدن به راحتی مواد مغذی مورد نیاز برای تحریک رشد ابرو را جذب کند.

بذر شنبلیله

بذر شنبلیله هم جزو دانه‌هایی است که به تقویت ابرو و افزایش ضخامت موهای ابرو کمک می‌کند. این بذر سرشار از پروتئین، نیکوتین و لسیتین که برای رشد و تقویت ابرو مؤثر است. بذر شنبلیله به بازسازی فولیکول‌های مو کمک می‌کند.

۱ قاشق چای‌خوری بذر شنبلیله را حداقل برای ۵ ساعت بخیسانید؛

بذر خیس‌خورده‌ی شنبلیله را خوب له کنید؛

سپس کمی روغن نارگیل یا بادام به آن اضافه کنید؛

این مخلوط را قبل از خواب به ابروهایتان بزنید و بگذارید تمام شب روی ابروهایتان بماند؛

صبح روز بعد ابروهایتان را با کمی آب گرم بشویید.

این روش درمانی را ۲ تا ۳ بار در هفته به‌مدت ۲ ماه ادامه بدهید.