

راهکارهای خانگی برای ترمیم موهای خشک

برای درمان موهای آسیب‌دیده و خشک می‌توان با موادی که در خانه وجود دارند و با هزینه کمتر، موهای خود را تغذیه کرد و زیبا نگه داشت.

به گزارش سایت خبری پرسون، تهیه ماسک مو در خانه برای بسیاری از افراد ممکن است سخت باشد. شاید برخی هم فکر کنند ماسک‌های خانگی چندان کارایی ندارند. البته می‌توانید آن چه را که می‌خواهید در بازار خریداری کنید و استفاده کنید. با این حال، می‌توان با موادی که در خانه دارید و با هزینه کمتر موهای خود را تغذیه کرده و زیبا نگه دارید.

ماسک‌های موی ساخته شده در خانه به اندازه موادی که در آرایشگاه استفاده می‌شوند، قوی نخواهند بود. به همین دلیل، اگر موهای شما بر اثر رنگ سوخته است یا نیاز به کراتینه درمانی دارید، باید برای این موارد به آرایشگاه خود مراجعه کنید.

در ادامه، ۱۰ مورد از بهترین شیوه‌های تهیه ماسک برای موهای خشک و آسیب‌دیده معرفی می‌شوند.

تهیه ماسک

هنگام تهیه ماسک مو در خانه، به طور کلی از موادی مانند ماست، آووکادوی غنی از بیوتین، موز یا مایونز به عنوان پایه استفاده می‌شود. اساساً بعد از این که انتخاب کردید از چه چیزی استفاده کنید، به مواد مرطوب‌کننده مانند عسل نیاز خواهید داشت. سپس می‌توانید روغن‌هایی مانند روغن هسته انگور، روغن زیتون یا روغن بادام را برای ترمیم آسیب مو به آن اضافه کنید.

از روغن‌های طبیعی نیز می‌توان در ماسک‌های مرطوب‌کننده مو استفاده کرد. می‌توان گفت بهترین روغن‌هایی که می‌توان برای این کار استفاده کرد روغن آووکادو، جوجوبا و نارگیل هستند. از این روغن‌ها می‌توان برای ترمیم موهای خشک و بیش از حد فرآوری شده استفاده کرد. روغن‌های غنی از ویتامین‌های A و E، بیوتین و فولات، شرایط موها را از درون به بیرون بهبود می‌بخشد. در عین حال می‌توان از سرکه سیب برای افزایش درخشندگی موها استفاده کرد.

دستور العمل‌های تهیه ماسک برای موهای خشک در مورد ماسک‌های خانگی می‌توان به دستور العمل‌های زیادی اشاره کرد. از آن جایی که مواد به کار رفته در ماسک‌ها اهداف مختلفی دارند، مهم است که ماسک موی خود را با توجه به محصولات مورد نیاز موهایتان تهیه کنید.

شما می‌توانید از بین ۱۰ دستور زیر، یکی را که برای موهای خود مناسب است، انتخاب کنید و به راحتی از آن استفاده کنید.

۱. روغن نارگیل، مایونز و ماست

موهای آسیب‌دیده را بعد از رنگ کردن، ترمیم کنید.

مواد مورد نیاز:

۲ قاشق غذاخوری ماست پرچرب

نصف فنجان سس مایونز

۲ قاشق غذاخوری روغن نارگیل

برای استفاده حداکثری از ماسک ترمیم‌کننده، ابتدا موهای خود را با شامپوی شفاف‌کننده بشویید و کوتیکول‌های مو را باز کنید. سپس ماسک را روی موهای مرطوب بمالید و به تمام موهایتان بمالید تا به ریشه نرسد. پس از استفاده از ماسک و ۵۰ تا ۶۰ دقیقه صبر کردن، با یک شامپوی معمولی آب‌کشی کنید و از نرم‌کننده معمولی خود استفاده کنید.

۲. تهیه ماسک برای موهای خشک با روغن کرچک، ماست، روغن نارگیل و تخم مرغ

ترمیم موهای شکسته

مواد مورد نیاز:

یک کاسه ماست

یک قاشق غذاخوری روغن کرچک

یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل

یک عدد تخم مرغ

ماسک را هم بزنیید تا یک دست شود. بقیه مواد را اضافه کنید و بگذارید یک دست شود. ماسک را روی موهای خود بمالید و بعد از یک ساعت آبکشی کنید. این ماسک برای افرادی که می‌خواهند موهای خود را عمیقاً تغذیه کنند، مناسب است و می‌توان آن را هفته‌ای یک بار استفاده کرد. پروتئین موجود در ماسک و تخم مرغ باعث تقویت تارهای ضعیف و خشک مو شده و از شکستگی آن جلوگیری می‌کند. روغن کرچک موهای شما را مرطوب و ضخیم می‌کند.

۳. شست‌وشو با سرکه سیب

سلامت پوست سر، شوره سر و موخوره

مواد مورد نیاز:

۵ فنجان آب داغ

۲-۳ قاشق غذاخوری سرکه سیب

۲-۴ قطره اسانس

همه مواد را در یک کاسه مخلوط کنید. موهایتان را شامپو بزنیید و آبکشی کنید. مخلوط را در یک بطری اسپری بریزید و به آرامی روی موهای خود بپاشید. از ریشه تا انتها بمالید، روی پوست سر ماساژ دهید، ۵ تا ۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس آبکشی کنید. از این ماسک که سرشار از ویتامین‌های C ، B و همچنین اسید فولیک و بیوتین است. می‌توانید ماهی یک بار پس از شامپو زدن موهای خود استفاده کنید.

۴. تهیه ماسک برای موهای خشک و آسیب دیده با آووکادو، تخم مرغ، عسل و روغن زیتون

ترمیم موهای آسیب دیده

مواد مورد نیاز:

نصف آووکادو

یک عدد تخم مرغ

یک قاشق غذاخوری روغن زیتون

یک قاشق غذاخوری عسل

تمام مواد را با استفاده از چنگال له کنید. مخلوط را روی تمام موهای خود بمالید. پس از استفاده از مواد، موهای خود را در یک حوله بپیچید و یک ساعت صبر کنید. برای پاک کردن ماسک از مو، با آب گرم بشویید و سپس شامپو بزنیید. مو از پروتئین تشکیل شده است و این ماسک حاوی مقدار زیادی روغن و پروتئین مرطوب کننده است. با این ماسکی که تهیه می‌کنید موهایتان مانند ابریشم نرم می‌شوند.

۵. روغن نارگیل و شکر قهوه‌ای

تغذیه پوست سر

مواد مورد نیاز:

۲ قاشق غذاخوری روغن نارگیل تصفیه نشده و ذوب شده

دو قطره اسانس

۲ قطره روغن درخت چای

دو قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای

۲ قاشق غذاخوری نرم کننده مورد علاقه شما

در یک کاسه کوچک، روغن نارگیل، اسانس و روغن درخت چای را مخلوط کنید. در ظرف دیگری شکر قهوه‌ای و نرم کننده را با هم مخلوط کنید. موهای خود را به چند قسمت تقسیم کنید و مخلوط روغن را روی موهای کمی مرطوب خود بمالید. نرم کننده و شکر را فقط روی پوست سر خود بمالید و به آرامی ماساژ دهید. بگذارید مخلوط به مدت یک ساعت در موهایتان بماند.

بگذارید بماند و طبق معمول با آب گرم بشویید و شامپو بزنیید. این ماسک مخصوصاً برای افرادی که پوست سر خشک و خارش دارند، مناسب است.

۶. تهیه ماسک برای موهای خشک؛ آووکادو، روغن آرگان، عسل و روغن نارگیل

رطوبت

مواد مورد نیاز:

آووکادو یک عدد

یک قاشق غذاخوری روغن آرگان

یک قاشق غذاخوری عسل

یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل

همه مواد را هم بزنید تا خوب مخلوط شوند. آن را روی تمام موهای خود بمالید و بگذارید ۳۰ دقیقه بماند. اسیدهای چرب موجود در آووکادو در این ماسک که برای آبرسانی عالی است، به شما کمک می‌کند تا رطوبت موهایتان را حفظ کنید. عسل باعث می‌شود موها رطوبت خود را از دست ندهند.

۷. روغن زیتون و تخم مرغ

موهای خشک و کدر

مواد مورد نیاز:

یک عدد زرده تخم مرغ

یک قاشق غذاخوری روغن زیتون

زرده تخم مرغ را داخل کاسه بریزید و روغن زیتون را به آن اضافه کنید. مواد را با چنگال بزنید. موهای خشک خود را به پنج قسمت تقسیم کنید و مخلوط را از ریشه تا انتهای هر قسمت بمالید. ۳۰ دقیقه صبر کنید و بشویید. زرده تخم مرغ سرشار از چربی، پروتئین و بیوتین است و به درخشش تارهای مو کمک می‌کند. هنگامی که از روغن زیتون با زرده تخم مرغ استفاده می‌کنید، می‌توانید این درخشش را برای چندین بار شست‌وشو حفظ کنید.

۸. تهیه ماسک برای موهای خشک با موز، روغن زیتون، و شیر نارگیل

رطوبت

مواد مورد نیاز:

یک عدد موز

۲ قاشق چای‌خوری روغن زیتون

دو قاشق چای‌خوری شیر نارگیل

موز را هم بزنید تا یک‌دست شود. سپس روغن زیتون را به آرامی اضافه کنید و پس از مخلوط شدن، شیر نارگیل را اضافه کنید. اگر موهای شما نفوذپذیری کمی دارند، یعنی جذب آب سخت است. می‌توانید پس از استفاده از مخلوط، حوله‌ای را روی سر خود بپیچید.

۹. روغن نارگیل، آووکادو، تخم مرغ و عسل

پریش شدن موهای نازک

مواد مورد نیاز:

نصف آووکادو

یک عدد تخم مرغ

یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل

یک قاشق چای‌خوری عسل

همه مواد را با هم مخلوط کرده و موها و پوست سر خود را ماساژ دهید. اجازه دهید ماسک حداقل ۳۰ دقیقه روی موهایتان بماند. سپس آب‌کشی کرده و شامپو بزنید. یکی از دلایل نازک شدن مو این است که پروتئین کافی در رژیم غذایی وجود ندارد. با این ماسک می‌توانید موهای خود را با پروتئین اشباع کنید.

۱۰. تهیه ماسک برای موهای خشک؛ آووکادو، روغن زیتون و عسل خام

درخشندگی و رطوبت

مواد مورد نیاز:

نصف آووکادو

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۲ قاشق غذاخوری عسل خام ارگانیک

نیمی از آووکادو را له کنید و در یک کاسه بزرگ قرار دهید. بقیه مواد را به کاسه اضافه کنید و هم بزنید تا یک‌دست شوند. ماسک را روی موهای خود بمالید و یک کلاه بپوشید. ۶۰ دقیقه صبر کنید و سپس بشویید. با استفاده از این ماسک مو می‌توانید به سلامت و براق شدن موهای خود کمک کنید.