

چگونه رشد موهای خود را افزایش دهیم؟

چند نکته عالی برای رشد مو را برای شما آماده کرده‌ایم تا بتوانید موهایی که همیشه آرزویش را داشتید، داشته باشید.

به گزارش سایت خبری پرسون، مو نقش مهمی در زیبایی و جذابیت شما دارد، به همین دلیل است که بیشتر خانم‌ها دوست دارند موهای بلند، درخشان و زیبایی داشته باشند. اگر از کم مویی و رشد بد موهایتان ناراضی هستید، پیشنهاد می‌کنیم از روش‌های طبیعی که در ادامه برای رشد سریع مو بیان کرده‌ایم، بهره‌گیری و نتیجه آن را ببینید.

پوست سر خود را ماساژ دهید

ماساژ منظم پوست سر نه تنها شما را آرام می‌کند، بلکه به بهبود گردش خون و تقویت مو از ریشه کمک می‌کند. ماساژ پوست سر نیز یک راه ایده آل برای مقابله با استرس و جلوگیری از ریزش مو است. هفته‌ای یکی دو بار قبل از خواب پوست سرتان را ماساژ دهید.

روغن نارگیل بهترین راه است. اما می‌توانید هنگام ماساژ از ماسک‌ها یا سرم‌های مرطوب‌کننده مو برای تغذیه ویتامین‌ها به مو و پوست سرتان استفاده کنید.

یک رژیم غذایی متعادل را حفظ کنید

هیچ چیز بدون غذا رشد نمی‌کند. گیاهان به نور خورشید نیاز دارند و موهای شما به مواد مغذی نیاز دارند تا رشد کنند. مواد غذایی مانند اسفناج، زرده تخم مرغ، موز و کشمش سرشار از پروتئین و ویتامین هستند که باعث رشد مو می‌شوند. همچنین ایده خوبی است که از مصرف زیاد سدیم، نوشیدنی‌های گازدار و شکر که مانع رشد مو هستند، خودداری کنید.

هر چیزی که سرشار از ویتامین A، C، آهن و امگا ۳ باشد برای موهای شما مفید است.

به درستی شامپو بزنید

کثیفی و نور خورشید می‌تواند فولیکول‌های مو را خسته و شکننده کند؛ بنابراین مهم است که موهای خود را با آب ولرم و خنک بشویید. آبکشی بیش از حد می‌تواند برای رشد مو مضر باشد.

مواد شیمیایی موجود در شامپوهای فروشگاه‌های اغلب برخلاف هدفشان عمل می‌کنند. سعی کنید شامپوهای بدون سولفات و ارگانیک را برای استفاده منظم انتخاب کنید. یا حتی می‌توانید شامپوی خود را در خانه درست کنید.

از ژل آلوئه‌ورا استفاده کنید

آلوئه‌ورا بهترین مرطوب‌کننده، پاک‌کننده، ترمیم‌کننده و تقویت‌کننده فولیکول‌های مو است. آلوئه‌ورا حاوی ویتامین B۱۲، B۶، A و C و اسید فولیک است که همگی به بازسازی سلولی و رشد سلولی موهایتان کمک می‌کند.

اگر به ژل آلوئه‌ورا تازه دسترسی ندارید، از یک محصول با کیفیت استفاده کنید.

از ماسک تخم مرغ استفاده کنید

ممکن است بوی آن را دوست داشته باشید یا نداشته باشید، اما استفاده از زرده تخم مرغ ساده‌ترین راه برای تقویت رشد موهایتان است. تخم مرغ منبعی از ویتامین‌ها است و به عنوان منبع آهن، سدیم و لک‌تین که برای رشد مو ضروری هستند عمل می‌کند. آن‌ها موهایتان را مرطوب می‌کنند و در عین حال از آسیب جلوگیری می‌کنند. زرده تخم مرغ با تنظیم چربی پوست سر به ترمیم موهای شکننده و کدر کمک می‌کند.

با مخلوط کردن زرده تخم مرغ با دارچین و عسل، می‌توانید بوی آن را از بین ببرید. این می‌تواند به عنوان یک ماسک موی ساده عمل کند.