

معجزه باورنکردنی ماست در تقویت مو#۴۷؛ جلوی ریزش مو را با ماست بگیرید!

اگر از فواید ماست در جلوگیری از ریزش مو خبر ندارید با ما در این مطلب همراه شوید.

به گزارش سایت خبری پرسون، ما بیشتر ماست را به عنوان یک ماده غذایی خوشمزه و مقوی مصرف می کنیم. این ماده غذایی سرشار از مواد مغذی مهم و همچنین پروبیوتیک ها و پروتئین است. اما آیا می دانستید ماست به عنوان درمان سنتی برای رشد و ترمیم مو در خاورمیانه استفاده می شود؟ بله فایده ماست برای مو و پوست سر را به حدی چشمگیر است که نباید آن را نادیده بگیرید. در این مطلب در مورد تاثیر ماست بر رشد مو و نحوه استفاده از آن خواهید خواند.

ماسک موی تهیه شده از ماست

هر چند مزایای ماست برای مو و پوست سر در تحقیقات بالینی ثابت نشده است. با این حال، بر اساس تجارب افراد این ماده تاثیر فوق العاده ای روی موها دارد.

یکی از محبوب ترین کاربردهای استفاده مستقیم ماست روی مو، حالت دادن به موها است.

طرفداران ماسک های بر پایه ماست بر این باوراند که پروتئین موجود در ماست باعث تقویت و سلامت موها می شود. آنها همچنین معتقدند که اسید لاکتیک موجود در ماست:

باعث تمیز شدن پوست سر می شود

باعث حذف سلول های مرده پوست می شود

به رشد فولیکول مو کمک می کند

استفاده از ماست روی موها

طرفداران استفاده از ماست روی موها و پوست سر پیشنهاد می کنند که از آن به روش زیر استفاده کنید:

وقتی از این ماسک استفاده می کنید موهای خود را خشک کنید

ماست را به ریشه موهایتان بزنید و آن را در طول موهایتان بمالید

بگذارید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی موهایتان بماند. همچنین می توانید موها را لای کلاه دوش یا یک حوله بپیچید

در آخر موهای خود را با آب گرم بشویید. پس از شستن ماست، موها را با یک شامپوی ملایم بشویید

تجربه نشان می دهد که برخی از ترکیبات ماسک های مو برای برخی از مشکلات مو مفید هستند. با این حال توصیه می شود به این نکات توجه کنید:

اگر می خواهید ماسک موی ماست را به روتین مراقبت از مو اضافه کنید، حتما با متخصص پوست یا آرایشگر خود مشورت کنید. آنها ممکن است محصول یا دستور العمل متفاوتی داشته باشند که می تواند برای موها و پوست سر شما بهترین باشد.

قبل از استفاده از ماست (یا مواد دیگر) روی موها و پوست سر خود، یک تست پچ بگیرید.

همچنین قبل از استفاده از ماسک موی ماست، مواد تشکیل دهنده را برای آلرژن های احتمالی، مانند حساسیت به شیر چک کنید

اگر از سایر آلرژی های بالقوه مطمئن نیستید، قبل از استفاده از این ماده روی موهایتان، یک تست روی پوست خود انجام دهید.

برای انجام این کار، مقدار کمی از مواد را روی ساعد خود بمالید و ۳۰ دقیقه صبر کنید

اگر پوست شما هیچ نشانه ای از واکنش آلرژیک (خارش، قرمزی، سوزش) نشان نداد، می توانید با خیال راحت از فواید ماست برای موها سود ببرید

فایده ماست برای مو و درمان شوره سر

بر اساس مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ روی ۶۰ مرد سالم ۱۸ تا ۶۰ ساله، خوردن ماست به طور قابل‌توجهی علائم و نشانه‌های شوره سر متوسط تا شدید را کاهش داد.

بر اساس این مطالعه اثرات مثبت در نتیجه این تحقیق به طور بالقوه به پروبیوتیک های ماست بر می گردد. پروبیوتیک ها بر سیستم ایمنی پوست و سد پوستی تاثیر می گذارند و به سلامت پوست سر کمک می کنند.

منبع:خبرنامه