

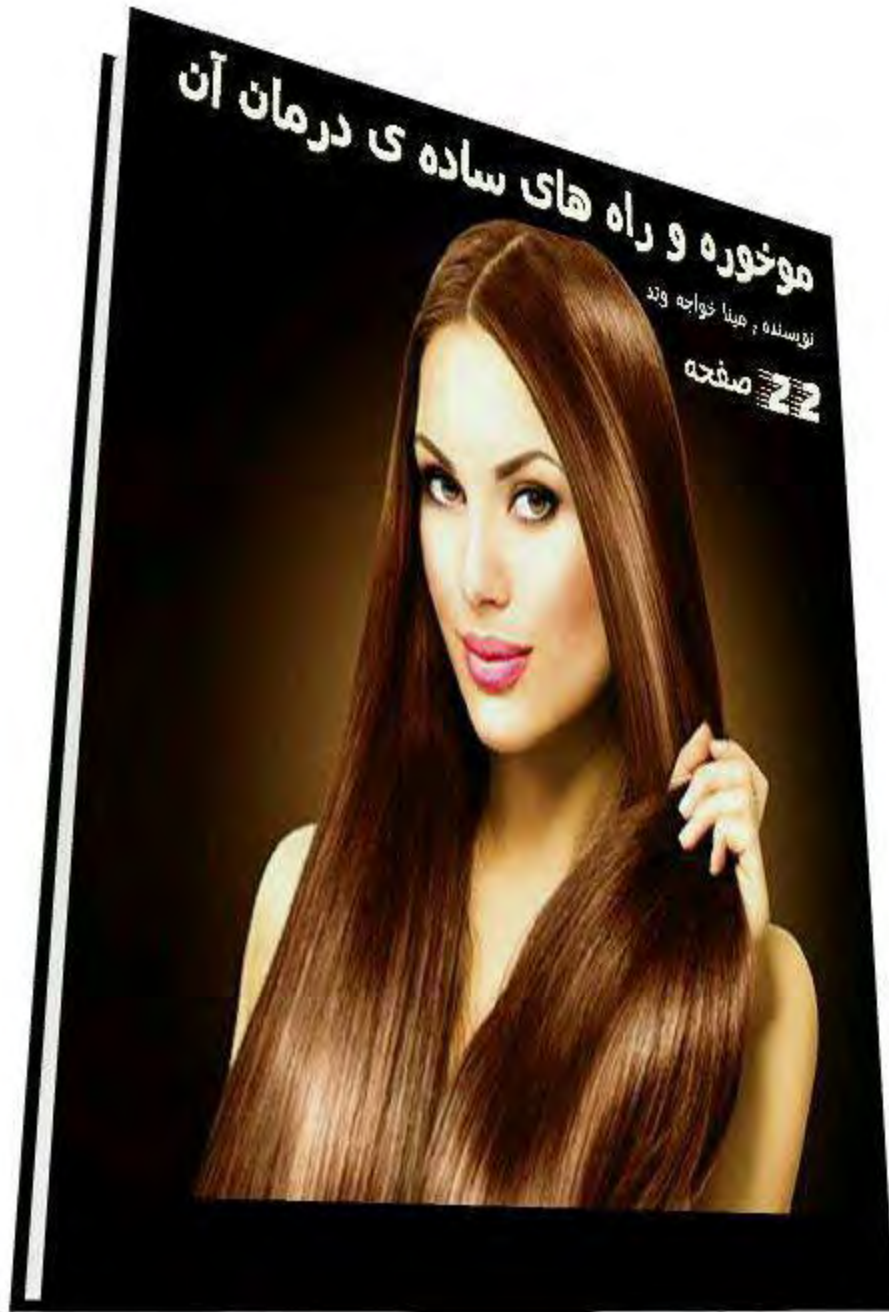
۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



به نام حضرت دوست که هر چه دارم از اوست



موخوره و راه های ساده ی درمان آن

نویسنده : مینا خواجه وند

## موخوره و راه درمان آن



موی زیبا باعث افزایش شکوه و جلال انسانها مخصوصا خانمهاست. به طور متوسط در سر هر انسانی حدود 1 میلیون و 500 هزار رشته تار مو وجود دارد و این موها در روز باید با آلودگی ها ، نور خورشید ، گرد و غبار ، عرق ، گرما و سرما مبارزه کنند .

همچنین اتوی مو ، سشوار ، ژل ، سرم ها و انواع محصولات و دستگاههای حرارتی آرایشگاهی و زیبایی را نیز باید تحمل کنند .

بر اثر تحمل همه ی این موارد موها رطوبت خود را از دست میدهند و خرد و شکننده میشوند و در نتیجه باعث موخوره میشوند .

این مشکل مخوف ممکن است در هر سنی رخ دهد ، فرق نمیکند شما مسن یا جوان باشید ، موخوره حتی در کودکان نیز ممکن است اتفاق بیافتد .

زمانی که موها رطوبت و آب خود را از دست میدهند و کوتیکول مو آسیب میبیند باعث چند رشته شدن مو و ایجاد موخوره میشوند .

همانطور که میدانید بهترین و راحت ترین راه درمان موخوره کوتاه کردن موهاست . اما بعد از کوتاهی به ترمیم موهای آسیب دیده و مراقبت هم نیاز دارید تا موخوره ها فراگیر و بیشتر نشوند .

## علل موخوره



- شستشوی بیش از حد موها
- قرار گرفتن در معرض نور خورشید ، گرما ، گرد و غبار و آلودگی های دیگر
- استفاده بیش از حد از ابزار حرارتی برای آرایش موها مانند اتو و ...
- استفاده بیش از حد از مواد آرایشی مضر مانند ژل ، اسپری و چسب مو
- شستشوی مو با آب خیلی گرم و داغ
- استفاده از همدبند
- استفاده از شانه های دندان ریز
- عدم مراقبت و نگهداری روزمره مانند کوتاهی و پیرایش مو

- استفاده بیش از حد از مواد شیمیایی مانند رنگ مو های شیمیایی ، دکلره و ...
- دوش گرفتن با آب سخت یا آغشته شدن مو به آب سخت مانند آب استخر که دارای کلر است
- کمبود پروتئین و ویتامین ها
- عدم مراقبت های روزانه و عدم تقویت موها بعد از هر آرایش مو
- و...

## مراقبت از موهای آسیب دیده



همیشه از یک شانه دندان درشت استفاده کنید : برای جلوگیری از شکستگی موها با یک شانه دندان درشت شانه بزنید و همیشه از نوک موها شانه زدن را شروع کنید و کم کم و آهسته به سمت ریشه ها بروید تا موها به هیچ وجه کشیده نشوند .

از لوازم آرایش موی با کیفیت استفاده کنید : تا جایکه امکان دارد از اتوی مو ، سشوار ، بابلیس و یا هر وسیله ی حرارتی دیگر استفاده نکنید و یا اگر هم میخواهید با این وسایل روی موها کار کنید از لوازم مرغوب با نام تجاری معتبر و با کمترین درجه حرارت استفاده کنید تا در طول زمان موی شما با سوختگی و خشکی مواجه نشود .

با موهای خود به ملایمت رفتار کنید : موهای شما مانند یک پارچه گران قیمت هستند که باید از آنها مراقبت کنید تا موی سالم و زیبایی داشته باشید .

موها را هیچگاه بیش از حد نکشید و محکم نبندید . موها تحمل کشیدن و سفت شدن را ندارند . مخصوصا بعضی از خانمها عادت دارند موها را دم اسبی، و محکم و بیش از حد موهایشان را سفت و کشیده میبندند .

اولا سعی کنید موها را با هیچ وسیله ای نبندید . سعی کنید در هر حالتی موها را یا باز بگذارید و یا شل ببافید .

**استفاده از اسید فولیک و بیوتین :** اسید فولیک و بیوتین به معنای واقعی کلمه مواد مغذی برای ساخت پروتئین هایی هستند که رشته های مو را تشکیل میدهند .

نشان داده شده است که این ویتامینها مکمل سلامت مو هستند و روی طول و ضخامت مو تاثیر زیادی دارند . بنابراین به آنچه که در طول روز میل میکنید دقت داشته باشید .

اسید فولیک به تولید گلبولهای قرمز خون کمک میکند و قدرت رشد مو را نیز افزایش میدهد .

**مواد غذایی سرشار از اسید فولیک عبارتند از :** سبزیجات با برگ سبز ، پرتقال ، سویا و گندم .

بیوتین علاوه بر تقویت موها ناخن ها را نیز تقویت میکند که در عدس ، نخود ، تخم آفتابگردان ، گردو ، دانه های سویا و برنج قهوای وجود دارد .

**موها را فقط به حالت طبیعی خشک کنید :** بعد از شستشو موها را به آرامی با دو انگشت گرفته و تکان دهید تا آب اضافی آن گرفته شود سپس از یک حوله خشک برای پیچیدن موها استفاده کنید و حداکثر تا 1 ساعت موها را داخل حوله نگه دارید و بعد از آن بگذارید تا موها به حالت طبیعی خشک شوند .

میتوانید حوله ای پشت خود قرار دهید تا لباس شما خیش نشود.

اگر موها را صد درصد به حالت طبیعی و با هوای آزاد خشک کنید هیچ آسیبی به موها نزدیک .

اما اگر مجبور شدید از سشوار استفاده کنید میتوانید با درجه ی خیلی کم فقط پشت گردن ، پشت گوشها و جلوی پیشانی را خشک کنید .



**محدود کردن خدمات مخرب :** از رنگ کردن پی در پی موها بپرهیزید ، از فر کردن یا صاف کردن موها بپرهیزید و یا حداقل بعد از هر عملی که روی موها انجام دادید تا 48 ساعت بعد ، به جز تقویت کردن موها از هیچ روش دیگری استفاده نکنید .

**کوتاهی منظم موها :** هر یک ماه و یا حداقل هر دوماه یکبار باید موها را به اندازه یک سانت کوتاه کنید . فقط مطمئن شوید که نوک همه موها را قیچی زده آید . با این روش موهای شما همیشه سر حال و شاداب به نظر میرسد .

**استفاده از نوع مناسب شامپو :** از شامپوهای مرغوبی که متناسب با نوع موهای شما هستند استفاده کنید . نوع پوست و موی خود را تشخیص دهید و یا از یک متخصص کمک بگیرید و شامپویی که مناسب نوع موی شما هست استفاده کنید .

از شامپوهایی که خاصیت بازسازی ، تغذیه ، مرطوب کنندگی ، ویتامینه و پروتئینه دارند استفاده کنید .

دوست نازنینم اگر پوست و موی خشکی دارید از شامپوهایی که حاوی روغن زیتون هستند استفاده کنید و یا مقداری از روغن زیتون را با شامپوی خود مخلوط کنید و موها را شستشو دهید .

**استفاده مکرر و منظم از ماسک موی مطبوع گیاهی :** ماسک موها باعث درمان و ترمیم عمیق موها میشوند . حد اقل هفته ای 3 بار از ماسکهای گیاهی آبرسان استفاده کنید .

برخی از ماسکها را میتوانید روی موهای خشک استفاده کنید اما بعضی دیگر را باید در حمام و بعد از شستشوی موها استفاده کنید .

هنگام استفاده از ماسک موها دقیقا مانند عمل رنگ کردن استفاده کنید ماسک مو را با قلم رنگ از نوک تا ریشه روی موها بزنید و در آخر با کلاه دوش و یا کلاه رنگ بپوشانید سعی کنید بیشتر مواد را به نوک موها بزنید ، و بعد از مدت مشخص شده موها را آب بکشید .

استفاده از روغن های گیاهی روی موها : حداقل هفته ای دوبار موها را با روغن زیتون و یا روغنهای گیاهی دیگر ماسک کنید و کمی ماساژ دهید. روغن زیتون را ده تا دوازده ساعت میتوانید روی موهای خود نگه دارید و سپس با آب ولرم و شامپوی ملایم بشویید .

ماسک روغن زیتون را شب ها قبل از خواب استفاده کنید و صبح روز بعد بشویید . روی سر از کلاه دوش ویا کلاه رنگ استفاده کنید و روی بالش خود پارچه یا حوله ای ببندازید تا چرب نشود .

روش استفاده از ماسک روغن زیتون : یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را کم کم کف دستها بریزید و به نوک موها بزنید و کم کم به سمت ریشه ها بروید همه ی موها را کاملا به روغن زیتون آغشته کنید . سعی کنید روغن بیشتری به نوک موها بزنید .

مقداری موها را با ملایمت ماساژ دهید و بعد از چند دقیقه موها را با کلاه رنگ بپوشانید و صبح روز بعد دوش بگیرید و با شامپوی ملایم موها را شامپو بزنید .

اگر شما به روغن زیتون دسترسی ندارید برخی گزینه های دیگری هم وجود دارند که میتوانید از آنها استفاده کنید مانند :

روغن آووکادو مرطوب کننده است و برای موهای خشک و مجعد بسیار مناسب و ایده آل است .

روغن کرچک کمی خشک است و برای موهای چرب و همچنین موهای شکننده و آسیب دیده بسیار مناسب است .

روغن نارگیل مرطوب کننده و براق کننده است و برای تمامی انواع مو مناسب است . روغن نارگیل موها را نرم و براق میکند .

روغن جوجوبا برای موهای چرب ایده ال است .

روغن کنجد برای تمامی انواع مو مناسب است و موها را نرم و درخشنده تر میکند .

**روغن آرگان** برای تمامی انواع موها مناسب است ، موها را نرم و براق میکند و ضد شوره نیز میباشد. روغن ارگان یک مرطوب کننده ی بسیار قوی است که موخوره را از بین میبرد و رطوبت را به موها باز میگرداند و همچنین موهای فر را صاف و نرم و براق میکند .

روغن آرگان برای جوانسازی پوست نیز تاثیر شگفت انگیزی دارد و یک انتی اکسیدان بسیار قوی میباشد .

**روش استفاده از روغنهای درمانی :** نصف فنجان روغن و یا یکی از روغنهای گفته شده را روی حرارت غیر مستقیم مانند روی بخار کتری قرار دهید تا کمی گرم شود و نه داغ .روغن را یا با دست و یا با قلم رنگ از نوک موها تا ریشه ها بزنید . دقت کنید که همهی موها به روغن آغشته شده باشند.

اگر پوست چربی دارید روغن را به پوست سر نزنید .سپس موها را کمی ماساژ دهید و موها را با کلاه رنگ بپوشانید و حداقل دو ساعت تا حداکثر دوازده ساعت روغن را روی سر خود نگه دارید و بعد با آب ولرم و شامپوی ملایم موها را بشویید .

**اگر موهای ضعیفی دارید** برای تقویت موها میتوانید به روغن زیتون مواد زیر را اضافه کنید

یک قاشق مرباخوری روغن چریش – یک قاشق مرباخوری ژل وسط برگ آلوئه ورا – پنج قطره روغن دانه هویچ

**استفاده از روبالشی ساتن یا ابریشمی :** روبالشی های پنبه و کتان ممکن است مقرون به صرفه باشند اما بافت درشت آن میتواند موها را بکشد و خرد و شکننده کند و در نهایت باعث موخوره شود .

بنابراین روی یک روبالشی ساتن و یا ابریشمی برای خود سرمایه گذاری کنید و سعی کنید حداقل از یک روبالشی ساتن استفاده کنید .

**شال و روسری ساتن یا نخی ؟ :** این موضوع درباره شال و روسری و چادری که شما خانمهای نازنین استفاده میکنید هم صدق میکند . بنابراین حتما از یک روسری یا شال ساتن و یا ابریشمی استفاده کنید . زیر چادر هم

میتوانید از روسری های ساتن یا ابریشمی استفاده کنید و دیگر نگران جنس چادر خود نباشید .

از مواد غذایی حاوی پروتئین بیشتر مصرف کنید : پروتئین برای تقویت موی سالم بسیار ضروری و لازم است . استفاده از مواد مغذی پروتئین دار باعث جلوگیری و درمان موخوره میشود و موها را قویتر و محکم تر میکند .

مواد غذایی پروتئین دار عبارتند از :

- لوبیا
- فرآورده های لبنی مانند پنیر - شیر - ماست
- تخم مرغ
- ماهی و غذاهای دریایی از جمله ماهی پهن بزرگ - ماهی آزاد - ماهی تن
- گوشت از جمله مرغ - گوشت گاو بدون چربی - بوقلمون - گوشت گوساله - گوشت گوسفند
- آجیل و دانه ها مانند پسته و تخم کدو تنبل
- محصولات مبتنی بر سویا و شیر سویا

مواد غذایی حاوی ویتامین و بیوتین بخورید : مانند پروتئین ها ، ویتامینها نیز برای سلامت و تقویت موها بسیار مهم و ضروری هستند .

سعی کنید مرکبات - کلم بروکلی و اسفناج را به رژیم غذایی خود اضافه کنید که سرشار از ویتامین C هستند .

و برای جذب بیوتین بیشتر میتوانید توت ها - ماهی ها - آجیل و بادام زمینی را در برنامه غذایی خود بگنجانید .

محافظت موها از آسیب های زیست محیطی : ممکن است لزوما موخوره و آسیب های مو را از بین نبرد ولی میتواند از به وجود آمدنش جلوگیری کند و همچنین رعایت نکردن آن باعث آسیب پذیری موها و ایجاد موخوره شود .

- در زمستان موها را با کلاه و شال گردن بپوشانیم زیرا هوای سرد نیز مانند آفتاب میتواند به موها آسیب جدی بزند .

- در یک روز گرم و آفتابی تابستان وقتیکه میخواهید از منزل خارج شوید از یک اسپری موی محافظت از اشعه ی UV به موها بزنید - دقیقا مانند ضد آفتاب برای پوست - .
- هنگام شنا در استخر موها را کاملا با کلاه شنا پوشانید تا کلر به موی شما آسیب نزند . کلر موها را کاملا خرد میکند و از بین میبرد پس مراقب موهایتان در استخرها باشید .

از محصولات موی حاوی سولفات ، سیلیکون ، پارابن اجتناب کنید : این مواد بسیار مضر هستند و موجب خرد شدن و موخوره شدید در موها میشوند .

سولفات ها گاهی اوقات به عنوان سولفیت ذکر شده اند ، اینها مواد پاک کننده ی خشنی در تمیز کردن موها هستند .

سولفات ها برای ایجاد کف بیشتر در برخی از شامپو ها استفاده میشوند که باعث از بین رفتن چربی های طبیعی مو میشوند و موها را خشک و شکننده میکنند .

سیلیکون پلاستیک است که موها را صاف میکند . متاسفانه تجمع سیلیکون میتواند منجر به فلج شدن موها و مرده به نظر رسیدن موها شود .

پارابن ها مواد نگهدارنده هستند و ممکن است به سرطان منجر شوند . بنابراین بهتر است از پارابن ها کاملا اجتناب کنید .

اجتناب از گرمای بیش از حد برای آرایش موها : برای حالت دادن و آرایش موها از کمترین درجه حرارت سشوار استفاده کنید . هر چند تا حد امکان از دستگاههای حرارتی برای آرایش موها نباید استفاده کنید . زیرا گرمای بیش از حد موها را خشک و شکننده میکند و همین خشکی و از دست دادن آب و رطوبت باعث موخوره و خرد شدن موها میشود

سعی کنید قبل از استفاده از اتو و دستگاہهای دیگر از اسپری های تقویت کننده و محافظ مو استفاده کنید .

**شانه زدن صحیح موها :** همیشه موها را از نوک مو شانه بزنید و کم کم به سمت ریشه بروید و خیلی آرام و با ملایمت شانه بزنید .

هیچگاه هنگام شانه زدن موها را نکشید . گیر کردن و کشیده شدن موها باعث پارگی و ایجاد موخوره میشود .

موها را دسته دسته کوچک جدا کنید شانه بزنید و بعد به سراغ دسته بعدی بروید . و از یک برس گرد و یا شانه دندانه درشت استفاده کنید .

## داروهای خانگی برای از بین بردن موخوره



**تخم مرغ :** یکی از بهترین و ساده ترین راه ها برای مرطوب کردن ، آبرسانی و احیای موها استفاده از تخم مرغ هست .

- دو عدد زرده تخم مرغ را با سه قاشق غذاخوری روغن زیتون ، دو قاشق غذاخوری روغن بادام و دو قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و خوب با هم بزنید تا صاف و یکدست شوند . مواد بدست آمده را روی موها ماسک کنید و بعد از یک تا دو ساعت موها را با آب سرد بشویید .

**نکته :** دقت کنید آب حتما سرد باشد تا تخم مرغ روی موها پخته نشود و دچار درد سر نشوید .

- یک عدد تخم مرغ کامل را با یک قاشق غذاخوری گلاب خوب بزنید تا کف کند و به عنوان شامپوی طبیعی از آن استفاده کنید .

- نصف فنجان آب پرتقال را با نصف موز له شده و دو عدد زرده تخم مرغ کاملاً مخلوط کنید تا یکدست شوند . مواد را روی موها ماسک کنید .  
دقت کنید مواد بیشتری به نوک موها بزنید .  
موها را با کلاه دوش یا رنگ بپوشانید و بعد از 2 ساعت دوش بگیرید و موها را با آب سرد بشویید .

### روغن کرچک

سه قاشق غذاخوری روغن کرچک را با یک قاشق غذاخوری خردل و دو قاشق غذاخوری روغن زیتون به خوبی مخلوط کنید . مواد را با قلم رنگ از نوک موها بزنید تا به ریشه برسید سپس کمی ماساژ دهید . موها را با کلاه رنگ بپوشانید و بعد از یک تا دو ساعت مواد روی موها را با آب ولرم بشویید شامپوی ملایمی بزنید و آبکشی کنید .  
هفته ای دو تا سه بار

### خامه

دو قاشق غذاخوری خامه را با یک فنجان سرخالی شیر مخلوط کنید و با کف دست یا مثل رنگ روی موها بزنید مقداری ماساژ دهید و با کلاه رنگ موها را بپوشانید . بعد از یک تا دو ساعت موها را بشویید .  
هفته ای دو تا سه بار

### عسل

دو قاشق غذاخوری عسل را با دو قاشق غذاخوری کشک و دو قاشق غذاخوری گلاب مخلوط کنید ، مواد را روی موها ماسک کنید ، دقت کنید نوک موها مواد بیشتری داشته باشند . موها را با کلاه رنگ بپوشانید و بعد از یک تا دو ساعت موها را تمیز بشویید .



این ماسک نه تنها موخوره را درمان میکند بلکه موها را براق و درخشانتر نیز میکند .

هفته ای یک تا دوبار

## آبجو

داخل حمام موها را شامپو بزنید و خوب آبکشی کنید سپس آبجو را روی موها ریخته و تقریبا ده دقیقه به آرامی همه ی موها را ماساژ دهید . بعد از ده دقیقه موها را با آب سرد آبکشی کنید . این روش را هر زمانی که شامپو میزنید میتوانید انجام دهید .

## روغن زیتون

روغن زیتون را روی حرارت غیر مستقیم کمی گرم کنید - به هیچ وجه روغن نباید داغ باشد - سپس تمام موها را بخصوص نوک مو را به روغن گرم آغشته کنید . این عمل را شب ها قبل از خواب انجام دهید و صبح روز بعد موها را با شامپوی ملایمی بشویید .

روغن زیتون یک درمانگر معجزه آفرین واقعی است که میتواند جوانی و شادابی و سلامت پوست و موی شما را بازگرداند .

یک شب در میان میتوانید استفاده کنید اما حداقل برای موهای سالم نیز هفته ای یکبار ضروریست .

## روغن نارگیل

از روغن نارگیل هم مانند روغن زیتون استفاده کنید .

## روغن آرگان

روغن آرگان خاصیتی شبیه به روغن زیتون دارد . روغن ارگان به علت غنی بودن از ویتامین E و آنتی اکسیدان قوی در درمان موخوره بسیار موثر است. روغن آرگان موها را صاف و ابریشمی نیز میکند . از روغن آرگان هم مانند روغن زیتون استفاده کنید .

## چای بابونه

سه تا چهار عدد چای بابونه و یا سه قاشق غذاخوری چای باز بابونه را با مقدار کمی آبجوش درون قوری به مدت هفت دقیقه دم کنید . قوری را از روی بخار بردارید و اجازه دهید سرد شود . موها را شامپو بزنید و خوب آبکشی کنید سپس مقداری چای بابونه ی سرد شده را داخل حمام روی موها بریزید و ده دقیقه به آرامی همه ی قسمت‌های مو را ماساژ دهید بعد از ده دقیقه بقیه چای بابونه را روی موها بریزید و بیست دقیقه دیگر صبر کنید سپس موها را آبکشی کنید . هفته ای دوبار

## کره درخت روغن قلم

موها را شامپو بزنید و بشویید و از حمام خارج شوید آب اضافی موها را با حوله خشکی بگیرید ، مقداری از کره ی درخت روغن قلم را روی موهای مرطوب ماساژ دهید و اجازه دهید موها به حالت طبیعی با هوای آزاد خشک شوند . در این روش از کره کاکائو نیز میتوانید استفاده کنید . در عرض چند روز خواهید دید که موخوره ها از بین رفته اند . هفته ای دو تا سه بار

## روغن حیوانی

شب قبل از خواب روغن حیوانی را کمی گرم کنید حواستان باشد روی حرارت غیر مستقیم فقط گرم کنید اصلا به هیچ وجه روغن نباید داغ شود. روغن را از نوک تا ریشه روی موها بزنید . نوک موها روغن بیشتری داشته باشد . موها را با کلاه رنگ بپوشانید و روی متکا هم حوله یا پارچه ای ببندازید تا چرب نشود و صبح روز بعد موها را با شامپوی ملایمی تمیز بشوید .

هفته ای دوبار

## دال عدس و دانه شنبلیله

یک و نیم فنجان دال عدس را با آب خیلی کمی بپزید ، بعد از سرد شدن عدس ها را با آبشان داخل مخلوط کن بریزید تا به شکل پوره دربیایند . یک و نیم قاشق غذاخوری دانه شنبلیله را آسیاب کنید ، به همراه یک فنجان ماست شیرین داخل عدسها بریزید و مخلوط کن را روشن کنید تا صاف و یکدست شوند .

مواد را روی موها ماسک کنید . به نوک مو مواد بیشتری بزنید و با کلاه رنگ سر را بپوشانید و بعد از پنج تا شش ساعت موها را با آب ولرم بشوید.

هفته ای یک تا دوبار

## روغن جوجوبا

هر بار که میخواهید از شامپو استفاده کنید ، داخل یک فنجان مقدار مصرف شامپوی خود را - شامپوی بچه یا شامپوی ملایم - با دو قاشق غذاخوری روغن جوجوبا مخلوط کنید و روی موها بزنید و بعد از چند دقیقه موها را بشوید و آب بکشید .

این روش را با روغن زیتون – روغن آرگان و روغن نارگیل نیز میتوانید انجام دهید .

### شنبلیله

دوقاشق غذاخوری دانه شنبلیله را بکوبید یا آسیاب کنید تا کاملاً پودر شود و با دو قاشق غذاخوری کشک و مقداری گلاب مخلوط کنید . مواد را از نوک تا ریشه موها بزنید و با کلاه رنگ بپوشانید . پس از چهار تا پنج ساعت موها را تمیز با آب ولرم بشویید .

هفته ای دوبار

### کپسول ویتامین E

سه عدد کپسول ویتامین E را با نصف فنجان آب ولرم ویا روغن زیتون مخلوط کنید . مواد را از نوک تا ریشه موها بزنید و آرام و آهسته کمی ماساژ دهید سپس موها را با کلاه رنگ بپوشانید و بعد از یک ساعت موها را با آب ولرم و شامپوی ملایم بشویید .

هفته ای دوبار

## ماسک هایی برای درمان موخوره



**ماسک تغذیه مو :** سه قاشق غذاخوری روغن زیتون ، یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل و یک عدد تخم مرغ کامل با زرده و سفیده را داخل کاسه ای بریزید و خوب با هم بزنید . مواد را روی موها ماسک کنید . از زدن مواد روی پوست سر اجتناب کنید . موها را با کلاه رنگ بپوشانید و بعد از یک تا دو ساعت با آب سرد و شامپوی ملایم بشویید .

این ماسک بسیار مرطوب کننده ، غنی از آنتی اکسیدانها ، ویتامینهای E,K ، پروتئین ها ، و غنی از اسیدهای چرب است که برای تغذیه و مرطوب کردن موها بسیار مفید است .

**ماسک مرطوب کننده :** سه قاشق غذاخوری روغن نارگیل را با دو قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و پانزده سانت از نوک موها را به مواد آغشته کنید . نوک موها را داخل کیسه فریزر قرار دهید و سر آنرا با کش کوچکی

ببندید سپس کلاه رنگ را روی سر قرار دهید و بعد از دو تا چهار ساعت  
میتوانید موها را بشویید .

این ماسک را برای تمام قسمت‌های مو نیز میتوانید استفاده کنید .

روغن نارگیل سرشار از پروتئین و ویتامین‌های ضروری برای مو هست و  
بیشتر مردم دنیا برای سلامت و تقویت موهای خود از این روغن استفاده  
میکنند.

عسل رطوبت کافی به موها میبخشد و موخوره را از بین میبرد .

**ماسک موی مغزی و مرطوب کننده :** یک عدد آووکادوی رسیده را با پوست  
رنده کنید ، دو عدد زرده ی تخم مرغ و چهار قاشق غذاخوری روغن زیتون  
و یا روغن آرگان را با هم داخل مخلوط کن بریزید و خوب مخلوط کنید تا  
صاف و یکدست شوند . مواد را مانند رنگ با قلم مو روی موها ماسک کنید.  
در اخر مواد بیشتری به نوک موها بزنید و سر را با کلاه رنگ بپوشانید .  
بعد از دو تا چهار ساعت میتوانید موها را با آب سرد بشویید .

**ماسک پروتئینه ی مو :** یک عدد پاپایا را با پوست و دانه های داخل آن  
درون مخلوط کن بریزید ، یک فنجان سرخالی ماست به آن اضافه کنید و  
خوب با هم مخلوط کنید تا صاف و یکدست شوند . این مخلوط را هم مانند  
رنگ به موها بزنید ، موها را با کلاه دوش بپوشانید و بعد از دو تا سه  
ساعت مواد را از روی موها بشویید و شامپوی ملایمی بزنید .

**ماسک تقویت کننده ی موی آسیب دیده :** ابتدا موها را شامپو بزنید و  
خوب بشویید . یک فنجان آب ولرم را با یک قاشق غذاخوری ژلاتین و یک  
قاشق غذاخوری سرکه سیب مخلوط کنید . ابتدا نوک موها را با مخلوط  
ماسک آغشته کنید سپس همه مواد را روی موها ماسک کنید و بعد از  
ده دقیقه موها را با آب سرد آبکشی کنید .



امیدوارم همیشه شاد و سلامت و پاینده باشید .

نویسنده : مینا خواجه وند

[درخیرنامه ایمیلی ما عضو شوید و هر روز یک راز زیبایی دریافت کنید .](#)



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

