

# رفع موخوره با ۶ ماده غذایی



موخوره از جمله عارضه‌های شایعی است که کمبود مواد غذایی لازم برای موها می‌تواند این مشکل را تشدید کند.

فشار و استرس حرارتی، مکانیکی و شیمیایی به موخوره منجر می‌شود و لایه بیرونی حفاظت کننده مو را ضعیف می‌کند. هرچند با وجود روش‌های درمانی خانگی می‌توان سلامت موها را حفظ کرد.

سایت "اندی تیوی" در مطلبی به برخی از روش‌های خانگی برای مقابله با موخوره اشاره کرده که به شرح زیر است:

## ماسک تخم‌مرغ

تخم‌مرغ سرشار از پروتئین است و اسیدهای چرب ضروری موجود در آن به درمان موخوره کمک می‌کند. مو از پروتئین تشکیل شده و به همین دلیل است که تخم‌مرغ به تقویت فولیکول مو کمک می‌کند.

## روغن نارگیل

نارگیل نه تنها برای سلامت مفید است بلکه سرشار از اسیدهای چرب است که آن را به یک مرطوب کننده طبیعی مفید تبدیل کرده است.

### ماست

ماست نیز سرشار از کلسیم، پروتئین و دیگر مواد مغذی سالم است. می‌توان ماست را با تخم‌مرغ یا روغن نارگیل ترکیب کرده تا یک ماسک مو مناسب بدست آید.

### موز

بافت کرم مانند و سبک موز برای مرطوب ساختن مو مفید است و به رفع موخوره کمک می‌کند. همچنین می‌توان با افزودن عسل، آب لیمو یا روغن نارگیل به موز به خواص مرطوب کنندگی آن افزود.

### شیر

پروتئین موجود در شیر برای مو مفید است و خشکی موها را از بین می‌برد.

### عسل

عسل ماده‌ای چسبنده است که برای سلامت مو مفید است. این ماده از

قابلیت کافی برای جذب رطوبت و حفظ آن برخوردار است.