



## افسانه یا واقعیت؟ قهوه برای مو مفید است: افسانه یا واقعیت؟

آیا می‌دانید قهوه‌ای که صبح شما را سرحال می‌کند، می‌تواند موهای شما را متحول کند؟ درست است؛ قهوه برای مو مفید است!

آیا می‌دانید قهوه‌ای که صبح شما را سرحال می‌کند، می‌تواند موهای شما را متحول کند؟ درست است؛ قهوه برای مو مفید است! امروزه از دانه‌های قهوه در چندین محصول مراقبتی و زیبایی مو توسط شرکت‌های داروسازی استفاده می‌شود و شاید شما هم یکی از آنها را امتحان کرده باشید.

به گزارش ایسنا، برای بسیاری از افراد این سوال پیش می‌آید که قهوه چگونه می‌تواند به سلامت موها کمک کند؟

مطلب زیر به فواید قهوه برای مو و عوارض جانبی آن می‌پردازد.

قهوه برای مو مفید است

یک فنجان پر از قهوه حاوی چندین ماده مغذی شناخته شده برای تقویت شادابی مو است.

۱. ممکن است رشد مو را تحریک کند

یکی از بهترین فواید قهوه، تحریک رشد مو است. کافئین یکی از مواد شیمیایی موجود در قهوه است که ثابت شده است به فولیکول‌های مو نفوذ کرده و رشد مو را تقویت می‌کند. همچنین خون‌رسانی به پوست سر را افزایش می‌دهد و به فولیکول‌های مو کمک می‌کند تا مواد مغذی و اکسیژن ضروری را دریافت کنند. فنجان قهوه روزانه شما ممکن است راهی برای به دست آوردن موهای ضخیم‌تر و پرتر باشد.

تحقیقات چه می‌گویند:

قهوه را می‌توان به عنوان یک مسدودکننده طبیعی DHT استفاده کرد. طبق یک مطالعه توسط NCBI، قهوه برای ریزش مو مفید است. کافئین موجود در قهوه می‌تواند از اثرات مضر دی‌هیدروتستوسترون یا DHT، یک هورمون استروئیدی که منجر به ریزش مو می‌شود، جلوگیری کند.

۲. تار مو را تقویت می‌کند

طبق داده‌های یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ که در Molecules منتشر شده است، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در قهوه از مو در برابر رادیکال‌های آزاد، آلاینده‌های محیطی و آسیب اشعه ماوراء بنفش محافظت می‌کنند. ترکیبات قوی به عنوان یک فرآیند ترمیم و تقویت مو عمل می‌کنند و شکستگی و شکافته شدن انتهای مو را کاهش می‌دهند.

۳. مو را براق‌تر می‌کند

قهوه با نرم کردن کوتیکول‌های مو به انعکاس نور و در نتیجه افزایش درخشندگی موهای شما کمک می‌کند.

۴. به مقابله با شوره سر کمک می‌کند

شوره سر می‌تواند آزاردهنده و حتی گاهی افراد را در جمع خجالت زده کند. با این حال، قهوه ممکن است یک راه حل طبیعی برای مبارزه با این مشکل باشد. خواص ضد قارچی قهوه به مبارزه با شوره سر کمک می‌کند و باعث تسکین پوست سر تحریک شده می‌شود. درمان پوست سر با قهوه، تغییردهنده بازی شما در مبارزه با پوسته‌های مزاحم است.

۵. به صاف شدن موها کمک می‌کند

کافئین موجود در قهوه ممکن است موهای کوتیکول را نرم کند و از این رو به صاف کردن موهای وز کمک می کند و در عین حال ظاهر صاف و براقی موها را افزایش می دهد. اگر موی خشک و زبری دارید، استفاده از روش آبکشی با قهوه می تواند به مبارزه با زبری بیش از حد موهای شما کمک کند.

راه های استفاده از قهوه برای رشد و سلامت مو

قهوه از جهات مختلفی برای مو مفید است. در ادامه بهترین پیشنهادها برای ترکیب قهوه و رشد مو در برنامه روزانه شما آمده است:

- آبکشی مو با قهوه

قهوه غلیظ درست کنید و بگذارید خنک شود. بعد از شامپو زدن روی موهایتان بریزید و روی پوست سرتان ماساژ دهید. قبل از شستشو حدود ۵-۱۰ دقیقه بگذارید روی پوست سر بماند. این کار به روشن شدن، درخشش و تحریک رشد و در عین حال پررنگ تر شدن رنگ تیره آن کمک می کند.

- اسکراب قهوه برای پوست سر

این روش، نحوه استفاده از پودر قهوه برای رشد مو را توضیح می دهد. پودر قهوه را با مقداری روغن زیتون یا نارگیل مخلوط کنید تا خمیری به دست آید. آن را با حرکات دایره ای روی پوست سر خود به مدت چند دقیقه ماساژ دهید. این کار پوست سر را لایه برداری می کند، تجمع مواد مضر را از بین می برد و جریان خون را به سمت رشد موی سالم تر تحریک خواهد کرد.

- ماسک موی قهوه

مخلوطی از قهوه دم کرده با ماست یا عسل را به عنوان یک ماسک مغذی مو آماده کنید. آن را مستقیماً تا انتهای تار مو روی موها بمالید. بگذارید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بماند و سپس با آب ولرم یا معمولی بشویید. این کار موهای شما را هیدراته و درخشان می کند.

عوارض استفاده از قهوه روی مو

به گزارش «hkvitals»، در حالی که استفاده از قهوه برای مو مفید است اما بازم ممکن است برای برخی افراد، مضراتی داشته باشد که مواردی از آنها در زیر ذکر شده است:

اگر به قهوه حساسیت دارید، از مصرف آن خودداری کنید زیرا ممکن است منجر به تحریک، خارش، بثورات، حالت تهوع یا ریزش مو شود.

از مصرف زیاد قهوه روی موها خودداری کنید زیرا ممکن است موهای شما را خشک کند. یک یا دو بار در هفته کافی است.

قهوه برای مو مفید است زیرا به تحریک رشد مو کمک می کند و مو را درخشان می کند. این ماده عالی مراقبت از مو اگر از آن به عنوان ماسک یا آبکشی مخلوط با سایر مواد طبیعی استفاده کنید، می تواند به موهای شما جانی تازه بدهد و در حالی که ممکن است شوره سر و وز مو را کاهش دهد و رشد مو را تقویت کند اما فراموش نکنید برای جلوگیری از عوارض جانبی احتمالی، از آن در حد اعتدال استفاده کنید.