

درمان طبیعی خارق العاده برای ریزش مو



هنگامی که زنان یا مردان شروع به از دست دادن موهای خود می‌کنند ممکن است به انواع داروهای شیمیایی رجوع کرده و درمان خود در آن‌ها جستجو کنند. بهتر است قبل از مصرف این نوع داروها خوردن تخم کدو را هم امتحان کنید.

سلامت نیوز: هنگامی که زنان یا مردان شروع به از دست دادن موهای خود می‌کنند ممکن است به انواع داروهای شیمیایی رجوع کرده و درمان خود در آن‌ها جستجو کنند. بهتر است قبل از مصرف این نوع داروها خوردن تخم کدو را هم امتحان کنید.

تخم کدو حاوی روغن چرب با اسید لینولئیک و اسید اولئیک است که هر دوی آن‌ها برای جلوگیری از ابتلا به سرطان بسیار مفید می‌باشد.

علاوه بر این تخم کدو منبع بسیار غنی از ویتامین ب ۶، ویتامین آ و سی است. این دانه، غنی از مواد مفید دیگری همانند کلسیم، آهن، روی و منیزیم است.

برای افرادی که دارای ریزش مو هستند اسیدهای آمینه منحصر به فردی دارد که جلوی ریزش مو را می‌گیرد.

اثر بر روی رشد مو

از علل ریزش مو، می‌توان بهداشت ضعیف و یا بیماری طولانی مدت، ژنتیک، استرس و عدم تعادل هورمونی را نام برد. همچنین کمبود مواد غذایی مهم در رژیم غذایی نیز می‌تواند ریزش مو را تسریع بخشد.

روغنی که در دانه‌های تخم کدو تنبل وجود دارد می‌تواند کمبود این مواد در برنامه غذایی را جبران کرده و در مبارزه برای جلوگیری از ریزش مو کمک شایانی داشته باشد.

از کجا آن را باید خرید؟

تخم کدو به آسانی در بسیاری از سوپ‌های مواد غذایی، مواد غذایی بهداشتی و فروشگاه در دسترس است

شما می‌توانید تخم کدو خام، خشک، شور و یا بو داده را از این مکان‌ها تهیه کنید.

می‌توانید از روغن آن هم به آسانی استفاده کنید اما از آنجایی که طعم بسیار قوی دارد باید آن را با یک روغن دیگر هم مخلوط کنید تا طعم آن بهبود یابد.

راهی برای افزودن به رژیم غذایی خود

خوردن یک تعداد انگشت شماری از تخم کدو در طول روز کافی است، اما اگر شما به دنبال نوع بیشتری هستید می‌توانید روغن آن را به سالاد خود اضافه کنید یا کمی از آن را به سوپ مورد علاقه خود بیفزایید.

چه زمانی به نتیجه می‌رسیم؟

اگر انتظار دارید بلافاصله موهایتان رشد کند باید بگوییم که در اشتباه هستید.

صبر کلید حل این مشکل است. در فاصله زمانی بین سه ماه تا یک سال به نتیجه مورد نظر خود می‌توانید برسید.