

ماسک اسفناج برای زیبایی مو و پوست

اسفناج دارای مزایای بسیار زیادی برای سلامتی است. این سبزی حاوی مقادیر زیادی ویتامین های A و B2 ، B1 ، C ، K و E و آنتی اکسیدان و اسیدهای چرب امگا 3 و مواد معدنی مانند منگنز ، روی و آهن است. اسفناج را می توان به صورت خام ، پخته شده ، سالاد ، آب میوه یا به صورت اسموتی مصرف کرد .

اسفناج به درمان مشکلات التهابی کمک و از سرطان نیز پیشگیری خواهد کرد . علاوه بر فواید نام برده شده ، سرشار از ویتامین های A و C است که هر دو برای تقویت رشد مو بی نظیر هستند و پوست سر را سالم نگه خواهند داشت ، هم چنین سرشار از فولات است که از ریزش مو جلوگیری می کند . در این قسمت از الموند به معرفی چندین ماسک تهیه شده از اسفناج برای رشد و تقویت مو خواهیم پرداخت .

ماسک های خانگی اسفناج

1. ماسک مو/اسفناج و رزماری

این ماسک به تحریک فولیکول های مو و رشد و تقویت آن کمک می کند . ریزش مو را کاهش می دهد و از سفید شدن زودرس آن جلوگیری خواهد کرد و شوره سر را نیز تا حد زیادی کاهش می دهد .

مواد لازم :

- 3 فنجان اسفناج خرد شده
- 2 قاشق غذاخوری برگ های تازه رزماری

طرز تهیه طریقه استفاده :

ابتدا روغن را از برگ رزماری استخراج کنید . اسفناج های خرد شده را به مدت 2 تا 3 دقیقه در آب گرم بجوشانید و روغن را به آن بیفزایید ، به خوبی هم بزنید تا زمانی که ترکیب یکدست حاصل شود . ماسک به دست آمده را روی پوست سرتان اعمال کنید و بعد از 30 دقیقه با آب ولرم شستشو دهید . این روش را یک یا دو بار در هفته تکرار کنید .

2. ماسک مو اسفناج و روغن نارگیل

این ماسک دارای خاصیت ضد باکتری است و به خلاص شدن از شر شوره سر کمک می کند و اسیدهای چرب آن نیز ریزش مو را تا حد زیادی کاهش می دهد و رشد موهای سالم را تقویت خواهد کرد .

مواد لازم :

- نصف فنجان اسفناج خرد شده

- نصف فنجان روغن نارگیل

طرز تهیه و طریقه استفاده :

ابتدا اسفناج را به مدت 2 تا 3 دقیقه بجوشانید و سپس روغن نارگیل را به آن اضافه کنید ، به خوبی هم بزنید تا زمانی که ترکیب یکدست حاصل شود . ماسک به دست آمده را به آرامی روی پوست سرتان **ماساژ** دهید و بعد از 30 دقیقه با آب ولرم و شامپو ملایم شستشو دهید .

این درمان را 3 بار در هفته تکرار کنید .

3. ماسک مو اسفناج و عسل

این ماسک برای موهای خشک و وز بسیار مناسب است . شوره سر را از بین می برد و باعث سلامت پوست سر خواهد شد و رشد مو را تقویت می کند .

مواد لازم :

- نصف فنجان اسفناج خرد شده

- 1 قاشق غذاخوری عسل

- 1 قاشق غذاخوری روغن نارگیل

طرز تهیه و طریقه استفاده :

ابتدا اسفناج را به مدت 2 تا 3 دقیقه بجوشانید و سپس عسل را به آن اضافه کنید ، به خوبی هم بزنید تا زمانی که ترکیب یکدست حاصل شود .

ماسک به دست آمده را به آرامی روی پوست سرتان **ماساژ** دهید و بعد از 30 دقیقه با آب ولرم و شامپو ملایم شستشو دهید .

این درمان را 2 بار در هفته تکرار کنید .

4. اسموتی اسفناج

علاوه بر این که می توانید از ماسک های اسفناج استفاده کنید، بلکه با درست کردن اسموتی نیز می توانید از مزایای آن بهره مند شوید و از آن جا که هضم اسفناج برای برخی افراد سخت است، اسموتی بهترین گزینه برای مصرف خواهد بود .

مواد لازم :

- 1 فنجان اسفناج خرد شده

- 1 عدد موز رسیده

- 1 عدد پاپایا رسیده

- 1 فنجان شیر

طرز تهیه و طریقه استفاده :

تمام مواد را درون مخلوط کن بریزید و تا زمانی که یک ترکیب غلیظ به دست آید ، به هم زدن ادامه دهید .

هر روز صبح قبل از مباحنه این مخلوط را بنوشید .

علاوه برما ماسک های نام برده شده اسفناج برای مو ، در ادامه به معرفی تعدادی ماسک تهیه شده از اسفناج برای درخشانی پوست خواهیم پرداخت .

اسفناج برای حفظ سلامت پوست نیز بسیار موثر و مفید است .

◊

5. ماسک صورت اسفناج و آرد نخودچی

این ماسک به درخشان شدن و داشتن پوستی بی نظیر و سالم کمک خواهد کرد و همچنین خاصیت ضد پیری دارد .

مواد لازم :

- 10 تا 15 عدد برگ اسفناج
- 1 تا 2 قاشق غذاخوری آرد نخودچی
- 2 تا 3 قاشق غذاخوری شیر
- 1 قاشق غذاخوری عسل

طرز تهیه و طریقه استفاده :

ابتدا اسفناج ها را خرد کنید با مقداری آب بجوشانید و بگذارید تا کمی خنک شود و بعد سایر مواد را به آن اضافه کنید و به خوبی هم بزنید و سپس ماسک به دست آمده را بعد از شستن صورت و خشک کردن آن ، اعمال کنید و بعد از 30 دقیقه با آب ولرم شستشو دهید و بلافاصله شاهد درخشان شدن پوستتان خواهید بود .

این درمان را دوبار در هفته تکرار کنید .

6 . ماسک صورت اسفناج و کلم

این ماسک سرشار از آنتی اکسیدان است به درمان آکنه کمک خواهد کرد .

مواد لازم :

- 1 فنجان اسفناج خرد شده
- 1 فنجان کلم سبز
- 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون
- 1 قاشق غذاخوری خامه

طرز تهیه و طریقه استفاده :

ابتدا اسفناج و کلم را خرد کنید و درون مخلوط کن با یکدیگر ترکیب نمایید و سپس روغن زیتون و خامه را به آن بیفزایید و ماسک به دست آمده را به صورت و گردن تمیزتان اعمال کنید و بعد از 20 دقیقه با آب گرم شستشو دهید و سپس با یک حوله نرم خشک کنید.

این ماسک را یک بار در هفته تکرار کنید .

نکته :

باقی مانده این ماسک را درون یک ظرف دارای تهویه دریخچال نگهداری کنید .

7. ماسک صورت اسفناج و خاک رس

این ماسک به نرم و درخشان شدن پوست ، درمان آکنه و آسیب های پوستی و آفتاب سوختگی کمک می کند و با چین و چروک و خطوط صورت مبارزه خواهد کرد .

مواد لازم :

- 2 تا 3 عدد برگ اسفناج
- 1 قاشق چای خوری شیر
- 1 قاشق چای خوری خاک رس

طرز تهیه و طریقه استفاده :

تمام مواد را با یکدیگر ترکیب کنید ، به خوبی هم بزنید تا زمانی که ترکیب یکدست حاصل شود و سپس ماسک به دست آمده را روی صورتتان اعمال کنید و بعد از 15 تا 20 دقیقه با آب سرد شستشو دهید . با یک حوله نرم خشک و سپس از یک مرطوب کننده مناسب و خوب استفاده نمایید .

◊

8. ماسک اسفناج و عسل

چنانچه در بخش سلامت پوست و موی /الموند عنوان شده است این ماسک به درمان آکنه و سلول های آسیب دیده کمک می کند و باعث درخشانی پوست خواهد شد .

مواد لازم :

- 2 تا 3 عدد برگ اسفناج
- چند قطره آب لیمو
- 1 قاشق غذاخوری عسل

طرز تهیه و طریقه استفاده :

تمام مواد را با یکدیگر ترکیب کنید ، به خوبی هم بزنید تا زمانی که ترکیب یکدست حاصل شود و سپس ماسک به دست آمده را روی صورتتان اعمال کنید و بعد از 15 تا 20 دقیقه با آب سرد شستشو دهید . با یک حوله نرم خشک و سپس از یک مرطوب کننده مناسب و خوب استفاده نمایید .