

# کنترل ریزش مو با روغن زرده تخم مرغ

12 اردیبهشت 1403

زرده تخم مرغ، یکی از منابع عمده و انگشت‌شماری است که در آن به طور طبیعی، ویتامین D یافت می‌شود. از فواید زرده تخم مرغ این است که تمام ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و مواد معدنی و مواد مغذی حیاتی که برای انجام کارهای مهم بدن مانند تعادل الکترولیت‌ها ضروری است در آن وجود دارد.

تخم مرغ حاوی انواع مواد مغذی مهم و حیاتی است که اکثر افراد آن را در برنامه غذایی خود دارند و مرتب مصرف می‌کنند. البته میزان مصرف تخم مرغ در افراد متغیر است. تخم مرغ دارای سه قسمت جداگانه؛ پوسته، سفید و زرده است.

هنگامی که یک تخم مرغ خام را باز می‌کنید، زرده، به شکل یک بخش دایره‌ای است و سفیده هم دور تا دور زرده و به صورت محافظی برای جنین رو به رشد، قرار گرفته است. زرده و سفیده تخم مرغ هر یک دارای فواید زیادی برای بدن هستند.

زرده تخم مرغ با در اختیار داشتن انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی موجود در آن همچنین برای سلامت قلب و عروق، بسیار مفید است.

مصرف صحیح و به اندازه زرده تخم مرغ نه تنها ارتباط مستقیمی با بیماری قلبی نداشته و برای قلب مضر نیست، بلکه مواد مغذی موجود در زرده مانند کولین، در تنظیم عملکرد قلبی عروقی بسیار تاثیر گذار است.

علاوه بر این، مطالعات نشان داده است که زنانی که دارای بالاترین میزان مصرف کولین هستند ۲۴ درصد کمتر از زنانی که این ماده را کمتر مصرف نمی‌کنند، در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان قرار دارند.

## تأثیرات مفید روغن زرده تخم مرغ

مو به دلیل عدم وجود رطوبت کافی، خشک و شکننده خواهد شد و استفاده از زرده تخم مرغ به عنوان نرم کننده‌ای طبیعی برای موهای خشک، خشن و وز شده، آنها را به خوبی نرم و هیدراته کرده و بافت نرم و طبیعی آنها را باز می‌گرداند.

پروتئین موجود در زرده تخم مرغ، فولیکول‌ها و ریشه موها را تقویت خواهد کرد.

مواد مغذی در زرده تخم مرغ، موهای آسیب دیده را احیا کرده و از آسیب آنها جلوگیری می‌کند.

ویتامین A و E در زرده تخم مرغ، مشکلات مربوط به ریزش موها را به خوبی کنترل خواهد کرد.

اسیدهای چرب موجود در زرده تخم مرغ، درخشش طبیعی موها را بازگردانده و کسانی که موهای وز غیرقابل کنترلی دارند، می‌توانند به کمک این ماده مغذی طبیعی، کنترل موهای خود را دوباره در دست گیرند.

ویتامین B۱۲ و سولفور موجود در زرده تخم مرغ، موجب تسریع رشد موها شده و با افزایش حجم

موها، به زودی شاهد ضخیم تر شدن و پرپشت شدن موهای خود خواهید شد.

### **تقویت ریش و سبیل با روغن زرده تخم مرغ :**

مالیدن روغن زرده تخم مرغ به موهای صورت، باعث درآمدن ریش و سبیل و پرپشت شدن آنها می شود.

### **کنترل ریزش مو با روغن زرده تخم مرغ :**

این روش پیشنهادی موثر، موجب نرم کردن عمیق موها و توقف ریزش آنها می شود. دو قاشق روغن زرده تخم مرغ، دو قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک فنجان آب را در ظرفی با هم مخلوط کرده و پوست و موی سر را کاملا به آن آغشته سازید. سپس ۵ دقیقه با نوک انگشتان، پوست سر را ماساژ دهید تا این مواد مغذی کاملا جذب ریشه موها شوند. بعد ۱۵ دقیقه صبر کنید و پس از آن، موها را با آب ولرم بشویید.

اگر آسیب موها بسیار شدید باشد، ممکن است در چند هفته اول، تغییر چشمگیری را مشاهده نکنید! صبور باشید و به کار خود ادامه دهید و قبل از اینکه شاهد تفاوت آشکاری در موهای خود باشید، حتما هفته ای یکبار این درمان را پیگیری نمایید و حتی پس از بهبود نرم شدن موها هم درمان با روغن زرده تخم مرغ را به عنوان نرم کننده، متوقف نکنید، چرا که برای حفظ سلامت و جلوگیری از هرگونه آسیب به موها، هنوز به این درمان نیاز خواهید داشت.