

# راه‌های 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 ۱۰-۵ 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 می‌کند.

- اسکراب قهوه برای پوست سر

این روش، نحوه استفاده از پودر قهوه برای رشد مو را توضیح می‌دهد. پودر قهوه را با مقداری روغن زیتون یا نارگیل مخلوط کنید تا خمیری به دست آید. آن را با حرکات دایره‌ای روی پوست سر خود به مدت چند دقیقه ماساژ دهید. این کار پوست سر را لایه برداری می‌کند، تجمع مواد مضر را از بین می‌برد و جریان خون را به سمت رشد موی سالم‌تر 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 می‌کند.