

## چگونه در 30 روز ابروهای پرپشت و زیبا داشته باشیم؟

ابرو ها در کنار چشم های ما یکی از مهمترین بخشهای زیبایی صورت ما هستند. آن ها در زیبایی صورت ما نقش بسزایی دارند به گونه ای که حتی زیباترین چشمها هم در کنار بروها جلوه پیدا میکنند ، بنابراین افراد تلاش می کنند از ابرو های خود به روشهای مختلف مراقبت کنند و راه های مختلفی را برای محافظت از این هدیه زیبا امتحان می کنند. با توجه به این که ابرو یک فاکتور زیبایی است ما در این مقاله قصد داریم به بیان چند راه کار برای مراقبت از ابرو بپردازیم. با رعایت این نکته ها می توانید ابروهای پرپشت و زیبا داشته باشید.



### عوامل موثر در ریزش ابرو:

ریزش ابرو یک عامل ناخوشایند به ویژه برای خانمها است. موهای ابرو مثل موهای سر گاهی در اثر عوامل مختلف دچار ریزش میشوند. برای داشتن ابروهای زیبا و پرپشت ابتدا باید عوامل ریزش ابرو را بدانیم و از آنها جلوگیری کنیم. سپس به سراغ راهکاری مهم در افزایش رشد ابرو میشویم.

عوامل متعددی از جمله :

بیماری های هورمونی

کم یا پر کاری تیروئید

اختلالات تغذیه ای

استفاده از مواد آرایشی بی کیفیت

استرس

بالا رفتن سن

استفاده بیش از اندازه از موچین

می تواند در بروز پدیده ی ریزش ابروها تاثیر بگذارد. می توان با شناخت و درمان عوامل ریزش مو از این پدیده جلوگیری کرد.

### راهکاری مراقبت از ابروها:

برای مراقبت از ابروها، هم می‌توانید از راه‌های طبیعی و هم از مواد تقویت کننده تخصصی استفاده کنید. در اینجا به چند راهکار طبیعی و همچنین مود موثر در رشد ابروها اشاره خواهیم کرد:

#### • داشتن رژیم غذایی مناسب

همانطور که گفته شد اختلالات تغذیه باعث بروز ریزش در ابروها میشود بنابراین داشتن یک رژیم غذایی مناسب و سرشار از مواد معدنی به رشد ابروها کمک میکند. تغذیه‌ای است که شامل موارد زیر باشد:

#### • پروتئین و ویتامین‌های خاص

مطالعات نشان داده‌اند کمبود پروتئین، ویتامین ب، آ، ث و دی می‌تواند منجر به ریزش مو شود. از آنجایی که برعکس این قضیه یعنی تاثیر مثبت پروتئین و ویتامین‌ها بر سلامت مو هم درست است، دریافت مقادیر مناسب روزانه از این موارد می‌تواند منجر به رشد ابرو و موهای شما شود. سبزیجاتی که برگ سبز تیره دارند مثل اسفناج، منابع غنی این ویتامین‌ها هستند و گوشت و حبوبات منابع بسیار خوبی برای دریافت پروتئین مورد نیاز بدن به شمار می‌آیند.

#### • آهن

کمبود آهن نیز یکی دیگر از دلایل ریزش مو است که می‌تواند منجر به ریزش ابرو هم شود. بنابراین لازم است آهن را در رژیم غذایی روزانه‌تان قرار دهید. لوبیای سفید، اسفناج و بعضی خوراکی‌های آماده غنی شده با آهن مثل غلات صبحانه می‌توانند بخشی از نیاز شما به آهن را برطرف کنند.

#### • بیوتین

احتمالاً طی سال‌های اخیر نام بیوتین را زیاد شنیده‌اید. بیوتین که به عنوان ویتامین H هم شناخته می‌شود، یکی از اعضای خانواده ویتامین B است. با وجود اینکه تحقیقات زیادی درباره بیوتین انجام نشده، مکمل‌های آن به ویژه بین خانم‌ها محبوبیت زیادی دارند و باور عمومی بر این است که منجر به رشد موها و ابروها می‌شوند. انواع آجیل و محصولات مثل نان تمام غله دارای مقادیر خوبی از این ویتامین هستند که می‌توانید در رژیم غذایی‌تان قرارشان دهید.

### استفاده کمتر از موجین

استفاده مکرر از موجین موجب آسیب رساندن به ریشه ابروها شده و سبب ریزش آن می‌شود. از این رو استفاده کمتر از موجین می‌تواند مراقب ابرو های خود باشید.

استفاده از موجین را فقط برای برداشتن موهای خارج از خط ابرو مورد استفاده قرار دهید و برای فرم‌دهی بهتر نهایتاً از تیغ استفاده کنید که آسیبی به ریشه‌ها نمی‌رساند. هفته‌ای یک بار منظم کردن ابروها با استفاده از تیغ بهتر از برداشتن ابرو با موجین و به خطر انداختن رویش مجدد آن است.

به خاطر داشته باشید ابروها را با موجین برخلاف جهت رویش موها برنارید و برای فرم دادن به آن‌ها پیش کسانی بروید که در این کار تخصص دارند و دلسوز زیبایی شما هستند.

## استفاده از روغن های گیاهی جهت افزایش رشد ابرو:

استفاده از روغن های گیاهی به ویژه روغن گیاهی همچون کرچک و رزماری یکی از راه حل های مناسب برای تقویت و مراقبت از ابرو است. این روغن ها شامل پروتئین، ویتامین، اسید های چرب و آنتی اکسیدان هایی است که فولیکول های مو را تغذیه می کند. به منظور بهره بردن از خواص روغن ها می توانید با یک پنبه مقداری از این روغن ها را بر روی ابرو های خود مالیده و به مدت چند ثانیه آن ها را ماساژ بدهید.



### خواص روغن کرچک:

- افزایش گردش خون در ریشه ابرو و تقویت ریشه ابرو
- در تنظیم عملکرد های پروتئین های داخل سلولی در سلول های ریشه ابرو و تکثیر سلولی، اثر گذار است و باعث تولید کراتین در درمال پایپلا (بخش زنده ریشه مو) می شود.
- آراشیدونیک اسید موجود در روغن کرچک میزان بیان فاکتورهای رشد فیبروبلاستی 7 و 91 را افزایش می دهد.
- روغن دانه کرچک با ایجاد توازن در عملکرد آنزیم تیروزیناز باعث خوشرنگ تر شدن موهای ابرو میشود.

### خواص روغن رزماری:

- آنتی اکسیدان و مهار رادیکال های آزاد
- رادیکال های آزاد (الکترون های منفرد) با حمله به مولکول های سازنده ریشه مو باعث تضعیف ریشه مو و از بین بردن ساختار و عملکرد آن می شود، رزماری با خاصیت آنتی اکسیدانی قوی رادیکال های آزاد را مهار کرده و از آسیب به ریشه مو جلوگیری می کند.
- غنی از اسیدهای آمینه و تقویت و ترمیم ریشه و ساقه موی ابرو
- ساقه مو و بستر سازنده ریشه مو از پروتئین ساخته شده است. واحدهای سازنده پروتئین، اسیدهای آمینه میباشند. عصاره رزماری دارای میزان بالایی اسیدآمینه می باشد که می تواند در ترمیم ریشه و ساقه موی ابرو موثر است.
- افزایش دهنده گردش خون و تقویت ریشه موی ابرو
- گردش خون متناسب می تواند باعث افزایش دسترسی سلول های سازنده ریشه مو به مواد غذایی شود. رزماری با افزایش گردش خون در تقویت ریشه مو کاملاً موثر است.

### استفاده از محصولات تقویت کننده ابرو:

برندهای تولید کننده مواد رایشی و بهداشتی امروزه محصولات بسیار تخصصی و کارآمدی برای محافظت و تقویت از ابروها طراحی و تولید کرده اند. یکی از برندهایی که در این راستا محصولات تخصصی ابرو تولید میکند برند سیتا است. ب استفاده از کرم گیاهی سیتا و سرم تقویت ابروی سیتا ابروهای سالمی و پرپشت داشته باشید