

## ادویه و گیاهان داروئی آبابا

سلام به همه دوستان عزیز

یکی از مشکلات بسیار نگران کننده برای مردان و زنان جامعه ما ریزش و سفیدی زودتر از موعد مو می باشد. این مشکل بنا به دلایل مختلفی امکان دارد برای هر کسی پیش آید و مدت زمان زیادی ذهن نفر را درگیر و نگران این موضوع کند.

دلایلی چون:

- ۱- استرس و شک های ناگهانی و عصبی
- ۲- رژیم های نامناسب لاغری و یا چاقی
- ۳- تغذیه نامناسب
- ۴- آلودگی های صنعتی و محیطی ( کارگرانی که در محیط های آلوده کار می کنند)
- ۵- عدم رسیدگی مناسب و استحمام
- ۶- کار شبانه و استراحت ناکافی
- ۷- کمبود ویتامینهای مناسب بدن مانند B - E - D و ...

و ...

اما برای جلوگیری از این مشکل و یا برطرف کردن ریزش و سفیدی مو چه می توان کرد؟

به این سوال جوابهای مختلف و زیادی می توان داد چرا که راهکارهای زیادی برای این مسئله وجود دارد و بسته به شرایط افراد این موضوع می تواند متفاوت باشد.

استفاده از دمنوش های آرامشبخش برای دوری از استرس و شوک های عصبی، استفاده از غذاهای سرشار از ویتامین B برای جلوگیری از سفیدی مو، تحریک سلول های عصبی پوست سر برای خونسازی بیشتر به پیاز های مو و ...

اما در اینجا می خواهیم یکی از کاربردی ترین نسخه های مربوط به جلوگیری از ریزش و سفیدی مو را در اختیار شما قرار دهیم، نسخه ای که من از یک کتاب قدیمی هندی بدست آوردم و پس از آن تعداد زیادی از مشتریانم از آن استفاده کردند و در کمتر از ۴۰ روز نتایج شگفت انگیز این نسخه را ملاحظه کردند. این نسخه ۲ قسمت دارد که شما باید دقیقا و مو به مو آن را اجرا نمایید تا ریزش موی خود را به حداقل برسانید و با استفاده مداوم از این نسخه سفیدی موی خود را درمان کنید.

## ادویه و گیاهان داروئی آبابا

بخش اول نسخه:

روغن های زیر را تهیه کنید و همه را به یک نسبت درون یک ظرف شیشه ای بریزید:

۱- روغن نارگیل درجه یک

۲- روغن سیاهدانه درجه یک

۳- روغن کرچک اعلا

حالا ۳ شب در هفته مثلا روزهای فرد بسته به حجم موی خود مقداری از این ترکیب روغن را درون یک ظرف کوچک ریخته و برای چند دقیقه بر روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید تا به آرامی این ترکیب روغنی گرم شود به حدی که انگشتان و یا پوست سر را نِسوزاند ولی شما گرمی روغن را حس کنید.

سپس به آرامی روغن را با نوک انگشتان خود بر روی پوست سر و ساقه موی خود بمالید و کاملا ماساژ ملایمی را به صورت دایره ای بر روی پوست سر خود داشته باشید. اینکار را برای مدت ۲ تا ۵ دقیقه انجام دهید.

پس از گذشت حداقل ۲ ساعت می توانید سر خود را بشوئید. توجه کنید که برای شستن سر خود از شامپوهای با درصد قلیایی کم استفاده کنید مثل شامپو بچه که بهترین نوع از شامپو ها هستند نکته خیلی مهم:

حتما در زمان استفاده از این نسخه شامپوهای قوی مانند کلیر و ... را دیگر استفاده نکنید

بخش دوم نسخه:

حداقل یک شب در هفته روغن زیتون مالشی بر روی سر خود مانند بخش اول ماساژ دهید. و در برنامه غذایی خود خوردن روزانه حداقل یک قاشق غذاخوری سبوس برنج و گندم را بکنجانید، سبوس را می توانید درون ماست، سالاد، خورشت ریخته و براحتی میل نمایید با اینکار ویتامین های لازم برای جلوگیری از ریزش و سفیدی مو را نیز به بدنتان می رسانید.

توجه کنید که خوردن پودر سبوس برنج و گندم برای یک روز و یک هفته و یکماه تاثیر خود را نشان نخواهد داد و باید این ۲ را پایه ثابت غذای خود کنید و همیشه از آنها استفاده کنید

## ادویه و گیاهان داروئی آبابا

چون ما با روشهای اشتباهی مثل آبکش کردن برنج ویتامینهای آن را کاملاً دور می ریزیم. پس باید به این نکات نیز توجه بیشتری بکنیم.

در ادامه بخش دوم نسخه یک نکته کلیدی و بسیار مهم وجود دارد و آن اینست که بایستی همیشه قبل از حمام رفتن موهای خود را شانه بزنید و در حمام به سادگی برای شستشوی سر خود شامپو را بر روی دست خود ریخته و با نوک انگشتان بر روی سر به آرامی ماساژ دهید و ساقه موی خود را نیز با کف دو دست خود به آرامی بشوئید.

با این روش دیگر موی شما به هم گره نمی خورد(قابل توجه خانم ها) و نیاز به استفاده از نرم کننده ها نیز به حداقل می رسد.

امیدوارم این نسخه برای شما کاربردی باشد. مشتریان و دوستان زیادی که از فروشگاه ما خرید می کنند از این نسخه استفاده کرده اند و تاثیرات اعجاب انگیز و جادوئی آن را دیده اند.

به امید دیدار شما دوستان عزیز

مدیریت فروشگاه ادویه و گیاهان داروئی آبابا

محمد ملکوتیان