



ماسک‌های مناسب برای تغذیه موها



ماسک موز

اگر موهایتان در یخچال له و سیاه شده، به جای بیرون انداختن آنها، برای تهیه ماسک موهایتان از آن استفاده کنید. موز را قطعه قطعه کرده و آن را از یک صافی بگذرانید تا کاملاً صاف و یکدست شود. سپس به آن یک عدد زرده تخم مرغ و یک قاشق غذا خوری روغن زیتون اضافه و مواد را به طور کامل با هم مخلوط کنید. اگر موی سرتان بلند است و مقدار ماسک کافی نیست، می توانید مواد تشکیل دهنده را دو یا سه برابر کنید. ماسک را به موهای خود آغشته کنید و موهایتان را با یک کلاه حمام به مدت ۳۰ دقیقه بپوشانید. در نهایت موهایتان را با آب گرم، شامپو و مرطوب کننده به طور کامل شستشو دهید.

ماسک گوجه فرنگی برای مقابله با ریزش مو

ابتدا پوست یک گوجه فرنگی کال بزرگ را بگیرید. سپس، آب آن را گرفته یا گوجه فرنگی را رنده کنید. سپس ۲ قاشق غذاخوری از آب گوجه فرنگی را با ۲ قاشق غذاخوری از آب آلوئه ورا و ۲ قاشق غذاخوری عسل به طور کامل مخلوط نمایید. مواد حاصل را به موهای سر خود آغشته کنید و سپس موهایتان را توسط یک کلاه حمام بپوشانید. پس از ۱ ساعت، موهای خود را با آب گرم، شامپو و حالت دهنده به طور کامل بشویید. باید توجه داشته باشید که نباید بیش از ۲ بار در ماه از این ماسک استفاده کنید.

ماسک برای موهای آسیب دیده

این ماسک بهاری برای موهای خشک و آسیب دیده بسیار مفید می باشد. برای تهیه آن یک عدد تخم مرغ، یک قاشق غذاخوری سرکه سیب و ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون طبیعی را با یکدیگر مخلوط کنید. ماسک را روی موها و پوست سر خود ماساژ دهید، سپس با یک شانه موهایتان را به صورت مورب شانه بزنید تا مواد به خوبی جذب شوند، بعد از ۱۵ دقیقه سر را با شامپو و حالت دهنده بشویید، این کار را می توانید هفته‌ای یک بار به مدت دو ماه انجام دهید تا نتیجه آنرا احساس کنید.

ماسک عسل

به کمک این ماسک می توانید موهایی بسیار درخشان داشته باشید به ویژه اگر موهایی روشن دارید این ماسک می تواند طراوت و درخشندگی بیشتری به آنها ببخشد.

برای تهیه این ماسک باید ۲ قاشق غذاخوری عسل را با آب یک عدد لیموترش تازه مخلوط کنید به طوری که عسل به طور کامل حل شود، سپس ماسک را برای موهایتان استفاده کرده و با یک شانه موهایتان را به صورت مورب شانه بزنید، بعد از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه آنها را با شامپو و نرم کننده بشویید.

ماسک روغنی برای در مان موخوره

برای رفع موخوره ۲ قاشق غذاخوری روغن آووکادو یا نارگیل را با یک قاشق چایخوری عسل و یک قاشق چایخوری سرکه سیب مخلوط کنید و موهایتان را به ماسک آغشته کنید. بعد از ۳۰ دقیقه موهایتان را با شامپو و نرم کننده بشویید، اگر موهایتان بلند است، می توانید مواد تشکیل دهنده ماسک را دو یا سه برابر کنید.

باقلوای گوشت

مواد لازم برای خمیر باقلوای گوشت:

آرد / سه پیمانه - شیر / یک پیمانه - شکر / یک قاشق غذاخوری - نمک / یک قاشق چای خوری - بکینگ پودر / دو قاشق چای خوری - روغن مایع / دو قاشق غذاخوری - پنیر پیتزا / ۱۰۰ گرم

طرز تهیه خمیر باقلوای گوشت:

تمام مواد خشک را دو بار الک کنید و بعد شیر و روغن را به آنها اضافه کنید و مخلوط کرده، روی آن را بپوشانید و در جای تاریک گذاشته و دو ساعت به آن استراحت دهید. لازم است بدانید که این خمیر برای تهیه انواع پیراشکی، قطاب، نان، و نان پیتزا و سمبوسه استفاده می شود. در ضمن از خمیر آماده نان فانتزی هم می توانید استفاده کنید.



مواد لازم میان باقلوای گوشت:

گوشت چرخ کرده / ۱۰۰ گرم - فلفل دلمه ای / نصف فنجان - ذرت / یک فنجان - پیاز / دو قاشق غذاخوری

نمک و فلفل / به میزان لازم - رب گوجه / یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه باقلوای گوشت:

ابتدا پیاز را نگینی خرد کنید و سپس با کمی روغن تفت دهید. گوشت چرخ کرده را به همراه ذرت، فلفل دلمه‌ای و رب گوجه فرنگی به پیاز اضافه کنید. در نهایت با افزودن نمک و فلفل این مواد را از روی حرارت بردارید. در این مرحله خمیر را نصف و به ضخامت کمتر از نیم سانتی متر آن را باز کنید. کف ظرف نجیبی را چرب کرده و یک قسمت از خمیر باز شده را کف آن پهن کنید، به طوری که دیواره‌های ظرف با خمیر پوشیده شود. مایه گوشتی را روی خمیر بریزید و پنیر پیتزا را روی آن بپاشید. خمیر دوم را روی آن قرار دهید و کناره‌های آن را به لایه اول وصل کنید. در نهایت مقداری زرده تخم مرغ را روی خمیر بمالید و کمی کنتجد روی آن بپاشید. ظرف را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد در فر قرار دهید تا روی آن طلائی شود.

سالاد ترخون

سالاد یکی از پیش غذاهایی است که می تواند به عنوان یک شام سبک هم باشد. این بار با مرغ و ترخون یک سالاد خوش عطر درست کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

مواد لازم:

سینه مرغ خرد شده و بدون استخوان و پوست / ۲ پیمانه - سس مایونز کم چرب / یک دوم پیمانه - کرفس خرد شده / نصف پیمانه - ماست چکیده / نصف پیمانه - ترخون تازه و خرد شده / سه قاشق غذاخوری - آب لیموی تازه / دو قاشق غذا خوری - فلفل سیاه / یک چهارم قاشق چای خوری - کاهورسمی / به میزان دلخواه - نان تست سبوس دار / ۸ تکه - برش گوجه فرنگی / به میزان دلخواه

طرز تهیه:

ابتدا سینه مرغ را با یک عدد پیاز کوچک بپزید، سپس تمام مواد را در یک کاسه بزرگ با هم ترکیب کنید و خوب، هم بزنید. برگهای کاهو را بین ۴ قطعه نان تقسیم کنید و روی هر کدام به اندازه مساوی از ترکیب مرغی که درست کرده اید قرار دهید. سپس گوجه فرنگی و روی آن قطعه دیگری نان تست بگذارید.

برای انسجام و خوش طعم تر شدن سالاد حدود دو ساعت قبل از سرو آنرا آماده کرده و داخل یخچال قرار دهید.

