

خانواده سلامت

جلد دوم

# محافظت از مو



گردآوری و تدوین: راشین گوهرشاهی

# خانواده سلامت

جلد دوم:  
محافظت از مو

گردآورنده:  
راشین گوهر شاهی

1390

مشخصات کتاب الکترونیکی :

گوهرشاهی ، راشین . سال تولد 1354 - گردآورنده

عنوان کتاب: خانواده سلامت -جلد دوم: محافظت از مو

گردآوری و تالیف : راشین گوهرشاهی

تهران : 1390 - .

تعداد صفحه : 51

قیمت: رایگان

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا .

موضوع : سلامت و خانواده

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای نویسنده محفوظ است.

## فهرست مطالب

4	مقدمه .....
7	نگهداری از مو.....
13	تقویت موها:.....
	حل مشکلات موها با استفاده از مواد
17	خانگی:.....
24	بعضی از دلایل رایج ریزش مو.....
27	باورهای اشتباه درباره موها:.....
39	واکس ها و روغنهای موی طبیعی.....
	راه‌های تغذیه‌ای برای جلوگیری از سفیدی مو و تقویت موها:
42	.....
45	شامپوهای مناسب هر نوع مو.....
48	روشهایی ساده برای زیبا به نظر رسیدن:.....

## بنام خدا

مقدمه:

هدف این کتاب؛ که به صورت مجموعه مقالاتی جمع آوری شده از سایتهای رسمی کشور تهیه شده است؛ راهنمایی مادران جوان؛ برای بهبودی زندگی تازه و مشترک، بر پایه ی دارا بودن اطلاعات پیش زمینه ای در حوزه سلامت فردی و خانواده می باشد.

آشنایی با بعضی از مشکلات جسمی و نحوه ی رفع آنها با اقتباس از اطلاعات کتابها و سایتهای رسمی کشور، آشنایی با خواص ادویه و مواد مغذی و سلامت روانی خانواده؛ بخشهایی از این کتاب الکترونیکی را تشکیل می دهند. با توجه به ماهیت الکترونیکی این کتاب و در جهت سهولت دسترسی کاربران به منبع هر مطلب؛ و حفظ مسئولیت مطالب عنوان شده توسط سایتهای ارائه دهنده؛ ذکر منبع هر مطلب در ذیل آن قید گردیده است و کاربران می توانند برای پیگیری مطلب؛ با جستجوی نام مصاحبه شونده و یا ارائه کننده هر مقاله و قسمتی از مقاله مربوطه؛ به پایگاههای اصلی ارائه

دهنده مطالب، دسترسی پیدا کنند. امید که مورد استفاده همه

مادران عزیز این دیار قرار گیرد.

در صورت داشتن هرگونه انتقاد یا پیشنهاد خواهشمند است از طریق

آدرس ایمیل زیر گردآورنده را در بهبود هرچه بیشتر کتابهای آنی

یاری فرمایید:

[rashingoharshahi@gmail.com](mailto:rashingoharshahi@gmail.com)

همچنین برای تکمیل نوشتارهای این کتاب و دستیابی به دیگر مقالات

و یافته های نویسنده در زمینه مهارتهای زندگی می توانید به این

وبلاگ مراجعه نمایید:

[www.zendegee.persianblog.ir](http://www.zendegee.persianblog.ir)

راشین گوهر شاهی:

[www.rashingoharshahi.persiangiq.com](http://www.rashingoharshahi.persiangiq.com)

بخش دوم:

روشهای مراقبت و نگهداری از مو

تدوین و گردآوری:

راشین گوهرشاهی

[www.rashingoharshahi.persiangiq.com](http://www.rashingoharshahi.persiangiq.com)

1390

## حفاظت از مو:

موهای سالم و طبیعی علاوه بر نشانه زیبایی و مقاوم بودن مو علامت سلامت جسم نیز هست و به عبارتی زیبایی ظاهری مو بستگی به شرایط درونی و رژیم غذایی هر فرد دارد.

بنا بر اظهارات متخصصان پوست و مو ، رعایت نکات ساده که به چشم نمی آید و یا به آن توجه نمی شود ، می تواند از بروز ۹۰ درصد از بیماریهای مو که بیشترین آن ، “موخوره” و “ریزش مو” است، جلوگیری کند.

منظور از ریزش مو این است که مو به شکل غیرطبیعی بریزد که این مشکل از نظر درمان به چند دسته تقسیم می شود.

“ریزش مو” و “موخوره” از بیشترین دلایل مراجعه بیماران زن و مرد به پزشکان است، ریزش روزانه یکصد تا دویست تار مو به دلیل شستشو و شانه زدن ، طبیعی است و نیاز به مراجعه به پزشک ندارد.

نوع دیگر ریزش مو نوع شدید و گسترده است که مربوط به “بیماری های روانی و جسمانی” مانند “تب” ، “زایمان” ، “بیهوشی” ، “افسردگی” و “فشارهای عصبی” است که غالباً بعد از مدتی قابل



برگشت می‌باشد و نیازی هم نیست که فرد برای درمان آنها به پزشک مراجعه کند.

البته ریزش و بیماری‌های پوست و مو ناشی از بیماری‌های داخلی، خونی و کلیوی را نیازمند درمان دانست.

”ریزش گسترده و مزمن مو“ ناشی از ناراحتی‌های متابولیک مانند کمبود آهن و روی، مس و استفاده از برخی از قرص‌های هورومونی و جلوگیری از باروری است که فرد باید در این زمینه ابتدا به پزشک متخصص بیماری‌های داخلی و مربوطه و سپس به متخصص پوست و مو برای درمان تکمیلی مراجعه کند.

”ریزش ژنتیکی“ و ”مراقبت‌های نادرست“، ”بیماری‌های قارچی“ و ”موهای زاید“، ”ریزش و از دست دادن مو بر اثر حادثه“ مانند سوختگی، مهمترین و ضروری ترین موضوعات برای مراجعه به پزشک است که با معاینات پزشکی، فرد تحت درمان قرار می‌گیرد.

۹۰ درصد از آسیب‌های مو ناشی از عوامل بیرونی و خود فرد و عمدتاً

بر اثر استفاده مکرر از مواد آرایشی مانند ژل، رنگ مو، کشیدن مو، استفاده مکرر از ششوار و رعایت نکردن نظافت فردی، تغذیه و حمام نادرست است.

اگر مردم نکات ریزی را در زمینه سالم نگه داشتن موهای خود رعایت کنند مطمئناً آمار مراجعه بیماران به پزشکان کاهش پیدا می‌کند. استفاده از آب داغ باعث آسیب مو می‌شود، پس آب استحمام باید ولرم باشد، چون آب گرم به غدد چربی پوست سر ضرر می‌زند و فرد را دچار سردرد عصبی می‌کند.

حمام در هر زمانی به شرط خشک کردن سریع بدن و مو خوب است، اما بهترین زمان، ساعت شش بعد ظهر است و توصیه می‌شود افراد سه بار در هفته حمام کنند و موها یک بار با شامپو و مقداری آب، شسته شود.

مصرف شامپو نیز به نوعی دیگر به موها آسیب می‌رساند، به دلیل سختی با شرایط آب و هوایی و تاریخ مصرف، توصیه می‌شود از شامپوهای ایرانی استفاده شود و استفاده از شامپوهای خارجی منوط به تجویز پزشک است.

یکی دیگر از دلایل ریزش مو بخصوص بین جوانان استفاده از سشوار و ژل برای خشک کردن و حالت دادن به مو است که این مواد برقی و شیمیایی باعث ضعیف شدن، نازک شدن و شکنندگی مو می‌شود.

مو را باید با حوله و ماساژ خشک کرد، و بهترین راه خشک کردن مو، نور آفتاب است که علاوه بر خاصیت ضد عفونی کننده دارای ویتامین "دی"  $D$  است و باعث فعال شدن پیاز و تسریع در جریان خون به مو می شود.

استفاده از شانه های چوبی، ماساژ مو و پوست در اول صبح و هنگام خواب، بافتن مو هنگام شب، کوتاه کردن سر مو هر سه ماه یک بار، استفاده از کلاه و دستمال سر در هوای گرم و سرد نیز از دیگر مراقبت هایی است که مو نیاز دارد.

موی بلند برای پسران از نظر سلامتی بسیار مضر است چون غدد نگهدارنده موهای بلند در زنان با مردان متفاوت است و نباید موهای مردان بیش از سه تا پنج سانتی متر باشد.

به بانوان باید توصیه کرد که به دلیل کشیدگی پوست و آسیب رسیدن به عصب های چشم ، از بستن بالای موهایشان ، خودداری کنند و برای از بین بردن خشکی و موخوره علاوه بر کوتاه کردن بخشی از موهای آسیب دیده، هر شب با مقداری روغن زیتون نوک و سرموهای خود را ماساژ دهند.

بسیاری از افراد تغذیه سالم را که نقش مهمی در طراوت و سلامت مو

دارد، فراموش کرده‌اند و به همین دلیل است که با بروز بیماری  
ظاهری پوست مانند جوش به پزشک مراجعه می‌کنند.  
بسیاری از این افراد اگر تغذیه سالم و سرشار از ویتامین داشته باشند  
دچار بیماری‌های پوست و مو نمی‌شوند.  
مصرف غذاهای فانتزی و چرب موجب بیماری‌های خونی (قند و  
چربی)، سو تغذیه، ضعف بنیه در زنان و کودکان شده است، و مصرف  
این غذاها باعث افزایش بیماری‌های پوستی مثل پیری زودرس و  
جوش‌های سر شده است.  
پوست و مو برای شادابی به مواد پروتئینی مانند آب میوه، خشکبار  
مانند پر هلو و بخور با آب جوش و بابونه نیاز دارد.  
نگهداری از پوست و مو که اصلی‌ترین عضو بدن در دفاع از گرما  
وسرما و اولین عضو زیبایی به حساب می‌آیند با رعایت ساده‌ترین  
تکات مثل شستشوی درست، تغذیه سالم و حفاظت از پوست در گرما  
و سرما میسر است.

منبع این مطلب:

***Pezeshk.us***

## تقویت موها:

وختامین های محرک رشد مو، عامل تقویت موها:

تغذیه مناسب نقشی اساسی در رشد موها ایفا میکند و وختامین های زکادی برای رشد موها ضروری است. اگر برای رشد و تقویت موها از انواع وختامین استفاده کنید، دو تا سه ماه طول خواهد کشید تا نتایج آن را مشاهده کنید. این به این معنی است که باید صبور باشید. قبل از استفاده از وختامین برای رشد موها، باید با پزشک خود مشورت کنید. وختامین های مورد نظر برای رشد موها شامل موارد ذیل است:

### وختامین A:

یکی از آن‌هی اکسیدان های ضروری بدن، وختامین A است که مواد مورد نظر پوست فرق سر شما را میسازد. منابع غذایی این وختامین گوشت، تخم مرغ، کلم، روغن جگر ماهی، هویج، هلو، اسفناج، کلم بروکلی و زرد آلو است. مقدار دوز مورد نظر بدن IU 5000 است. هنگام مصرف این مقدار دوز، مراقب باشین، چرا که مصرف بیش از اندازه اثرات جانی زگی دی دارد. برای مثال، اگر بیشتر از IU 25000 مصرف شود، تبدلی به سپی خواهد شد که باعث ریش مو و مشکلات حاد سلامتی خواهد شد.

### وختامین C:

یکی دیگر از آن‌هی اکسیدان های مفید که باعث سامت پوست و مو میشود، وختامین C است. وختامین C در توت فرنگی، فلفل سبز، سبزیجات نیه رنگ، سریب زمینی، گرمک، مرکبات، کئی و آناناس طفت میشود. مقدار مصرف روزانه وختامین C با 6 میلی‌گرم باشد.

## ویتامین E:

ویتامین E آنی اکسیژانی است که به جریان خون پوست سر را متوازن نگه می‌دارد. منابع غذایی سرشار از ویتامین E عبارت‌اند از تخمه خام، روغن سبزیجات که از طریق کمپرس سرد به دست آمده باشد، سویا آج‌کلی، سبزی‌هایی که دارای برگ سبز روشن هستند و لوتی

قدار مورد نظر ویتامین E برای بدن 400 IU است. هنگام مصرف ویتامین E مراقب باشین چرا که این ویتامین گاهی فشار خود را بالا برده و لخته شدن خون را کاهش می‌دهد. افرادی که دارای فشار خون بالا هستند بل از مصرف این نوع ویتامین با پزشک خود مشورت کنند

## ویتامین B:

یکی دیگر از ویتامین‌های مورد نظر بدن، ویتامین B است. این ویتامین، عامل سازنده کروآنین در بدن است. کروآنین از ریش و تغییر رنگ موها جلوگیری می‌کند. منابع غذایی مفید برای این ویتامین، حبوبات،

برنج، جگر، شیره و زرده تخم مرغ هستند. مقدار مصرف روزانه این ویتامین، باین بین 150 تا 300 میکروگرم باشد.

**اگوسریتول:**

بدن از اگوسریتول برای نگه داری از فولیکول های مو در بافت سلولای استفاده میکنند. بهترین منابع غذایی برای این ویتامین، مرکبات، حبوبات و جگر است. مقدار مصرف روزانه باین 600 میلی گرم باشد.

**نظیرین:**

نظیرین، به عنوان ویتامین B3 نیز شناخته میشود و جریان خون پوست سر را تقویت میکند. منابع غذایی این ویتامین، عبارت است از ماهی، مرغ و جوانه گندم. مقدار مصرف روزانه این ویتامین باین 15 میلی گرم باشد.

**ویتامین B5:**

این ویتامین، به نام اسید پانتوتیک هم شناخته میشود و از ریش مو و سفیدی آن جلوگیری میکند. غذاهایی که دارای ویتامین B5 هستند



عبارت اند از: زرده تخم مرغ، غلات و گوشت لحم. مقدار مصرف روزانه این ویتامین با 7 میلی گرم باشد.

#### **ویتامین B6:**

ویتامین B6 به ساخت ملانین در بدن کمک کرده و از ریش و سفیدی مو جلوگیری میکند. بهترین منابع غذایی برای این ویتامین، غلات، گوشت لحم، زرده تخم مرغ، سبزیجات و جگر است. مقدار مصرف روزانه این ویتامین 1.6 میلی گرم است.

#### **ویتامین B12:**

ویتامین B12 از ریش موها جلوگیری میکند. منابع غذایی این ویتامین، ماهی، تخم مرغ، شیره و گوشت مرغ است. مقدار مصرف روزانه این ویتامین با 2 میلی گرم باشد. اینها، ویتامین هایی هستند که برای رویش و تقویت موها بسیار مفیدند. هنگام مصرف این ویتامین ها، با یتامین مصرف به دقت رعایت شود. مقدار زیاد مصرف، باعث مشکلات حاد سلامتی میشود.

## حل مشکلات موها با استفاده از مواد خانگی:

موهای شما نیاز به رسیدگی دارند ولی این مواظبت و رسیدگی به معنای هزینه زیاد نیست، شما می‌توانید با مواد طبیعی داخل آشپزخانه خود، بسیاری از مشکلات موهای تان را حل کنید.

بعضی اوقات موهای ما مشکلات کوچکی دارند ولی همین مشکلات کوچک، باعث می‌شود موها به خوبی حالت نگیرند و زیبایی همیشگی خود را نداشته باشند، به ندرت کسی برای اینگونه مشکلات کوچک به پزشک مراجعه می‌کند، بنابراین دانستن راه حل‌های خانگی می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد، کافی است نگاهی به وسایل و مواد درون آشپزخانه خود بیندازید تا ماسکی خوب برای موهای تان بسازید.

ماسک‌هایی که هیچ‌گونه ماده شیمیایی در آنها وجود و اصلاً عوارض جانبی ندارند.

## اگر می‌خواهید موهایتان ضخیم شود

تخم کتان: مقداری تخم کتان را در یک کاسه آب بگذارید و اجازه دهید حدود 5 روز باقی بماند سپس با پنبه این مایع را به پوست کف سر بمالید.

حنا: هنگام استفاده از این روش باید حساسی حواس تان را جمع کنید چون همان طور که خودتان می‌دانید، حنا ماده‌ای رنگ‌دهنده است، استفاده از حنای بدون رنگ می‌تواند تا حد زیادی این مشکل شما را حل کند، پودر حنا را در یک ظرف آب داغ بریزید سپس چند قطره آب لیمو یا ماست به آن اضافه کنید. سپس این

مخلوط را به موهای تان بزنید و بگذارید حداقل 1 ساعت روی موها باقی بماند. 4 هفته اول هفته‌ای یک بار از این مخلوط استفاده کنید سپس 2 هفته یک بار، تا نتیجه را ببینید.

انرژی دادن: هر روز حدود 10 دقیقه به گونه‌ای دراز بکشید که سرتان پایین تر از بدن باشد، این وضعیت خوابیدن، باعث می‌شود خون بیشتری وارد سر شما شود. موها را از پشت گردن به سمت بالا شانه کنید با این کار به ریشه‌های ضعیف شده موها انرژی می‌دهید و تا حدی از ریزش آن‌ها جلوگیری می‌کنید.

- یک راه حل خوب برای از بین بردن وز موها استفاده از سرکه سیب است کافی است مقداری سرکه سیب را با آب مخلوط کنید و موهای تان را با آن آبکشی کنید.

### برای تقویت موها چه کنیم؟

ماسک زرده تخم مرغ: یک عدد زرده تخم مرغ را با 2 قاشق غذاخوری روغن کرچک و یک قاشق غذاخوری پودر ویتامین A (شما می‌توانید چند عدد کپسول ویتامین A را پودر کنید) مخلوط کنید و روی موها بمالید. کمی ریشه موهای تان را ماساژ دهید و بگذارید ماسک به مدت 2 ساعت روی موهای تان بماند سپس آن را با آب ولرم بشویید. این ماسک برای جلوگیری از ریزش مو نیز می‌تواند تا حدی مفید باشد.

سیب زمینی: یک عدد سیب زمینی پوست بکنید و آب آن را بگیرید سپس 2 قاشق چای خوری آب سیب زمینی را با 2 قاشق غذاخوری ژل آلورا و یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و خوب هم بزنید. با این مخلوط ریشه موهای تان را ماساژ دهید، موهای تان را با کلاه بپوشانید و بگذارید به مدت 2 ساعت روی سر باقی بماند سپس موهای تان را با شامپو بشویید. این ماسک را هفته ای 2 بار استفاده کنید.

### چه چیزهایی «وز» مو را از بین می برد

هیچ چیز بدتر از وز کردن موها نیست اما راه حل های ساده ای وجود دارد که می توانید تا حد زیادی از وز شدن موهای تان جلوگیری کنید.

آب گازدار: اگر معمولاً ترجیح می دهید برای خشک کردن موهای تان از سشوار استفاده نکنید و دوست دارید موهای تان به صورت طبیعی خشک شود و اگر موهای شما به دلیل رطوبت وز می کنند، یک روش خوب برای جلوگیری از این وز، استفاده از آب گازدار است، کافی است در حمام بعد از این مثل همیشه موهای تان را شستید و آبکشی کردید، در آخر یک بار موهای تان را با آب گازدار آبکشی کنید.

سرکه سیب: یک راه حل طبیعی مؤثر دیگر برای جلوگیری از وز موها، استفاده از سرکه سیب است، روند استفاده از این راه هم خیلی شبیه استفاده از آب گازدار است یعنی در حمام مثل همیشه موهای تان را بشویید و در آخر مقداری مساوی آب و سرکه سیب را با هم مخلوط کنید و موها را با آن آب بکشید. ماء الشعیر: اگر موهایی فر و همیشه با حالت دادن آنها مشکل دارید، یک راه حل خوب استفاده از ماء الشعیر است، ماء الشعیر فر موهای شما را ثابت نگه می دارد تا

موهای شما وقتی خشک می‌شود نیز مثل زمانی باشد که خیس است. کافی است تمام موها را به آن آغشته کنید.

نرم کننده طبیعی: یک فرمول ویژه برای نرم کردن و حالت دادن موهای خشک شما. 1 فنجان مایونز را با نصف یک عدد آووکادو له شده مخلوط کنید و آن قدر بزنید تا حالت چسبی پیدا کند، این مخلوط را به موهای تان بمالید سپس موها را با یک کلاه پلاستیکی و با یک حوله داغ روی آن را بپوشانید، حدود 02 دقیقه صبر کنید سپس موها را آب بکشید، برای نتیجه بهتر هفته‌ای یک بار این کار را تکرار کنید.

روغن زیتون و نارگیل: این روغن‌ها برای مبارزه با وز بهترین دوستان شما هستند. برای این که موهای شما خیلی چرب به نظر نرسد مقدار کمی از این روغن‌ها را کف دست تان بریزید سپس میان موهای تان بمالید. صاف کننده‌های سرامیکی: اگر می‌خواهید موهای تان را با اتو صاف کنید، اتویی انتخاب کنید که صفحه‌های سرامیکی داشته باشد.



برای این که موهای شما خیلی چرب به نظر نرسد مقدار کمی از این روغن ها را  
کف دست تان بریزید سپس میان موهای تان بمالید

### **اگر می خواهید موی درخشان داشته باشید:**

سفیده تخم مرغ: 4 سفیده تخم مرغ را خوب هم بزیند سپس روی پوست کف  
سر بمالید، برای آب کشیدن موهای تان مقدار کمی سرکه سیب به آب اضافه  
کنید.

شامپو براق کننده: 4 درون برگ آلوورا را به همراه یک قاشق عسل به شامپو  
خود اضافه کنید تا شامپویی جادویی برای براق کردن موهای تان داشته باشید.  
مخلوط کامل: مقداری روغن بادام، نارگیل، کنجد آووکادو را با یک قاشق

عسل مخلوط کنید سپس این مخلوط را به موهای تان بمالید و موها را با یک حوله بپوشانید، حدود یک ساعت صبر کنید سپس موهای تان را بشویید.

مخلوط زیبا کننده: 3 قاشق غذاخوری عسل را با 4 قاشق غذاخوری روغن کرچک و یک زرده تخم مرغ و مقداری آلوورا را مخلوط کنید، آن قدر به هم بزنید تا مخلوط یک دست شود سپس این مخلوط را به موهای تان بمالید و موها را حدود 1 ساعت با حوله بپوشانید. برای رسیدن به نتیجه بهتر می توانید موها را با آب رزماری آبکشی کنید (برای تهیه آب رزماری چند برگ رزماری را در ظرفی بجوشانید و از آب آن استفاده کنید)

### اگر شوره دارید:

#### رزماری:

این گیاه به باکتری ها و قارچ ها حمله می کند و آنها را از بین می برد، یک قاشق چای خوری رزماری له شده را داخل یک فنجان آب در حال جوش بریزید و اجازه دهید چند جوش بزند. سپس آن را صاف کنید و روزی یک بار به موهای تان بزنید.

#### مخلوط آویشن:

نیم لیتر آب را بجوشانید وقتی آب به جوش آمد 1 قاشق غذاخوری رزماری به آن اضافه کنید، این مخلوط را حدود 5 دقیقه بجوشانید سپس از روی اجاق بردارید بعد 1 قاشق غذاخوری آویشن به آن اضافه کنید و حدود 51 دقیقه صبر کنید سپس این مخلوط را صاف کنید، این مخلوط را به موهای خشک بزنید، نیازی به آبکشی

نیست.

### **لوسیون سیب زمینی:**

5 عدد سیب زمینی را بپزید و پوست آن‌ها را بگیرید و خوب له کنید سپس 01 قطره ید، 01 قطره آب لیموترش، نصف قاشق چای خوری روغن بادام و 01 قطره روغن لیمو (در داروخانه‌ها موجود است) به آن اضافه کنید، مخلوط را در یک شیشه دربسته بریزید و در یخچال نگهداری کنید و هر بار 51 دقیقه قبل از شستن این مخلوط را به موهای تان بزنید.

### **ماسک گیاهی:**

۲ قاشق چای خوری اکلیل کوهی و ۲ قاشق چایخوری آویشن را در یک کاسه ریخته و ۲ سوم فنجان آب جوش به آن اضافه کنید در ظرف را بگذارید و اجازه دهید تا به مدت 02 دقیقه خیس بخورد. سپس آب مخلوط را بعد از 02 دقیقه بگیرید و درون بطری بریزید سپس سرکه سیب را به آن اضافه کرده و هم بزنید. بطری را در محل خشک و خنک نگهداری کنید. سر خود را بعد از شستن با شامپو آبکشی کنید. کمی از محلول داخل بطری روی سر بریزید و ماساژ دهید. قبل از خوابیدن در بین دفعات شامپو کردن‌ها، سر خود را با مقداری از محلول ماساژ دهید. این کار می‌تواند شوره سر را از بین ببرد.

از بالاترین



بعضی از دلایل رایج ریزش مو:

عوامل مختلفی بر روی فولیکول مو تاثیر گذارند که تعدادی از آنها بر روی ریشه مو موثرند که حائز اهمیت بیشتری هستند که عبارتند از زخمی ارثی ریش مو، اختلالات هورمونی، کمیت تخمدان، مشکلات تغذیه، کم خوری، تغذیه و ... و تعدادی از عوامل هم بر روی ساقه موی تنه مو که بیرون از سطح پوست سر قرار دارد تاثیر گذارند مثل استفاده از رنگ مو، مش، فر کردن موها، اتوی مو، استفاده از ژل های مختلف و انواع شامپوها که این عوامل جذب ریشه مو نمی شوند و اثرات ماندگاری ایجاد نمی کنند.

یکی از عواملی که امروزه به اثبات رسیده است بر روی تنه مو موثر است عامل نور آفتاب است. تماس طولانی مدت با نور آفتاب موجب صدماتی مثل موخوره و افزایش شکنندگی موها و همچنین تغییر رنگ و قوام مو می شود و به همین جهت امروزه در کشورهای مختلف به خصوص کشورهای اروپایی که خانم ها از پوششی برای

موهای خود استفاده نمی‌کنند ژل های ضد آفتاب برای جلوگیری از تانگی آفتاب بر روی مو ساخته شده است.

برخی گمان می‌کنند پوشش دائمی سر موجب ریش موها می‌شود در صورتی که صرف پوشش مو نمی‌تواند باعث ریش مو شود مگر اینکه نحوه بستن موها به صورتی باشد که مو تحت کشش قرار گیرد و برخی افراد از هدبندهایی استفاده می‌کنند که خون رسانی به ریشه موها را مختل می‌کند و باعث ریش مو می‌شود».

نکته مهمتر اینکه عواملی که در کف سر هستند مثل چربی، خارش، شوره، جوش هایی در کف سر، درد ریشه موها از عواملی هستند که باعث افزایش تعداد دفعات شستشو و استفاده از شامپوهای طی در مواقع لزوم، کنترل شوند و این عوامل بسط موثرتر از پوشش دائمی موها در ریش مو هستند.

زمنه ارثی یعنی از 80 تا 90 درصد در پرپشتی موها و ریش آن تانگی دارند و زمنه ارثی به همراه هورمون های آندروژن بعد از بلوغ باعث ریش مو در فرد می‌شوند و این عامل هم در آقایان و

هم در خانم‌ها تا ۱۵ درصد ریش موهای هورمونی ارثی بین ۱۴ تا ۱۷ سالگی در افراد بروز می‌کند و از طرفی دیگر حدود ۲۰ درصد از افرادی که ریش موی هورمونی ارثی دارند هیچ سابقه خانوادگی ریش مو ندارند».

در این موارد با رد دیگر عوامل ریش مو مثل استرس، استفاده از هورمون‌ها و ... و با معاینه دقیق می‌توان به زحمت هورمونی ارثی ریش مو رسید.

منبع مطلب فوق:

گفتگوی سلامت نیوز با دکتر عزت الله شاه مرادی

## باورهای اشتباه درباره موها:

اشتباهاتی درباره بهداشت مو وجود دارد که بسطی آن را واقعیت می‌انگارند و براساس آن، نسخه‌ای برای موهایشان می‌پیچند

این مطلب به شما آگاهی می‌دهد تا واقعیت را از افسانه تفکیک کنید

اشتباه اول: کوتاه کردن زود به زود موها باعث می‌شود موها سریعتر رشد کنند

واقعیت: موهای شما در هر ماه، یک تا یک و نیم سانتی‌متر رشد می‌کند، چه آنها را قهچ می‌کنید و چه به حال خود رهاشان کنید. البته ممکن است در تابستان موها اندکی سریعتر رشد کنند، ولی شما نمیتوانید با کمک قهچ‌گری آرایشگری کاری بکنید که سرعت رشد موهایتان افزایش یابد. در واقع، کوتاه کردن موها یک کار انجام می‌دهد: انتهای خراب و دو شاخه موهایتان را حذف می‌کند و باعث می‌شود موهایتان ظاهر بهتری پیدا کنند

اشتباه دوم: اگر یک موی سفید را بکنید، به جای آن دو سه تار موی سفید جدیدی

درمی‌آید

واقعیت: اگرچه این مطلب یک افسانه است و حقیقت ندارد، ولی کندن موها عادت بدی است. کندن موها به ریشه آنها آسیب میزند و باعث ایجاد عفونت می‌شود. اسکار جوشگاه) می‌شود، بصری جای آن باقی مانده و مویی در آنجا رشد نمی‌کند

اشتباه سوم: شستشوی موها با آب سرد پس از شامپو زدن، باعث درخشندگی موها می‌شود

واقعیت: این کار ممکن است خواب را از سر شما بپراند ولی تانژی در درخشندگی موهای شما ندارد

اشتباه چهارم: برای اینکه موها بمانند واقعاً تمیزی شود، باید چند بار آنها را شامپو بزنی و بشویی

واقعیت: یک بار شامپو زدن و شستشوی درست هم همین کار را می‌کند

اشتباه پنجم: اگر در روز ۱۰۰ بار موها بمانند را برس بزنی، برای موها خطی منفی است

واقعیت: برس زدن فقط برای این است که به موها حالت بدهی.

برس زدن زلای، موها را از فولیکول‌هایشان بیرون می‌کشد و تارهای مو را ضعیف می‌کند. همچنین برای موهای چرب، مناسب نیست چون موجب چرب شدن بیشتر مو می‌شود

اشتباه هشتم: با کمک برخی محصولات آرایشی، میتوان انتهای دو شاخه موها را ترمیم کرد

واقعیت: وقتی موها دو شاخه میشوند، دیگر این اتفاق افتاده و تنها کاری که شما میتوانید انجام دهید، این است که قهچای را بردارید و آنها را ببرید

البته برخی آرایشگران با کمک مواد آرایشی خاصی که حاوی موم هستند، کاری میکنند که انتهای دو شاخه موها به هم چسبند و کمتر جلب توجه کند. اما عقل میگوید که همان قهچای کردن، کار راحتتری است

اشتباه هفتم: استرس باعث ریش موها میشود

واقعیت: موهای شما همیشه در حال ریش هستند و به طور طبیعی روزانه ۵۰ تا ۱۲۰ تار موی شما می‌ریزند، ولی این امکان وجود دارد که وقتی شما به طرز وحشتناکی دچار استرس هستید (یعنی یک چیزی در حد طلاق گرفتن یا از دست دادن شغل) چند تار مو بیشتر بریزد

البته بارداری و مصرف برخی آنتی‌بیوتیکها هم همین اثر را دارند ولی مهم این است که بعد از گذشت چند هفته، وقتی اوضاع رو به راه شد، این موها دوباره رشد میکنند

مواردی که ذکر شدند، همگی افسانه بودند ولی در عالم واقعیت خطی وقتها، شما با دست خودتان بلاهایی بر سر موهایتان می‌آورید که دیگر نمیتواند کمر راست کنند چطور است با این بلاها هم آشنا شویم؟

هفت بلایی که با دست خودتان سر موهایتان می‌آورید

سشوار کشیدن به موهایی که هنوز از آنها آب می‌چکد: با این کار، نه تنها حالت دادن به موها دشوار می‌شود، بلکه آسرب حرارتی زلذی به موهایتان وارد می‌کند، زیرا موهای شما باین مدت زلذی زی سشوار بمانند تا خشک شوند. روش درست این است که سشوار را روی موهای مرطوب، نه موهای خیس، استفاده کنید

بنابراین توصیه می‌شود وقتی از حمام خارج شدید، موهایتان را به مدت پنج دقیقه در حوله بپیچید و بعد از آن پنج دقیقه دیگر هم اجازه دهید تا در هوای آزاد خشک شود. پس از آن می‌توانید از سشوار استفاده کنید

شانه کشیدن موهای خیس، از فرق سر تا نوک مو: درست است که برای موهای خیس، استفاده از شانه راحتتر از برس است و خطی از خانمها در حین استحمام می‌پس از آن از شانه های دانه درشت استفاده میکنند، اما اگر شانه را از پوست سر تا نوک مو با فشار بکشید، موهایتان دچار شکستگی می‌شود

بنابراین ابتدا گرههای مو را تا حد امکان باز کنید و سپس از قسمتهای انتهایی موها شروع به شانه کشیدن کنید و کم کم به قسمتهای بالاتر (نزدیک به پوست سر) بروید

استفاده از برس نامناسب: استفاده از برس نامناسب، نه تنها باعث می‌شود که نتوانید مدل موی مطلوبتان را درست کنید بلکه ممکن است مدام در موهای شما گپی بیفتد

و آزارتان دهد. به طور کلی توصیه می‌شود هرچه موهای شما بلندتر است، از برسهایی استفاده کنید که قطر بیشتری دارند

همچنین برای حجم دادن به موهایتان، از برس گرد کمک بگویی و برای صاف کردن موها از برس پارویی شکل استفاده کنید

برس کشیدن مداوم برای درخشش بیشتر مو: دکتر آمی مک مایکل، استادیو بکارهای پوست و مو در دانشگاه ویک فارست آمریکا می‌گوید: «تنها چیزی که شما برای درخشانتر شدن موهایتان نظر دارید، چند بار برس کشیدن برای حالت دادن به مو و سپس استفاده از روغنهای طبیعی است. هر چیزی بیشتر از این غی ضروری است و میتواند به شکنندگی موها منجر شود

بستن نادرست موها: به طور معمول خانمها عادت دارند موهایشان را از یک نقطه جمع کنند و ببندند و همین مساله، خطر آسرب موها و شکنندگی آنها را در این ناحیه افزایش میدهد. بهتر است محل بستن موهایتان را هر روز تغییر دهید و طی یک سانهتر بالا و پایین کنید. در ضمن استفاده از کش سرهای یکپارچه (بدون درز) آسرب کمتری به موهایتان وارد میکند

فراموش کردن پوست سر: برای رشد موهای سالم، پوست سر شما نظر به تغذیه مناسب دارد. نباع فراموش شود که یکی از آسانترین کارهایی که میتوانید انجام دهید، این است که پوست سرتان را با نوک انگشتانتان ماساژ دهید. این کار باعث بهبود جریان خون در پوست سر شما میشود و در نتیجه مواد مغذی بیشتری به پوست سر می‌رسد



پنهان کردن شوره های سر: تلاش برای پنهان کردن شوره های سر با کمک کرمهای آرایشی مرطوب کننده، روغن گی پماد فقط یک اقدام موقتی است، در حالی که شوره در واقع نوعی بیماری پوست سر است و بای درمان شود. استفاده از شامپوهای حاوی سالیسیلیک اسید، زینک پیئین، سلنیوم سولفای و تار، از روشهای درمانی رایج برای از بین بردن شوره پوست سر است

شانه کردن موی خیس از ریشه تا نوک مو اشتباه است. موی سر شما بنا به دلایل متعددی میتواند کدر، کم پشت و شکننده شده و دچار ریزش شود. تعدادی از این دلایل ارثی هستند و گاهی استفاده از یک محصول نامناسب و تغذیه نادرست موجب این مشکلات و موارد نظیر آن میشوند. اما ما گاهی بدون توجه یا بر اثر اطلاعات نادرست، با موی خود طوری رفتار میکنیم که بیش از پیش آسیب ببینند.

### 1. شامپو کردن روزانه

بهترین حالت و شرایط مو در زمانی است که چربیهای طبیعی پوست سر بتوانند به نوک موها برسند. به همین دلیل بسیاری از متخصصین مو توصیه میکنند که موها را یک روز در میان یا حتی دو روز در میان شامپو کنید.

2. موهای بلند خود را همواره در یک نقطه خاص جمع نکنید. افرادی که عادت دارند موی بلند خود را با یک کش به صورت "دم اسبی" در پشت سر جمع کنند، مراقب باشند. تارهای مو در کشهای

موی سر- از هر جنس و اندازه- گیر کرده و شکسته یا کنده میشوند. بنابراین برای جلوگیری از خالی شدن بخشهای خاصی از مو، هر بار محل جمع کردن موها را کمی بالاتر و در مرتبه بعد، کمی پایینتر بیاورید. استفاده از کشهای ضخیم حوله ای یا پارچه ای، در کاهش این حالت بسیار موثر است.

**3. شانه کردن موی خیس از ریشه تا نوک مو**  
شانه کردن موهای خیس از کشیدن برس بر آنها بهتر است، اما کشیدن مو از پوست سر تا نوک و به زور باز کردن گره های آن، موجب کنده شدن نوک موها، شکستگی ساقه مو و ضعف ریشه میشود. اگر موهایتان بیش از حد در هم گره میخورد، مقدار کمی نرم کننده تنها به نوک موها بزنید، آب اضافه مو را گرفته و ابتدا از نیمه مو تا نوک آنرا در دسته های چک شانه کنید تا گره ها باز شوند تا بتوانید از ریشه تا نوک را به راحتی شانه کنید.

**4. براق کردن موها با برس کشیدن فراوان**  
در دستورات قدیمی زیبایی، برای براق شدن مو چنین روشی توصیه شده بود "موها را به مدت 20 دقیقه تا نیم ساعت و هر دسته را از 15 تا 20 مرتبه برس بکشید". اما برای حرکت دادن چربی طبیعی مو از ریشه به نوک آن، تنها چند مرتبه محدود برس کشیدن به مو کافی است و بیشتر از آن تنها میتواند به شکسته شدن مو منتهی شود.

**5. سشوار کشیدن به مویی که هنوز کاملاً خیس است**  
این کار نه تنها مدل دادن به مو را بسیار مشکل میکند، بلکه به مقدار بسیار زیاد موجب آسیبهای ناشی از حرارت میشود. سشوار باید برای

خشک کردن و مدل دادن به موهای نمدار-نه خیس- به کار رود و حداکثر مدت آن باید 20 دقیقه باشد. قبل از حرارت دادن به مو، گیسوی خود را به مدت 5 دقیقه در حوله بپیچید و سپس بگذارید 5 دقیقه دیگر در هوای آزاد خشک شود.

#### 6. نادیده گرفتن پوست سر

برای داشتن موهایی سلامت، پوست سر نیز باید تغذیه شود. ماساژ دادن کف سر با نوک انگشتان به افزایش جریان خون در آن کمک میکند. برای مراقبت بیشتر میتوانید هر از گاهی از مواد مغذی و ماسکهای مخصوص پوست سر استفاده کنید.

#### 7. استفاده از برس نامناسب

برس نامناسب، به خصوص انواع برسهای گرد، تنها موجب از بین رفتن آرایش موی شما شده و حتی ممکن است در میان موها گیر بیافتد. به طور کلی، هر چه موهای شما بلندتر باشد، برس -به خصوص برس گرد- باید قطر بیشتری داشته باشد. اگر میخواهید موهایتان پف کرده و پر حجم به نظر برسند، از برسهای گرد و اگر میخواهید آنها را صاف و نرم آرایش دهید از برسهایی به شکل راکت استفاده کنید.

#### 8. عدم استفاده از اسپری مو

اسپری مو شهرت چندان خوبی ندارد، اما این اسپریها حاوی مواد پلیمری هستند که رطوبت را از مو دور نگه میدارد. بر خلاف باور عمومی، این پلیمر آسیبی به مو نمیرساند و درواقع آنچه بر روی مو میماند و خشک میشود همین مواد پلیمری هستند نه الکل.

موجود در این اسپریها، قبل از اینکه مواد به مو برسند، تبخیر میشود. نکته مهم این است که اسپری تنها در حد لازم مصرف شود و به طور مداوم روی مو قرار نگیرد.

### 9. درمان نکردن شوره سر

اگر موی شما دچار شوره است، نباید آن را به طور موقت با مواد روغنی و پمادهای آرایشی مخفی نمایید، بلکه باید آنرا به طور کامل درمان کنید. شوره سر در واقع نوعی بیماری جلدی است و ارتباطی با خشکی سر ندارد. برای درمان آن هم باید از شامپوهای حاوی اسید سالیسیلک، روی یا سولفید سلنیوم استفاده کنید.

منبعمطلب فوق:

سایت تبیان

### سه اشتباه متداول دیگر در نگهداری موها:

#### اشتباه شماره یک :

هیچ گاه شامپوهای معمولی را با ویتامینه در یک رتبه قرار ندهید و از هر دو آنها استفاده کنید .  
شامپو و ویتامینه های هر کدام کار جدا گانه ای را انجام می دهند زیرا ساخته شده از مواد مختلفی هستند .  
استفاده از محصولاتی که مختص به مراقبت های مو هستند یا ویتامینه کردن مو باید هفته ای یک بار انجام شود .

## ویتامینه های مو متفاوت هستند :

بعضی از ویتامینه ها در حمام به مو ماساژ داده می شوند و قبل خروج از حمام مو را آب کشی می کنند .

نوع دیگری از ویتامینه ها هستند که بعد از خروج از حمام بر روی موهای خیس استعمال می شوند .

استفاده از ویتامینه ها و مراقبت ها با شامپو متفاوت است . اگر خواهان موهایی زیبا و شفاف هستید باید موهایتان را با ویتامینه ها تغذیه کنید زیرا مواد مورد نیاز مو تنها از طریق تغذیه و خوردن مواد غذایی به دست نمی آید .

اگر به برجسب شامپوها دقت کرده باشید، روی آنها نوشته شده مخصوص موهای چرب، خشک، معمولی یا موهای آسیب دیده و رنگ شده. این ویژگی ها را براساس ترکیبی از سورفاکتانت ها و مواد نرم کننده، به دست می آورند و بهتر است هر فرد براساس نوع مویش شامپوهای مخصوص آن مو را انتخاب نماید؛ هیچ گاه از شامپو بچه ها برای شستن موهایتان استفاده نکنید زیرا این شامپوها قدرت تمیز کردن موهای بزرگسالان را ندارند .

استفاده از نرم کننده ها برای موی خشک و رنگ شده، فر شده یا آسیب دیده بسیار ضروری است .

موهایتان را هرگز با صابون شست و شو ندهید زیرا اگر مو با صابون شستشو داده شود، یک لایه ناخوشایند روی مو ایجاد شده و ظاهری بی جان و بی روح را بر جای می گذارد .

اما مواد حالت دهنده و پاک کننده، مو و کف سر را تمیز می کنند و باعث شانه شدن راحت تر موهای خیس و افزایش حجم آن بدون ایجاد الکتریسیته ساکن در زمان خشک شدن می شوند .

تعدادی از شامپوها حاوی پانتول می باشند که در رشد و افزایش رطوبت مو

ارزشمند است. گاه عصاره های گیاهی مانند گزنه، آلوئه ورا، رزماری (اکلیل کوهی)، نعناع، فلفل، رازیانه، بابونه، سدر، روغن بادام، کاندولا، روغن زیتون، جوجوبا، مریم گلی، برنج، گندم، عصاره انار و زعفران نیز به شامپوها اضافه می شوند.

### **اشتباه شماره دو :**

#### **نحوه ی صحیح آب کشی مو :**

شامپو نباید وارد چشم شود (حتی شامپوهای ملایمی که باعث سوزش چشم نمی شود) و باید به طور کامل از روی سر شسته شود؛ زیرا باقی ماندن شامپو حتی به مقدار کم روی سر باعث التهاب پوستی می شود. به همین دلیل بهتر است بعد از شستن موها را به مدت سه یا چهار دقیقه آبکشی کنیم . بسیاری از افراد هنگام آبکشی ، آنقدر با شدت موهایشان را با دست ماساژ می دهند که دچار ریزش می شوند و یا اینکه در اثر شدت چنگ زدن ، پوسته سرشان بلند می شود و به پوسته مو دچار می شوند

### **اشتباه شماره سه :**

#### **موهایتان را با حرارت مستقیم و داغ بیش از حد خشک نکنید :**

اگر شما عادت به سشوار کشیدن موهایتان دارید هیچ گاه موهایتان را در زمانی که کاملا خشک هستند سشوار نکنید . توصیه می شود در ابتدا کمی موهایتان را مرطوب کنید و بعد سشوار بکشید زیرا در صورتی که موهایتان کاملا خشک باشد و سشوار کنید موهایتان دچار آسیب جدی می شوند .

اگر بعد از حمام عادت به خشک کردن موهایتان با سشوار دارید توصیه می کنیم  
هرگز با حرارت مستقیم انجام نشود .

## واکس ها و روغنهای موی طبیعی:

**استفاده از روغن موی مناسب، جهت پرپشت شدن موهای کم پشت:**

یکی از بهترین روغنهای طبیعی برای تقویت موها، روغن مار است. ولی متأسفانه پیدا کردن اصل این روغنهای کمی سخت و تشخیص انواع اصل از تقلبی آنها کار بسیار پیچیده است.

بسیاری از آقایان، با پشت سر گذاشتن دهه ی سی از زندگیشان دچار کم مویی و کم پشتی موی سر و ریختن قسمتهایی از موی سر می شوند که موجب نگرانی شدیدی به سبب تغییر ظاهر، در روحیه آنها پدید می آید.

باید توجه داشت که حتی در صورت طاس شدن یا کم پشت شدن موها، پیازهای موهنوز زنده اند و در صورت رسیدگی زود هنگام و درمان سریع، امکان رویش مجدد موها در صورت تقویت و رسیدگی به پوست سر و پیاز موها، وجود دارد. اما در صورت بی توجهی و عدم درمان به موقع، پیازهای موهنوز نیز در اثر عدم دریافت ویتامینها و املاح مورد نیاز خود، قابلیت رویشی خود را از دست خواهند داد.

توسط برخی منابع، جهت رویش دوباره موهای ریخته شده، ترکیبی از روغنهای زیر، توصیه شده است:



۱- روغن حبه سودا یعنی روغن سیاه دانه

۲- روغن اوکادو

۳- روغن کنجد

۴- روغن بادام تلخ

۵- روغن کرچک یا؛ کینتو یا کیکایون

۶- روغن نارگیل

نام عربی روغنهای فوق، که معمولاً در تهیه روغنهای موی عربی به کار می رود، به شرح زیر است:

۱-زیت الحبه سوداء ۲-زیت افاکادو ۳-زیت السمسم ۴-زیت اللوز مر ۵-زیت

الخروع ۶-زیت النارجیل جوز الهند

گیاه روغن کرچک با نام کیناتو یا کیکایون (اسم یهودی است) Castor-oil plant شناخته شده است. روغنهای فوق را به نسبتی مساوی با یکدیگر ترکیب کرده و

هفته ای یکبار شب با این مخلوط سر را ماساژ داده و بخوابید. ماساژ به صورت ملایم و به مدت پنج دقیقه بوده و دقت شود تا تمامی پوست سر را آرام ماساژ بدهید. یک تکه پارچه هم برای جلوگیری از روغنی شدن بر رو بالش خوابتان پهن کنید.

هفته اول و دوم یک کم ریزش زیاد میشود و موهای آسیب دیده و ضعیف، حذف می شوند. اما با تقویت پیاز موهای سر، از هفته چهارم کم کم موهای ریخته شده شما مجددا می رویند.

این معجون برای خانمه‌ها نیز هفته ای یکبار بسیار مفید به نظر می رسد و باعث تقویت و شادابی و حالت گرفتن موهای آنها می شود.

منبع مطلب با تغییرات و اصلاحات:

کشکول درف

## راه‌های تغذیه‌ای برای جلوگیری از سفیدی مو و تقویت موها:

راه حل تغذیه‌ای جهت پرپشت شدن موها و جلوگیری از سفیدی زودرس آنها، استفاده از مکملهای ویتامینی مورد نیاز رشد مو در خانمها و آقایان است. استفاده از منابع ویتامین‌های گروه ب و زینک، چه به صورت غذایی و چه به صورت قرصهای مکمل ویتامینی که بدون نسخه پزشک نیز در داروخانه‌ها ارائه می‌گردد، هر دو مفید و کارآمدند.

مکمل دارویی به نام زینک پلاس بیوتین، مکملیست که معمولاً جهت مصرف روزانه برای افرادی که در معرض سفیدی زودرس موها قرار میگیرند، توصیه می‌شود. این مکمل ویتامینی که ترکیبی از روی و ویتامینهای خانواده ب می‌باشد، در تقویت رشد موها و جلوگیری از پفیدی زودهنگام آنها و همچنین بهبود کیفیت ناخنها نقش بسزایی دارد. استفاده‌ی یک بسته حاوی مقادیر سه ماهه از این دارو می‌تواند به طور کامل، کمبود ویتامینی بدن را تامین کرده و پس از آن، ادامه‌ی مصرف دارو توصیه نمی‌شود. زیرا با تداوم طولانی مدت استفاده از انواع مکملهای دارویی، بدن دچار ناتوانی جذب ویتامینها از منابع غذایی شده و نارسایی شدیدی در جذب دیگر املاح و ویتامینها پدید می‌آید. لذا پزشکان معمولاً توصیه میکنند که پس از استفاده‌ی دوره‌ای از مکملهای ویتامینی، و حذف آثار کمبود ویتامین، آنها را کنار گذاشته و با اصلاح عادات غذایی سعی در تامین مکملها و املاح و ویتامینها از طریق تغذیه صحیح، داشته باشیم. یکی از بهترین مکملهای

تغذیه ای که انواع املاح و ویتامینهای مورد نیاز رشد و تقویت مو را در خود دارد، پیاز است. استفاده ی روزانه از پیاز در کنار وعده های غذایی، همراه با سالاد و یا با ترکیب ماست و یا به صورت مجزا، علاوه بر تقویت کامل موی سر و جلوگیری از پیری زودرس از طریق تامین املاح و ویتامینهای مورد نیاز بدن، باعث پالایش دستگاہ گوارش از انواع باکتریها و عوامل بیماریزا می گردد و سلامت فرد را تضمین می کند. ضمن اینکه به دلیل بالا بودن میزان ویتامین های گروه ب، باعث آرامش و تقویت اعصاب نیز می گردد. همچنین در صورتی که از بی خوابی رنج می برید، بهتر است همراه با وعده ی شام پیاز مصرف شود.

مکمل تغذیه ای دیگری که به شدت در تقویت رشد موها و جلوگیری از سفیدی آنها موثر است؛ استفاده از دوغ کفیر است. دوغ کفیر در حال حاضر در بسیاری از سوپرمارکتها یافت می شود ولی طریقه ساخت خانگی آن تهیه قارچ کفیر و نگهداری آن در شیر به مدت دوازده تا بیست و چهار ساعت در جایی تاریک و دمای معمولی، و در ظرفی در بسته و غیر فلزیست. پس از طی شدن مدت زمان فوق، دوغی سرشار از ویتامین ب را در اختیار دارید که نوشیدن روزانه یک لیوان از آن، تمام نیازهای بدنی شما را به ویتامینهای گروه ب تامین می کند و تاثیر بسزایی در تقویت رنگ و رشد موهایتان دارد. قارچ کفیر، قارچیست که در اثر نگهداری شیر در مشکهای چرمی و به مدت طولانی ایجاد می شود و دوغی با طعمی تند و خوش طعم ایجاد می کند که رمز جوانی و طول عمر مردمان صحرا نشین از جمله مردم قفقاز را در خود دارد.

جایگزینی نان جو در رژیم غذایی افراد کم مو یا سپید مو به جای نان سفید و گندم، استفاده از جوشانده شلتوک یا سبوس برنج به صورت دو تا سه لیوان در روز نیز راهکارهای تغذیه ای دیگریست که جهت جذب روزانه ویتامین ب در

بدن، توصیه می شود. ویتامینهای گروه ب از انواع محلول در آبند لذا استفاده ی همزمان گروهی از راهکارهای فوق، اگرچه منجر به اصلاح عادات تغذیه ای می شود ولی در نهایت از آنجا که مازاد ویتامین ب محلول در آب از طریق ادرار دفع می شود، باعث تسریع در درمان کم مویی یا سفیدی موی نمی گردد. لذا توصیه می شود اصلاح عادات غذایی به صورت صحیح و حفظ موازنه در جذب کلیه انواع ویتامینها و املاح مورد نیاز بدن، صورت گیرد. ضمن اینکه حفظ روند تغذیه ی صحیحی که وعده های غذایی آن جهت دریافت همه ی گروههای غذایی و ویتامینی تنظیم شده باشند، می توانند پانزده تا سی سال روند کم مویی، طاسی و یا سفیدی موی ناشی از کهولت سن را به تعویق اندازند. البته در صورتی که طاسی و کم مویی ناشی از عوامل ژنتیک و به صورت هورمونی باشند، درمان قطعی آن منوط به پیشرفتهای پزشکی آتی و درمانهای دارویی و هورمونی نیز می باشد.

منبع این مطلب:

وبلاگ مهارهای زندگی:

[www.zendegee.persianblog.ir](http://www.zendegee.persianblog.ir)

## شامپوهای مناسب هر نوع مو:

به گفته یک متخصص پوست، عصاره های گیاهی که به صورت شامپو فرموله و مصرف می شود دارای عملکرد بهتری هستند. شامپوها به سه دسته معمولی، درمانی و ترکیبی تقسیم می شوند. تمامی شامپوها دارای یک فرمول ثابت هستند که براساس نوع مو، ترکیبات خاصی به آنها اضافه می شود که موهایی با جنس خشک را نرم و موهایی با جنس چرب را معمولی می کنند.

سورفکتان ها ترکیب اصلی شامپوها هستند که با تولید کف، یون های مثبت را جذب و یون های منفی زائد را دفع می کنند که باعث پاک شدن موها و کم کردن التهاب و خارش پوست سر می شوند. شامپوهای با غلظت بالایی از سورفکتان ها ضمن ایجاد کف زیاد در هنگام شستشو، التهاب و خارش پوست سر و ناراحتی های پوستی را به دنبال دارند.

شامپوهای معمولی ضمن شستشو، تمیزی و از بین بردن چربی ها باعث نرمی و لطافت و براق شدن موها می شوند که برای شستشوی هر مو و استفاده روزانه مناسب هستند.

## - پیدایش شوره سر چرا؟

پوست سر محیطی است که از تجمع بسیاری از غدد چربی تشکیل شده است به این منظور شستشوی پوست و موی سر بسیار مهم است. علاوه بر این غدد، قارچ هایی هم به طور معمول در سطح پوست سر هستند که در بعضی موارد می توانند باعث ایجاد التهاب یا همان شوره سر شوند. این قارچ ها در پوست های بسیار چرب حالت آگزمایی به وجود می آورند که باعث ناراحتی های پوستی می شود.

شامپوهای درمانی برای مهار قارچ های سر و کاهش شوره پوست سر به کار برده می شوند. این شامپوها زیر نظر پزشک و تا زمان رویت علائم التهاب قابل استفاده هستند و در طول مدت درمان، بهتر است بیمار برای جلوگیری از مقاومت قارچ ها، شامپوی مورد استفاده خود را هر چند ماه یکبار عوض کند. در شامپوهای ترکیبی علاوه بر سورفکتان ها، ترکیباتی برای کنترل pH به آنها اضافه می شود که شامپوهای به اصطلاح ۲ در ۱ یا ۲ در ۳ یعنی شامپوهایی حاوی مواد حجم دهنده، ویتامینه و نرم کننده جزء این دسته از شامپوها هستند.

#### **- باور غلط در استحمام با شامپوهای متعدد**

در یک بار استحمام کردن در هر دو یا چند بار شستشوی موها فقط باید از یک شامپو استفاده کرد. استفاده از شامپوهای متعدد در هر بار استحمام کردن باعث چسبندگی موها و تداخل مواد شامپوها می شود.

#### **- شامپوهای نرم کننده**

این دسته از شامپوها قابلیت پاک کنندگی بالایی ندارند و تا حدی باعث کدر شدن رنگ موها می شوند. استفاده روزانه از نرم کننده ها توصیه نمی شود، چرا که باید به ساختمان مو فرصت داد که مواد این شامپو را جذب کند. نرم کننده ها به سطح مو می چسبند. البته محیط کار و محل زندگی در میزان چربی پوست سر تأثیر دارند و کلا آب با دمای ولرم بهترین آب برای شستشو است و تعداد دفعات شستن موها بستگی به چربی مو و محل زندگی افراد دارد.

#### **- شامپو با عصاره گیاهی**

عصاره های گیاهی بهتر است خالص و به تنهایی استفاده نشود، حتی در مورد کتیرا که یک نرم کننده طبیعی است، استفاده بیش از حد توصیه نمی شود. عصاره های گیاهی هنگامی که فرموله می شوند و به صورت شامپو مصرف می شوند دارای عملکرد بهتری هستند. شستشو باید به طور منظم صورت گیرد و در هنگام استحمام خشونت و شستشوی بیش از حد باعث کنده شدن و ریزش موها می شود. همچنین استفاده کردن از شانه به جای برس بهترین وسیله برای مرتب کردن موها هستند

منبع این مطلب:

پرشین استار



## روشهایی ساده برای زیبا به نظر رسیدن:

حتما قرار نیست برای مرتب به نظر آمدن در منزل هر بار موها را بشوایم و به آنها آسیب برسانیم، اگرچه همه ی خانمهای خانه دار دوست دارند هر صبح که از خواب پا می شوند اگر کسی سر زده وارد خانه شان شد مرتب و تمیز به نظر برسند و نظر دیگران در مورد سر و وضعشان همیشه و در همه جا مثبت باشد. می شود حتی با روشهایی ساده بعد از حمام نیز همه ی موها را بشواییم و تنها سشوار را برای مهمانی ها گذاشت. البته گاهی هم پیش می آید که برای مهمانی ها نیز وقت سشوار کشیدن یا اتو و یا بابلیس را نداشته باشیم و فرصت نکنیم آنگونه که می خواهیم با موهایی مرتب به مهمانی برویم. تنها با یکسری راهکارهای ساده می توانید همیشه و در همه جا مرتب و شیک به نظر برسید:

الف) برای موهای فر، ویو و حالت دار

1- حتما در حمام برای شستشوی موها از شامپوهای حالت دهنده و دارای نرم کننده استفاده کنید و اگر هم از شامپوهای معمولی یا هر نوع شامپوی مخصوص مویتان استفاده می کنید در آخرین آبکشی از کمی نرم کننده که تنها به پایین موها زده و با ریشه تماس نداشته باشد استفاده نمایید.

2- موهای کاملاً فر یا ویو مانند را در همان زمانی که موها کاملاً خیس است با شانه های مخصوص فر و ویو که دندانهای بزرگ و با فاصله ای دارند شانه کرده و از کمی واکس مو یا روغن زیتون به نوک انگشتان زده و به پایین موها به آرامی

چنگک بزیندتا حالت فر وویو زیبای خود را تا حمام بعدی حفظ کند. در روزهای بعد نیز از همین شانه ها استفاده کنید واز برس کشیدن مو خودداری کنید.

3- موهای کمی حالت دار نیز همانطور خیس با برس معمولی شانه کرده ، سپس با کمی واکس مو که از پایین به نوک موها زده ، با چنگک زدن به آنها حالت دهید ورها کنید تا خشک شوند.

4- در هر سه حالت فر ،ویو ویا حالت دار ،هم می توانید از کلیس های عمودی بلندی که موها را در هر اندازه ای که هستند آبشاری نشان می دهد ویا از کلیس های معمولی بزرگ که موها را از زیر کمی جمع کرده وبه سمت بالا کلیس بزیند وانتهای آنها را رها کنید.(همه ی موها را داخل کلیس نکنید چرا که حالت کنونی را برای روزهای بعد از دست خواهد داد.همچنین هنگام خوابیدن موها را از زیر سرتان بردارید وبه یک طرف ویا در بالای سر قرار دهید.)

5- برای دختر خانمهایی که موهای بلند ویکدستی دارند پیشنهاد می شود که از انواع گیس های یک طرفه ودو طرفه وهمینطور تک از پشت سر (چند مدل بافت مو مخصوص دختر خانمها) استفاده کنند وگاهی هم با کلیس یا گل سرهای کوچک ،موهای جلوی سر ودو طرف گوش را در بالای سر ودر مرکز بسته وبقیه را در پشت سر هم می توانند باز بگذارند وهم ببندند.

6- بعضی وقتها هم از یکنواختی موهای بلند وفر خسته می شوید وهم دوست دارید موهای بلندتان را داشته وحفظ کنید.بهترین راه برای تنوع ونگه داشتن موهای بلند این است که تنها جلو وقسمت دو طرف گوش را به سبک مدلهای جدید ولیر کوتاه کرده وتنها جلوی موها را بعد از حمام سشوار بکشید وبقیه ی موهای پشت سر را کلیس زده وجمع کنید.

## ب) برای موهای لخت و صاف

1- گرچه این نوع موها صاف و بی حالت هستند اما گاهی با یک ششوار فرم و حالت خاص و زیبایی به خود می گیرند ، اما از آنجایی که همیشه و پس از هر حمام ششوار کشیدن در مورد این حالت باعث ریزش شدید و موخوره بیشتر می شود بهتر است پس از هر حمام موها را شانه کرده و با تکان دادن سر به پایین و بالا به حالت طبیعی بین فضای موها حالت و پف ایجاد کنید. پس از خشک شدن به مقدار خیلی خیلی کم واکس یا روغن زیتون را کف دستها زده و روی کل موها (تنها روی موها نه لا به لای آنها) بمالید تا خورده موهای روی سطح مو گرفته شود و هر صبح با زدن یک تل پهن هم رنگ و یا هما رنگ با رنگ لباستان به موها مرتب باشید ، یا کلیس های کوچکی که را در چند رنگ مختلف پشت سر هم با جمع کردن موها از جلوی سر و دو طرف گوشها در مرکز سر بزنید.

2- انواع کوتاهی های تیغی و لیرهای جدید برای موهای لخت و صاف مناسب است و برای باز بودن در انواع اندازه ها زیباست و جمع کردن موهای صاف با این نوع کوتاهی بسیار شیک است به طوری که در هر نوع صورت و چهره ای ، پس از جمع کردن با کلیس از زیر موها در پشت سر ورها کردن انتهای موها حتما چند تار مو را در اطراف صورت بریزید تا زیباتر به نظر آید.

ج) در همه ی موارد و در تمامی مدلها چه موی کوتاه و چه بلند، در هر سائزی ، اگر به طور ناگهانی و سر زده مهمان و دوستی وارد خانه مان شد و فرصت رسیدگی به موها را نداشتیم ، می توانیم از دستمال سرها ی کوچک هم رنگ و یا هما رنگ با لباسمان استفاده کنیم تا شیک و مرتب به نظر برسیم.

تهیه و تدوین: گروه سبک زندگی سیمرغ - [زهرا پهلوان زاده](#)

[www.seemorgh.com/lifestyle](http://www.seemorgh.com/lifestyle)

علاوه بر مطالب فوق، برای حفظ زیبایی دائمی موها، شما باید هر ماه به اندازه یک سانت از موهایتان را کوتاه کنید و هر سه سال یک بار موهایتان را به اندازه ی قابل توجهی کوتاه نمائید تا رشد و زیبایی موهایتان با افزایش سن کاهش پیدا نکند.