

## چگونه رشد موها را سرعت بخشیم؟

برای رشد مو پمادهای زیادی هستند که اغلب آن‌ها برای مو و پوست سر مضر هستند. اما شما با اصلاح برخی از عادات روزمره و البته رعایت برخی نکات می‌توانید سرعت رشد موهایتان را افزایش دهید.

آیا تاکنون رویای داشتن موهای بلند و سالم را در سر داشته‌اید؟ این رویا به ویژه در زنان بیشتر طرفدار دارد، اما از سوی دیگر مردها نیز تمایل دارند موهایشان بهتر جلوه کند. اگر سرعت رشد موهایتان کند است، این ترفندها را حتما پیاده کنید.

برای رشد مو پمادهای زیادی هستند که اغلب آن‌ها برای مو و پوست سر مضر هستند. اما شما با اصلاح برخی از عادات روزمره و البته رعایت برخی نکات می‌توانید سرعت رشد موهایتان را افزایش دهید.

### حرارت بالا برای مو خوب نیست

حرارت مو برای خوب چندان خوب نیست. اگر ممکن است با اتوی مو و سشوار برای همیشه خداحافظی کنید، اما اگر این کار برایتان دشوار است، می‌توانید با کوتاه کردن موها و استفاده از اسپری محافظ مو از آن محافظت کنید.

### موهایتان را مرتب اصلاح کنید

اگر مایلید موهای بلند داشته باشیم، باید مرتب موهایتان را اصلاح کنید. این کار شاید مخالف هدف اصلی یعنی موهای بلند به نظر برسد، اما این طور نیست! زیرا در صورتی که موهایتان را اصلاح نکنید، به موخوره دچار خواهید شد که می‌تواند در موهایتان زیاد شود. موخوره در نهایت شما را مجبور می‌کند که موهایتان را زیاد کوتاه کنید؛ بنابراین دیگر خبری از موهای بلند نخواهد بود!

### مدل موهایتان را عوض کنید

اگر می‌خواهید موهایتان سریع رشد کند، باید دستی به موهایتان بکشید. از این رو، مدل موهایتان را تغییر دهید، زیرا مدل موی ثابت در دراز مدت می‌تواند به موهایتان آسیب برساند. مثلا افرادی که هر روز موهایشان را از پشت می‌بندند، به ریشه موهایشان آسیب زده و به موخوره نیز دچار خواهند شد.

### از نرم کننده مو استفاده کنید

نرم کننده می‌تواند موها را با لپیدها و پروتئین‌ها تغذیه کند و مانع آسیب دیدن مو در آینده شود.

### موها را پس از شستشو با آب سرد آب بکشید

زمانی که به حمام می‌روید و می‌خواهید از آن خارج شوید، موهایتان را با آب سرد آب بکشید. این کار باعث حفظ رطوبت و مانع گره خوردن موها به هم می‌شود. این کار تنها چند ثانیه طول می‌کشد، اما شما متوجه تفاوت آن خواهید شد.

### از ریشه مو، شانه کنید

شانه کردن برای مو یا مفید است و یا مضر؛ به عبارت بهتر، اگر موهایتان را از بالا شانه کنید، به موهایتان آسیب می‌زنید چرا که باعث پیچ خوردن موها به هم خواهید شد. اما در صورتی که موهایتان را به آرامی از پایین به بالا شانه کنید، به مشکلی بر نخواهید خورد.

### موهایتان را با حوله خفه نکنید!

برخی عادت دارند که موهایشان را با شدت تمام با حوله خشک کنند. این کار موجب می‌شود تا رشته‌های باریک حوله، موهای شما را بکشند. علاوه بر آن، برخی از زن‌ها حتی عادت دارند حوله را دور موهایشان گره بزنند که این کار موجب شکسته شدن برخی از رشته‌های ظریف مو می‌شود.

### ماساژ دادن پوست سر

موی سالم از پوست سر سالم رشد می‌کند. فکر کنید درختی را کاشته‌اید! اگر خاک زیر درخت سالم نباشد، درخت نیز سالم نخواهد بود. بنابراین زمانی که در حمام هستید، کمی پوست سرتان را ماساژ دهید تا جریان خون زیر موها بیشتر شود و به تبع آن نیز موهایتان سالم‌تر باشد.

### چه اقداماتی لازم هستند؟

روبالشی ابریشمی می‌تواند به موهایتان کمک کند. همچنین سعی کنید غذاهای مناسبی میل کنید. غذاهای سرشار از ویتامین‌ها و پروتئین‌ها به رشد مو بسیار کمک می‌کند. به طور مشخص، روی، آهن، ویتامین‌های ب، آ، سی و ای که در مواد خوراکی چون شیر، پنیر، تخم مرغ، مرغ، غلات، ماهی آزاد، آووکادو، اسفناج و کلم یافت می‌شوند.

اگر موهایتان بلند است و از سر شانه‌هایتان رد شده، به یک نکته باید توجه کنید: انتهای موهای بلند بیش از یک سال قدمت دارد، بنابراین شکننده‌تر است. شما باید تلاش کنید تا بیشتر از آن‌ها مراقبت کنید. مواد طبیعی مانند روغن نارگیل می‌تواند به شما در داشتن موهای سالم کمک شایانی کند.

منبع: فرادید