

درمان طبیعی برای مقابله با نازکی مو

حفظ سلامت پوست سر و مو با دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم، کاهش استرس و حفظ تعادل هورمون‌ها آغاز می‌شود.



حفظ سلامت پوست سر و مو با دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم، کاهش استرس و حفظ تعادل هورمون‌ها آغاز می‌شود.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از "ایزی هلت اپشنز" نوشت: «دلایل مختلفی موجب نازک شدن و ریزش مو می‌شوند. خوشبختانه، درمان‌های مختلفی نیز وجود دارند که ممکن است به بهبود این شرایط کمک کنند که مواد طبیعی مورد استفاده در درمان‌های خانگی و همچنین محصولات تجاری برای تقویت و رشد مو را شامل می‌شوند.

اگر تمایلی به استفاده از محصولات یا درمان‌های گرانبه‌تر، مانند پلاسمای سرشار از پلاکت، لیزر درمانی یا جراحی کاشت مو ندارید، برخی درمان‌های خانگی را می‌توانید برای تقویت تارهای نازک موی خود یا پیشگیری از ریزش مو مد نظر قرار دهید.

پوره توت فرنگی

یک فنجان توت فرنگی، یک زرده تخم مرغ و دو قاشق غذاخوری روغن زیتون را با هم ترکیب کرده تا به شکل پوره درآید.

این ترکیب را از سمت ریشه‌های مو به سمت نوک آنها مالیده و اجازه دهید حداقل ۲۰ دقیقه به همان حالت باقی بماند. شما می‌توانید از یک کلاه حمام استفاده کنید. سپس، با یک شامپوی ملایم سر خود را شستشو دهید.

پوره پیاز

دو پیاز را با چاقو یا با استفاده از یک دستگاه غذاساز خرد کنید. پیازها را در یک پارچه صافی ریخته و فشار دهید تا آب پیاز خارج شود. آب پیاز را به مو و پوست سر خود مالیده و اجازه دهید ۱۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند. در نهایت، سر خود را با یک شامپوی ملایم شستشو دهید.

خمیر گل هیبیسکوس

گل‌های خشک شده هیبیسکوس را در یک دستگاه مخلوط کن پودر کنید تا یک قاشق غذاخوری پودر گل به دست آید. یک یا دو قاشق غذاخوری روغن نارگیل به این پودر اضافه کرده و مواد را ترکیب کنید تا شکل خمیر به خود بگیرد. این خمیر را روی پوست سر خود مالش دهید و اجازه دهید برای یک ساعت به همان حالت باقی بماند. شما می‌توانید از یک کلاه حمام استفاده کنید. سپس سر خود را با یک شامپوی ملایم شستشو دهید.

آلونه ورا

ژل آلونه ورا را روی پوست سر خود مالیده و اجازه دهید پنج دقیقه به همان حالت باقی بماند. سپس، سر خود را با آب شستشو دهید. نیازی به استفاده از شامپو برای شستشوی سر نیست.

سرکه سیب

به نسبت ۱:۱ سرکه سیب را با آب ترکیب کنید. مو و پوست سر خود را زمانی که مرطوب است با این ترکیب ماساژ داده و اجازه دهید پنج دقیقه به همان حالت باقی بماند. سپس، سر خود را با آب شستشو دهید. این روش به متعادل شدن PH پوست سر و کاهش باکتری‌ها و قارچ‌ها کمک می‌کند.

روغن رزماری

مطالعه ای جدید نشان داده است که روغن رزماری می تواند به اندازه ماینوکسیدیل ۲٪ در رشد مجدد مو مؤثر باشد. هر دو گزینه به شش ماه زمان برای نمایش آثار چشمگیر خود نیاز دارند.

روغن رزماری در مقایسه ماینوکسیدیل موجب خارش کمتر پوست سر شده بود.

دم کرده بابونه

حدود یک لیتر آب جوش را به برگ های بابونه اضافه کرده و اجازه دهید برای ۲۰ دقیقه به همان حالت باقی مانده و سپس سرد شود. این دم کرده را از صافی عبور دهید. سپس مایع را روی پوست سر و موی خود بریزید اما آن را با آب شستشو ندهید و تنها موی خود را با حوله خشک کنید.

گزینه های دیگر

مواد طبیعی دیگری نیز برای تقویت موی سر وجود دارند. عصاره جینسنگ به واسطه کاهش استرس و کمک به تعادل هورمون ها می تواند در این زمینه مؤثر باشد.

عصاره گزنه نیز از جمله گزینه های شناخته شده برای مهار تولید دی هیدروتستوسترون (DHT) است. همچنین، پلاتین، منتول، شاه بلوط اسبی و کپسایسین نیز در دسترس هستند.

روغن مارولا، روغن آرگان، روغن جوجوبا، روغن ریشه بابا آدم و روغن های اساسی اسطوخودوس و نعناع بیابانی از دیگر گزینه های مفید برای مو هستند.

سخن پایانی

حفظ سلامت پوست سر و مو با دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم، کاهش استرس، و حفظ تعادل هورمون ها آغاز می شود.

همچنین، ممکن است به حذف دلایل آلرژیک نیاز داشته باشید. مواد غذایی احتمال بیشتری دارد منبع این شرایط باشند.

پس از این موارد، شما می توانید استفاده از درمان های خانگی یا شامپوهای حاوی مواد طبیعی را مد نظر قرار دهید.