

5 توصیه مهم برای جلوگیری از ریزش مو



ریزش مو می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد.

برای مثال بعضی بیماری‌ها و یا مصرف برخی از داروهای خاص مانند داروهای شیمی درمانی باعث ریزش مو می‌شوند. اما ریزش مو نیز ممکن است عامل ژنتیک داشته باشد و از یکی از والدین به ارث برسد.

هرچند مو از سلول‌های مرده تشکیل شده اما در ظاهر انسان تاثیر مهم و قابل توجهی دارد و البته یک فاکتور بااهمیت در زندگی انسان محسوب می‌شود. متأسفانه برخی از محصولات آرایشی و به اصطلاح بهداشتی بیش از اینکه به موها سودی برسانند برای آنها مضر هستند و این ضرر گاهی تا سال‌های سال باقی می‌ماند. استفاده از مواد نفتی مانند پارافین و یا روغن‌هایی که هیچ کس به جز تولیدکننده آنها از ترکیبات و محتوای این مواد مطلع نیست مانند واکس‌ها و کرم‌های مو برای برخی افراد به خصوص جوانان عادت و گاهی حتی به یک ضرورت تبدیل شده است و نکته جالب این است که این مصرف کننده‌ها توقع ریزش و یا سفید شدن موهایشان را هم ندارند در حالی که استفاده از این مواد، هیچ خاصیتی برای موها ندارد.

از سوی دیگر، مصرف مواد غذایی فاقد کیفیت مانند چپیس و پفک و سایر تنقلات از این قبیل و یا غذاهای ناسالم مانند فست‌فودها و غذاهای چرب و سرخ کرده فاکتور دیگری است که سبب تشدید ریزش موها شده و سلامت آنها را به خطر می‌اندازد. این قبیل خوراکی‌ها هیچ بار تغذیه‌ای ندارند و بدن را با کمبود ریزمغذی‌ها مواجه می‌کنند. یکی دیگر از عوامل مؤثر و مهم در ریزش و ضعف موها استعمال دخانیات است.

به گزارش ایسنا، کشیدن سیگار باعث جمع شدن چربی زائد در حول پیاز مو شده و مانع رسیدن مواد غذایی به آن می‌شود. یکی از چاره‌های مقابله با ریزش مو مصرف برنج به‌طور صحیح است که البته کمتر خانواده‌ای پیدا می‌شود که برنج را با سیوس مصرف کند چون برنج با سیوس حاوی ویتامین‌های گروه B است که تاثیر مفیدی برای رشد و حفظ موها دارد.

در این مقاله به 5 نکته مهم برای کمک به حفظ موها و پیشگیری از ریزش مو اشاره شده که رعایت آنها می‌تواند سودمند باشد:

1- سعی کنید در برنامه غذایی خود از سبزیجات و میوه‌های تازه به مقدار زیاد استفاده کنید. به این منظور خوردن سبزیجاتی چون کرفس، جعفری، کاهو و اسفناج بیشتر توصیه می‌شود. گفتنی است اسفناج علاوه بر خاصیت تقویت‌کنندگی رنگدانه‌های مو، یک منبع غنی از آهن است که باعث تقویت استخوان‌ها، ناخن‌ها و موها می‌شود. اسفناج به تنهایی در بدن جذب پایینی دارد و باید برای اثرگذاری بیشتر همراه با آبلیمو و یا ماست مصرف شود.

2- پس از حمام کردن اگر موهای شما خشک و پر حجم می‌شوند به جای ژل که باعث خفه شدن مو می‌شود از روغن‌های مفید و سالم گیاهی استفاده کنید. به علاوه به خاطر داشته باشید که هیچ روغنی نباید بیش از 3 ساعت روی سر بماند و پس از آن باید به خوبی شسته شود.

3- حنا برای مو، گیاه مفیدی است اما تاثیر خود حنا با شامپوهای آن به هیچ وجه قابل مقایسه نیست. اگر رنگ حنا به نظر تان ناخوشایند است می‌توانید از گیاهان بی‌رنگ‌کننده استفاده کنید.

4- سیوس برنج نیز گیاه بسیار مفیدی است که می‌توان از دم‌کرده آن به جای چای برای تقویت موها استفاده کرد.

5- از تماس گرد و خاک و دود زیاد به موها خودداری کنید که دشمن مو هستند.

در پایان نیز توصیه می‌شود حتی الامکان به جای شانه پلاستیکی از شانه چوبی استفاده کنید. همچنین تا حد امکان از سنشوار استفاده نکنید و در صورت ضرورت، حرارت آن بسیار کم باشد. به علاوه از شانه‌کردن موها در حمام بپرهیزید.