



هیچ شامپویی به مو ویتامین نمی‌رساند

این روزها شامپوهای سر در انواع مختلف و با رنگ، اسانس و خواص متفاوت عرضه می‌شود. بسیاری تصور می‌کنند که شامپوهای گیاهی یا ویتامینه بر انواع شیمیایی ارجح است.

جام جم آنلاین: این روزها شامپوهای سر در انواع مختلف و با رنگ، اسانس و خواص متفاوت عرضه می‌شود. بسیاری تصور می‌کنند که شامپوهای گیاهی یا ویتامینه بر انواع شیمیایی ارجح است. در حالی که تاثیر واقعي شامپو چيزي جز شوينده‌اي که مي‌تواند میکروب، چربي، گرد و غبار و پوسته‌هاي سر را بخوبي از بين ببرد و موها را تميز کند، نيست؛ پس اصلي‌ترين کاري که شامپو انجام مي‌دهد، شويندگي است.

شامپو به‌عنوان شوينده‌اي که ميزان اسيدپته آن با پوست ما سازگار است، بهترين شوينده موهاي کثيف تلقي مي‌شود، اما همين ماده شوينده اگر متناسب با جنس موهاي هر فرد انتخاب نشود، مي‌تواند به خشک شدن و کدر شدن موها منجر شود.

دکتر مسعود داوودي، متخصص پوست و مو در گفت‌وگو با جام‌جم مي‌گويد: شامپوها از نظر خواص اضافه‌اي که به آنها نسبت داده مي‌شود، هيچ تفاوتی با هم ندارد و اضافه کردن خواصي چون ویتامين‌ها يا عصاره گیاهان به آنها چيزي جز تبليغات غيرواقعي نيست.

چه شامپویی انتخاب کنیم؟

متخصصان پوست و مو در تعريف شامپوي مناسب چنين مي‌گويند: شامپوي خوب شامپويي است که موهاي سر را بدون ايجاد خشکي، شکندگي و کدر شدن تميز کند. شامپوي خوب، شامپوي متناسب با جنس موي شماست، اما شامپو نه خون‌رساني مي‌کند و نه به مو ویتامين و املاح مي‌رساند، اينها جز باورهاي غلطي نيست که ميان مردم به اشتباه رواج يافته است.

دکتر داوودي نيز در تاييد اين مساله مي‌افزايد: در انتخاب شامپو بايد به جنس موهاي تان توجه کنيد. اگر موهاي تان چرب است و ظرف يك روز حالت روغني و چسبنده پيدا مي‌کند، بايد از شامپوهاي مناسب با موهاي چرب استفاده کنيد و اگر هم موهاي تان خشک است بايد از شامپوهاي ملايم مخصوص موهاي خشک استفاده کنيد.

اگر موهاي تان شوره دارد، مي‌توانيد از شامپوي ضد شوره استفاده کنيد؛ شامپوي ضدشوره مثل شامپوي مخصوص موهاي چرب است، اما قدرت اثرگذاري بيشتري دارد.

به گفته متخصصان پوست و مو، هيچ شامپويي به رويش مو منجر نمي‌شود، همچنين شامپو قادر به رساندن ویتامين و پروتئين به پوست سر و ريشه موها نيست.

شامپوها خواص مشابه دارد

بنابراين شامپوها برخلاف خواصي که به آنها نسبت داده مي‌شود، با هم تفاوت ندارد. دکتر داوودي در اين باره اضافه مي‌کند: شامپوهاي ویتامينه قادر به انتقال ویتامين‌ها به ريشه موها نيست، چراکه مولکول‌هاي ویتامين درشت و از منافذ طبيعي پوست سر قابل جذب است. ویتامين‌ها تنها از طريق داروهاي خوراكي و تزريقي قابليت انتقال به ريشه موها را دارد.

اين متخصص پوست تاکيد مي‌کند: عصاره گیاهاني که در شامپوها به کار گرفته مي‌شود، طي مراحل فرآوري شامپو در کارخانه تحت حرارت زيادي قرار مي‌گيرد و از بين مي‌رود. به همين دليل برتري شامپوهاي گیاهي بر شيميائي به دليل داشتن خواص طبيعي گیاهان از نظر علمي واقعيت ندارد.

شامپو، ضدريزش مو نيست

برخلاف باور بسياري از افراد ريزش مو نه وابسته به شامپوست و نه با استفاده از شامپوهاي ضدريزش، کاهش مي‌يابد.

به گفته دکتر داوودي، ريزش مو روندي است که طي يك يا دو ماه تحت تأثير عوامل هورموني، دارويي، برخي بيماري‌ها يا عوامل

عصبي اتفاق مي‌افتد و رطبي به استفاده از شامپو ندارد. البته استفاده از شامپوي غيرمتناسب با جنس مو مي‌تواند به ساقه مو آسيب بزند و آن را كدر، خشك و بدحالت كند.

وي تاكيد مي‌كند: كرم‌ها و ماسك‌هاي تقويت‌كننده مو نيز نمي‌تواند تاثيري بر كاهش ريزش مو داشته باشد. اما استفاده از آنها مي‌تواند به ترميم موهاي آسيب‌ديده ناشي از رنگ، فر و مش منجر شود و به ظاهر موها رنگ و شادابي طبيعي ببخشد.

نكته مهم‌تر آن‌كه نرم‌كننده‌ها برخلاف باور بسياري به ريزش موها منجر نمي‌شود و استفاده از آنها به كساني كه موهاي خشك دارند، توصيه مي‌شود.

هر روز به موهايتان شامپو بزنييد

ميزان شست‌وشوي سر هم به ميزان تعريق فرد، چربي سر، مجاورت با آفتاب، استرس، نوع فصل و بسياري عوامل ديگر بستگي دارد.

متخصصان پوست بر اين اساس به كساني كه موهاي چرب دارند، توصيه مي‌كنند هر روز موهاي خود را با شامپو بشويند اما كساني كه موهاي خشك دارند مي‌توانند حتي هفته‌اي يك بار موهايشان را با شامپو بشويند.

دكتر داوودي مي‌گويد: تا زماني كه از شامپويي كه استفاده مي‌كنيد رضايتمند داريد، يعني موهايتان از رنگ و حالت مطلوب برخوردار است نيازي به تعويض شامپو نداريد.

بنابراين چيزي به عنوان بهترين شامپو وجود ندارد. مهم آن است كه يك شامپو اثر پاك‌كنندگي رضايتمندبخشي داشته باشد و متناسب با جنس موي شما انتخاب شود.

پونه شيرازي - گروه سلامت