



عسل، مانع ریزش مو

عسل خاصیت‌های فراوانی دارد که از جمله آن پیشگیری از ریزش مو است. همه افراد به طور معمول روزانه ۲۰ تا ۱۰۰ تار موی خود را از دست می‌دهند، اما ریزش مو بیش از این مقدار باعث کم مویی فرد می‌شود.

عسل خاصیت‌های فراوانی دارد که از جمله آن پیشگیری از ریزش مو است. همه افراد به طور معمول روزانه ۲۰ تا ۱۰۰ تار موی خود را از دست می‌دهند، اما ریزش مو بیش از این مقدار باعث کم مویی فرد می‌شود.

علت ریزش مو متفاوت است از جمله نبود تعادل هورمونی، مراقبت نکردن از مو، سوءتغذیه، مصرف بعضی از داروها از جمله داروهای غنی از ویتامین A یا داروهایی که برای درمان بیماری‌های مختلف مانند نقرس، فشار خون، اختلال تیروئید و افسردگی تجویز می‌شود. گرچه ریزش مو ناشی از موارد یاد شده را نمی‌توان به طور کامل کنترل کرد، اما با به کار بستن شیوه‌هایی، می‌توان آن را کاهش داد.

عسل و مکانیسم جلوگیری از ریزش مو

بالابودن میزان قند عسل، باعث حفظ آب و در نتیجه حفظ رطوبت مو می‌شود. این رطوبت باعث نرم ماندن پوست دور ناخن نیز می‌شود. علاوه بر این، عسل خاصیت ضدباکتریایی دارد که پوست سر را سالم نگه داشته و شوره سر و در نتیجه ریزش مو را کاهش می‌دهد.

درمان ساده و آسان برای مراقبت از مو

یک قاشق مرباخوری پودر دارچین را با یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی و روغن زیتون به میزان کافی مخلوط کنید و روی پوست سر قرار داده و ماساژ دهید و پس از ۲۰ دقیقه بشویید. برای به دست آوردن نتیجه مطلوب، این کار را حداقل هفته‌ای سه بار تکرار کنید.

اگر مو بیش از حد در معرض نور خورشید قرار بگیرد خشک و کدر می‌شود. این کدری را می‌توان با مالیدن مخلوطی از دو قاشق غذاخوری عسل و دو پیمانه آب ولرم به مو از بین برد.

هنگام استحمام مقداری عسل و روغن زیتون را به شامپوی ملایم اضافه و از آن استفاده کنید تا مو تمیز، براق و نرم شود. شب قبل از خواب یک‌چهارم پیمانه آب پیاز را با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و به پوست سر بمالید و صبح روز بعد بشویید.

همچنین می‌توانید زرده تخم مرغ را با مقدار خیلی کم عسل (حدود یک قاشق غذاخوری) مخلوط کنید و به پوست سر بمالید و پس از ۳۰ دقیقه سر خود را بشویید.

البته به یاد داشته باشید برای پیشگیری از عوارض جانبی مانند ایجاد چسبندگی از عسل به میزان بسیار کمی استفاده کنید، هرگز عسل را گرم نکنید و برای نرم کردن مو، عسل را با روغن مخلوط کنید.

شیوه‌های دیگر برای مراقبت از مو

گرچه استفاده از عسل برای مراقبت از مو راهکار مناسبی است، اما برای به دست آوردن نتیجه بهتر لازم است برنامه غذایی سالمی را اتخاذ کنید، به عنوان مثال، میوه‌های تازه، انواع سبزی، مغز، جوانه، شیر، غلات سبوس دار، سویا و ماهی را که مصرف آن نه تنها برای مو، بلکه برای سلامت بدن نیز مفید است، در برنامه غذایی خود بگنجانید.

وحید کیانیپور - کارشناس ارشد گیاهان و مواد اولیه دارویی