

خداحافظی با موهای سفید!

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که نخستین تارهای سفید شده مو نشانه‌ای از بالا رفتن سن و سال آنهاست اما درمانگران طب سنتی این‌گونه فکر نمی‌کنند. از نظر آنها سفیدی موها تنها نشانه بالا رفتن تعداد روزهای زندگی نیست و این سفیدی می‌تواند نتیجه عوامل دیگری نیز باشد.



سلامت نیوز: بسیاری از مردم تصور می‌کنند که نخستین تارهای سفید شده مو نشانه‌ای از بالا رفتن سن و سال آنهاست اما درمانگران طب سنتی این‌گونه فکر نمی‌کنند. از نظر آنها سفیدی موها تنها نشانه بالا رفتن تعداد روزهای زندگی نیست و این سفیدی می‌تواند نتیجه عوامل دیگری نیز باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله زندگی ایده آل؛ از دیدگاه این درمانگران کمبود ویتامین B12، اختلال در عملکرد تیروئید، سیگار کشیدن و کم‌خونی از جمله عواملی است که می‌تواند سفید شدن موها را به همراه داشته باشد. اگر مطمئن هستید که سفید شدن موهای تان قبل از 30 سالگی به دلیل وراثت و فاکتورهای ژنتیک نیست می‌توانید به نسخه درمانگران طب سنتی عمل کنید و با ساده‌ترین شیوه‌ها با سفیدی تارهای موی خود مبارزه کنید.

هر روز با وعده‌های غذایی سفید شدن موها را متوقف کنید

عوامل مختلفی برای سفیدی مو در سنین پیش از میان‌سالی وجود دارد. گاهی تنش‌های عصبی، اختلال در عملکرد تیروئید، رژیم نادرست یا کمبود منگنز در مواد غذایی از جمله مهم‌ترین عواملی است که منجر به سفید شدن موها می‌شود. از دیدگاه درمانگران طب سنتی اصلاح هر یک از این اختلالات می‌تواند به کاهش روند سفیدی مو و در نهایت پیشگیری از سفید شدن موها منجر شود. گنجاندن سیر در وعده‌های غذایی یکی از ساده‌ترین راه‌هایی است که کمک زیادی به جبران کمبود منگنز در بدن می‌کند. اگر بتوانید سیر را به عنوان چاشنی اصلی به وعده‌های غذای خود اضافه کنید تاثیر مستقیمی بر کاهش روند سفیدی موها خواهید گذاشت. چه بهتر که بتوانید از سیری که با پودر منگنز تغذیه شده باشد مصرف کنید. این سیر می‌تواند هم جبران کمبود منگنز بدن تان را بکند و هم در آن واحد عوامل سفیدی مو را در بدن تان کاهش دهد.

از معجزه چای سیاه و تنباکو چه می‌دانید؟

یکی از شیوه‌های طبیعی و بی‌دردسر برای از بین بردن سفیدی موها ماساژ موها با لوسیون گیاهی چای سیاه است. برای تهیه این لوسیون گیاهی لازم نیست از این داروخانه گیاهی به آن عطاری بروید. می‌توانید به راحتی این لوسیون را در آشپزخانه منزل تان تهیه کنید. برای تهیه این لوسیون کافی است یک قاشق غذاخوری چای سیاه را با یک قاشق غذاخوری گیاه مریم‌گلی خشک شده با 2 لیوان آب روی حرارت بگذارید تا آرام آرام بجوشد و یک لیوان از این جوشانده باقی بماند. سپس این جوشانده را از روی حرارت بردارید و آن را صاف کنید. اجازه دهید لوسیون به خوبی سرد شود. این لوسیون را هر هفته تهیه کنید و از آن برای ماساژ موهای تان استفاده کنید. بهترین روش برای سیاه کردن تارهای سفید مو این است که آنها را با این لوسیون گیاهی 5 دفعه در هفته ماساژ دهید. بهترین حالت آن است که برای شست و شوی موهای تان از یک شامپوی گیاهی سبک استفاده کنید و پس از آن موهای تان را با این لوسیون ماساژ دهید. یکی دیگر از لوسیون‌های گیاهی و طبیعی که می‌تواند به تیره شدن موهای سفیدتان کمک کند جوشانده گیاه تنباکو است که به روش جوشانده چای سیاه آماده می‌شود. ماساژ این جوشانده نیز می‌تواند روند تیره شدن موها را تسریع کند.

هفته‌ای دو دفعه، 30 دقیقه این روغن مو را تجربه کنید

اگر ترجیح می‌دهید علاوه بر درمان سفیدی موها به جوان شدن ساقه موهای تان کمک کنید، توصیه می‌کنیم ترکیب روغن حنا و نارگیل را تجربه کنید. برای تهیه این روغن که می‌تواند با یکی 2 مرتبه استفاده موهای سفیدتان را تیره کنید. کافی است مقداری روغن نارگیل خالص از نزدیک‌ترین عطاری محل زندگی تان تهیه کنید و به اندازه یک استکان از آن را درون ظرفی بریزید و آن را به شیوه غیرمستقیم روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید. وقتی روغن به جوش آمد آن را از روی حرارت بردارید و برگ‌های خشک شده گیاه حنا را داخل

آن ببندازید. بعد از مدتی خواهید دید که رنگ روغن به قهوه‌ای متمایل می‌شود. برای استفاده از این روغن کافی است اجازه دهید به طور کامل سرد شود. سپس با كمك يك قاشق چای خوری چند قطره از آن را روی موهای تان بریزید و با كمك بند دوم انگشتان دست به آرامی موها را ماساژ دهید. این شیوه ماساژ مانع از آسیب رسیدن به ریشه مو و کنده شدن آنها می‌شود. این روغن را هفته‌ای 2 بار روی موهای تان ماساژ دهید و اجازه دهید به مدت 30 دقیقه روی موهای تان بماند.

هفته‌ای سه مرتبه با غذا سفیدی موها را سیاه کنید

اگر موهای تان خیلی زودتر از آنچه که باید سفید شده و به دنبال راهی برای پوشاندن آنها هستید، اگر انواع و اقسام رنگ‌های گیاهی و شیمیایی را تجربه کردید و باز هم شاهد رویش موهای سفید هستید، بهتر است به توصیه درمانگران طب سنتی عمل کنید و با كمك طبیعی‌ترین نسخه‌ها برای همیشه از شر موهای سفید خلاص شوید. درمانگران طب سنتی اصلاح رژیم غذایی را بهترین شیوه درمان و از بین بردن سفیدی موها می‌دانند. آنها به مراجعان خود توصیه می‌کنند برای از بین رفتن سفیدی موها و سیاه شدن آنها گیاهانی مانند پیاز، سیر، شاهی، هلیله سیاه و برنج سبوس‌دار را در وعده‌های غذایی‌شان بگنجانند. مصرف برنج سبوس‌دار و هلیله سیاه در وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی و جایگزینی آن به جای برنج معمولی در کنار مصرف گیاهانی مانند پیاز و سیر و شاهی تاثیر زیادی در برطرف شدن سفیدی موها و سیاه شدن آنها دارد. تنها باید کمی صبر داشته باشید تا ببینید این خوراکی‌ها چطور جوان‌تان می‌کند.

این توصیه‌ها را جدی بگیرید

برای پیشگیری از سفید شدن و خاکستری شدن موها نه تنها استفاده از ماسک گیاهی توصیه می‌شود بلکه اصلاح رژیم غذایی و گنجاندن مواد طبیعی نیز به سبب غذایی افراد می‌تواند تاثیر مستقیمی بر پیشگیری از سفید شدن موها داشته باشد.

به اعتقاد درمانگران طب هندی مصرف ترکیب يك حب زنجبیل رنده شده با يك قاشق غذاخوری عسل یکی از بهترین ترکیب‌های خوراکی است که می‌تواند به پیشگیری از سفید شدن تارهای مو كمك کند.

برای درمان سفیدی تارهای مو و براق شدن موها یکی از بهترین لوسیون‌ها استفاده از ترکیبی از روغن نارگیل با آب لیموی تازه است. ماسکی که از ترکیب 2 قاشق پودر حنا، يك قاشق ماست، يك قاشق برگ خشک شده ریحان و 3 قاشق قهوه نیز به دست آمده باشد علاوه بر آنکه به تیره شدن تارهای موی سفید و خاکستری كمك می‌کند، می‌تواند به تقویت تارهای مو و ریشه موها نیز كمك کند.

تهیه لوسیون پیاز و ماساژ آن بر تارهای مو یکی دیگر از شیوه‌هایی است که می‌تواند علاوه بر تیره کردن تارهای مو به رشد مجدد تارهای از دست رفته مو نیز كمك کند. برای تهیه این لوسیون کافی است پیاز را رنده کنید و آب آن را بگیرید و از آن برای ماساژ موها استفاده کنید.

برای حمام روزانه با این عصاره موهای تان را بشویید

اگر در گروه افرادی هستید که عجله دارید و می‌خواهید خیلی سریع با تارهای سفید موی خود خداحافظی کنید، توصیه می‌کنیم از لوسیون بابونه برای شست‌وشوی موهای تان استفاده کنید. برای تهیه عصاره بابونه می‌توانید 3 قاشق از برگ‌های خشک شده بابونه را با 3 لیوان آب مخلوط کنید و آن را روی حرارت بگذارید و اجازه دهید تا نصف آب آن باقی بماند. این جوشانده را صاف کنید و تمام برگ‌های خشک را با كمك صافی جدا کنید و اجازه دهید این عصاره سرد شود. سپس از این عصاره برای شست‌وشوی موهای تان استفاده کنید. هر روز بعد از شامپو کردن موها با شامپوی گیاهی از این عصاره برای شست‌وشوی موهای تان استفاده کنید و اجازه دهید روی موهای تان خشک شود.