

چندین راه برتر برای تحریک رشد موی طبیعی

مو نه تنها باعث زیبایی و طاهری خوشایند می شود بلکه داشتن موهای سالم و ضخیم نشانه سلامت عمومی نیز خواهد بود. متأسفانه امروزه بسیاری از مردم در سراسر جهان از انواع مشکلات مورنج می برند که به جز عوامل وراثتی و هورمونی، تغییر سبک زندگی هم دلیل اصلی بسیاری از این نوع مشکلات ریزش مو و سفید شدن زودرس و طاسی خواهد بود. این بخش از سلامت پوست و موی الموند به ارائه ی روش های کاملا طبیعی به عنوان محرک رشد مو پرداخته است.

1. آهن و زینک بیشتری مصرف کنید.

کمبود زینک و آهن یکی اصلی ترین دلایل کم شدن رشد موهاست و فقط کافی است که مصرف سبزیجات سبز، آنتی اکسیدان ها و گوشت ها را در وعده های غذایی خود افزایش دهید و به این رژیم دقیق پایبند باشید و غذا هایی مصرف کنید که به اندازه کافی حاوی مواد معدنی می باشد.

2. سه بار در روز موهای خود را شانه بزنید.

آیا می دانستید که رشد مجدد موها با شانه کردن دوباره امکان پذیر می باشد ؟ حداقل سه بار در روز موهای خود را شانه کنید و این کار را از ریشه ها آغاز کنید تا به نوک موها برسید . شانه کردن باعث می شود که پوست سر شما ماساژ داده شود و در نتیجه جریان خون در آن افزایش پیدا کند. در نهایت فولیکول ها تحریک به رشد بیشتری می شوند .

3. موها و پوست سر خود را تمیز نگه دارید.

اگر عاشق موهای ضخیم و سالم هستید ، حتما مراقبت خوبی از موهای خود داشته باشید و از یک شامپوی معمولی برای تمیز کردن پوست سر خود استفاده کنید و پوست سرتان را روغن بزنید اما حواستان باشد که روغن را به خوبی بشویید و اجازه ندهید که روی پوست سر به مدت طولانی باقی بماند.

4. استفاده از وسایل داغ را به حداقل برسانید.

این لوازم به طور کلی آسیب زننده هستند . حال اگر به طور نامناسبی از آنها استفاده کنید ، این آسیب قطعاً بیشتر می شود . موهای شما با استفاده غلط از لوازم داغ مو حالتی وز به خود می گیرند و بنابراین قهله از استفاده حتماً از یک ژل یا مرطوب کننده مو استفاده کنید تا داغی اتو به طور مستقیم به موهای شما نچسبد . بهترین کار این است که استفاده از این لوازم را به حداقل برسانید .

5. موهایتان را تغذیه رسانی کنید.

بعضی از غذا های خاص وجود دارند که رشد موی فرد را تحریک می کنند . خوردن این غذا ها برای رشد سالم مو بسیار مهم است . غذا هایی را انتخاب

کنید که حاوی مقدار کافی **بیوتین** یا **ویتامین ب 7** باشد.

بعضی از غذاها مانند **زرده تخم مرغ**، ماهی هالیبوت، آجیل و عدس نیز می توانند موهای شما را تغذیه رسانی کنند. این مواد غذایی همگی حاوی **زینک** و **سلنیوم** هستند که رشد مو را افزایش می دهند. همچنین اسید چرب امگا 3 در سالمون، آووکادو و گردو نیز جزء همین مواد غذایی اساسی برای مو می باشد.

6. یوگا ان

فواید یوگا برای همگان اثبات شده است. یوگا می تواند روی تک تک قسمت های بدن شما تاثیر مثبت بگذارد که موهایتان نیز از این قاعده مستثنی نیستند. برای رشد مجدد موها یوگا را امتحان کنید که این ورزش به تحریک فولیکول های مو کمک می کند و این کار را غیر مستقیم انجام می دهد.

7. یک آرایشگاه مناسب انتخاب کنید.

حتما مراقب موها باشید و به هر سالن آرایشی نروید و از طرفی موهای خود را هر چند وقت یک بار قیچی کنید تا دوباره سالم و سرزنده شوند و رشد خود را از سر بگیرند.

8. میزان استفاده از محصولات حالت دهنده مو را کاهش دهید.

هرگونه لوازم حالت دهنده مو را با خود حمل نکنید. محصولات حالت دهنده همیشه برای سلامت موهای شما مفید نیستند. مخصوصا اگر این محصول را نمی شناسید و از اعتبار برند آن آگاهی ندارید.

9. از یک متخصص پوست و مو مشاوره بگیرید.

اگر کنترل ریزش موی خود را ندارید، حتما از یک متخصص پوست و مو مشاوره بگیرید. ممکن است که پزشک متخصص داروهایی را به شما تجویز کند که با خوردنی است و یا این که باید شبیه به ماسک مو از آن استفاده کنید. مو نیز مانند بقیه قسمت های بدن نیاز به مراقبت و توجه دارد. برای این که موهای زیبا داشته باشید، باید به درون بدن خود نیز توجه کنید و هر چیزی را وارد آن نکنید.

10. از قرص های مولتی ویتامین استفاده کنید.

قرص های مولتی ویتامین کمبود ویتامین و مواد معدنی بدن فرد را جبران می کنند. قرص های مشخصی از مولتی ویتامین وجود دارند که رشد مو را تحریک می کنند و می توانید به اندازه یک ماه از آنها استفاده کنید تا شاهد رشد خوب موهایتان باشید.

11. ماساژ دادن

یک ماساژ حرفه ای و عمیق در پوست سر می تواند در طی 3 الی 4 روز رشد موها را تحریک کند. به شرطی که این ماساژ با روغن نارگیل و کرچک همراه باشد. بهتر است که در طی این ماساژ روی قسمت هایی تمرکز کنید که موی آن را ریخته است. بعد از ماساژ با روغن سر خود را با حوله بپوشانید. بعد از 5 دقیقه حوله را بردارید و سر خود را بین پاهایتان بگیرید تا جریان خون در پوست سر شما افزایش یابد.

12. برگ چریش

شستن موهای سر به طور منظم با برگ چریش و یا خوردن دم کرده آن می تواند رشد موی شما را تحریک کند. برگ های چریش همچنین خاصیت ضد باکتری و ضد التهابی قوی دارند که از شوره زدن و ریزش موی سر جلوگیری می کنند.

13. چمن

چمن ها نیز برخلاف تصور عموم حاوی میزان زیادی مواد معدنی مانند ویتامین آ، ث و ای هستند. همچنین منبع عظیمی از پروتئین، فیبر رژیمی و آمینواسیدها می باشند.

یک لیوان چمن را با یک قاشق چایخوری **آلوئه ورا** بریزید و این ترکیب را روزانه به مدت دو هفته میل کنید تا وضعیت موهای شما بهبود پیدا کند و از شکستگی موهایتان جلوگیری شود.

14. پیاز

پیازها حاوی سولفور هستند که یک جزء اساسی در تحریک رشد موهاست و از ریزش آن جلوگیری می کند. حداقل 1 الی 2 عدد پیاز خام را در روز به بخشی از رژیم غذایی روزانه خود تبدیل کنید. بهترین حالت این است که پیاز را در ساندویچ یا سالاد خود اضافه کنید.

15. سلامت کلی بدن را بررسی کنید.

ممکن است که ریزش موی فرد به دلیل کمبود مواد یا عملکرد نامناسب بخشی از بدن باشد که از آن خبر ندارید. در این موارد می توان آزمایش داد. همچنین باید میزان نوشیدن روزانه آب را افزایش دهید. ساعات خواب خود را مدیریت کنید و هرگز به بدن خود کم خوابی ندهید.

بخش عظیمی از رشد بدن در خواب انجام می شود که رشد مو هم جزء این موارد می باشد. آب کافی نیز می تواند علاوه بر شفاف سازی پوست به سلامت موها و رشد طبیعی آن ها کمک کند.

همچنین از پزشک بخواهید که برای رشد بهتر موهایتان، ویتامین و مواد معدنی را به صورت مکمل برایتان تجویز کند.

16. روغن رزماری و جوجوبا

روغن رزماری در بسیاری از شامپوها وجود دارد که **رزماری** می تواند توانایی فولیکول های مو را برای رشد مو چند برابر کند و همچنین رشد مو را افزایش می دهد و سلامت آن را بالا می برد.

روغن جوجوبا نیز باعث از بین بردن شوره های سر می شود و مواد معدنی پوست سر را تامین می کند و در نتیجه رشد موی فرد افزایش می یابد. کافیت که کمی از آن را روی موی سر خود ماساژ دهید.

17. روغن لاوندر

روغن لاوندر نیز یکی از درمان های خانگی است که می توان در عرض 7 ماه استفاده از آن، شاهد رشد بیشتر موها بود.

18. روغن آویشن

روغن آویشن رشد موی شما را افزایش می دهد و جریان خون را در سر بالا می برد و فقط کافی است با ماساژ آن روی پوست سر از فواید آن بهره مند

شوید .

19. شیر نارگیل

شیر نارگیل سرشار از آهن ، پتاسیم و چربی های ضروری است و بهتر است که خودتان شیر را از نارگیل بگیرید و آن را آماده و بسته بندی شده خریداری نکنید . این شیر را با چند قطره لیمو و 4 قطره روغن لاوندر مخلوط کنید . سپس اجازه دهید که 4 الی 5 ساعت روی پوست سرتان بماند و بعد آن را بشویید .

20. سرکه سیب

سرکه سیب باعث نگه داشتن تعادل PH سر می شود و می توان برای تحریک رشد موها از آن استفاده کرد . مقداری از آن را با یک فنجان آب مخلوط کنید و روی پوست سر خود ماساژ دهید و بعد از شستن سرتان ، شاهد براقیت بالایی از موهایتان خواهید بود .

21. ماسک تخم مرغ

تخم مرغ حاوی مقدار زیادی پروتئین است که به رشد مجدد موها کمک می کند و همچنین حاوی سولفور ، زینک ، آهن ، سلنیوم ، فسفر و ید می باشد . سفیده تخم مرغ را در یک کاسه بیاندازید و یک قاشق چایخوری روغن زیتون به آن اضافه کنید و با عسل مخلوط کنید و سپس این خمیر به دست آمده را روی پوست سر خود به مدت 20 دقیقه قرار دهید و بعد سر را با شامپو و آب سرد آب بکشید .

22. شنبلیله

شنبلیله نیز یکی از درمان های خانگی برای تحریک رشد مو می باشد . شنبلیله حاوی پروتئین و نیکوتیک اسید است که رشد موی سر را تحریک می کند . یک قاشق غذاخوری از این گیاه را با آب ترکیب کنید تا به حالت خمیری برسد . برای این حالت خمیری باید شنبلیله را از قبل آسیاب کرده باشید . مقدار کمی روغن نارگیل را به آن اضافه کنید و به پوست سرتان بزنید و نیم ساعت صبر کنید و سپس سر خود را با یک شامپوی ملایم بشویید . این ماسک علاوه بر تحریک رشد مو باعث ثابت نگه داشتن رنگ موی شما نیز می شود .

23. چای سبز

چای سبز حاوی آنتی اکسیدان بالایی است و از ریزش مو جلوگیری می کند . چای سبز کیسه ای را در آب گرم قرار دهید و بعد از خنک شدن ، به مدت یک ساعت آن را روی پوست سر خود قرار دهید و سپس سر خود را با آب سرد بشویید .

24. روغن زیتون و بادام شیرین

روغن زیتون و بادام از موثرترین مواد برای جلوگیری از ریزش و تحریک رشد آن هستند . چند قطره لیمو را به این دو ماده اضافه کنید و آن را روی پوست سر خود ماساژ دهید .

25. آب لیمو ، کره شیا و روغن آووکادو

روغن آووکادو سرشار از اسید چرب و ویتامین ای است که باعث تقویت موی سر فرد می شود و آن را به صورت عمقی برای رشد بیشتر تحریک می کند و

همچنین باعث آبرسانی به پوست سر، تقویت تک تک تارهای مویی شما و افزایش جریان خون در سرتان می شود و علاوه بر آن موهای شما را صاف، نرم و براق می کند و به طوری که شانه کردن آن راحت تر می شود.

برای آماده کردن این ماسک با پد یک قاشق غذاخوری کره شیا را با دو قاشق غذاخوری روغن آووکادو آب نصف یک لیمو ترکیب کنید و سپس این ماسک مو را به پوست سر خود بزنید و دو ساعت صبر کنید و بعد سر خود را آب بکشید.

26. لیمو و روغن آرگان

روغن آرگان حاویت ویتامین ای و انتی اکسیدان است که پوست سر را مرطوب می کند و رشد آن را افزایش می دهد و فقط کافی است که 4 قاشق غذا خوری از روغن آرگان را با آب نصف یک لیمو مخلوط کنید و سپس آن را روی پوست سر خود ماساژ دهید. یک ساعت صبر کنید و بعد سر خود را با آب ولرم بشویید.

27. عسل

عسل نیز یکی از بهترین مرطوب کننده های بافت پوستی است که می تواند ساختار موی شما را تقویت کند. کمی عسل را به موهای خود بزنید و بعد از چند دقیقه بشویید. مراقب باشید که این مدت زمان طولانی نشود زیرا عسل به موهایتان می چسبد و جدا کردن آن نیز سخت خواهد شد.

28. امگا 3

کمبود اسید های چرب امگا 3 موجب خشکی پوست سر و گردش خون ضعیف می شود. بنابراین مصرف مواد غذایی سرشار از امگا 3 سبب تقویت موها می شود.

یکی از مواد غذایی که اسید های چرب امگا 3 بالایی دارد ماهی قزل آلا و گونه های دیگر ماهی مانند ماهی خال مغالی، ماهی تن و شاه ماهی می باشد بنابراین بهترین راه برای تقویت این مواد غذایی را در برنامه غذایی خود بگنجانید و هفته ای 2 تا 3 مرتبه ماهی مصرف کنید.

تخم چیا یا همان تخم شربتی نیز یکی از دیگر مواد غذایی گیاهی ای که حاوی اسید های چرب امگا 3 می باشد. برای بهره مندی از فواید تخم شربتی آن را با یک چهارم قاشق چایخوری گیاه جو در یک لیتر آب به مدت 30 دقیقه بجوشانید و چندین مرتبه در طول روز بنوشید. گیاه جو به علت داشتن اثر قلیایی به سم زدایی بدن کمک می کند.

29. آووکادو

آووکادو به دلیل داشتن پروتئین، اسیدهای چرب ضروری، اسید فولیک، منیزیم و ویتامین موها را تغذیه، رشد، زیبایی و براق شدن آنها کمک می کند و موها را مرطوب و از شکننده شدن و بد حالتی آنها جلوگیری می کند. می توانید آووکادو را له کنید و به عنوان ماسک مو روی موها قرار دهید.

30. آجیل

آجیل ها مانند بادام، گردو و... غنی از بیوتین و ویتامین هستند. بیوتین یا ویتامین B7، کوآنزیم و از آنزیم های متابولیزکننده چربی، کربوهیدرات و سایر مواد مغذی هستند که سبب می شوند فرد رشد موهای بهتر و موهای ضخیم تر و سالم تری داشته باشد بنابراین بهترین راه برای تقویت آجیل ها را به برنامه غذایی خود بیافزایید.

31. گرده زنبور عسل

گرده زنبور عسل شامل ویتامین های گروه B است . ویتامین های گروه B برای سوخت و ساز و گردش خون مفیدند و ساخت و رشد سلول های جدید را پشتیبانی کرده و موجب بهبود جریان خون در پوست سر می شوند بنابراین سبب تقویت و رشد بهتر موها و **جلوگیری از ریزش مو** خواهند شد .

برای اینکه بیشتر از فواید گرده زنبور عسل برای موهایتان بهره مند شوید ، یک قاشق چایخوری گرده زنبور عسل و یک قاشق چایخوری روغن نارگیلرا ترکیب کنید و روزی یکبار آهسته میل کنید .

32. تخم مرغ

تخم مرغ به علت دارا بودن موادی مانند پروتئین ، زینک ، گوگرد ، فسفر ، آهن و سلنیوم برای تقویت رشد موها مفید است زیرا زینک موجود در آن موجب تکثیر سلولی و رشد بافت ها ، ترمیم بافت شکننده ، حفظ غدد چربی موجود در فولیکول های مو ، کاهش ریزش مو خواهد شد .

برای رشد بهتر موها می توانید از تخم مرغ به عنوان ماسک مو استفاده نمایید و این ماسک را ماهی یکبار بر روی موهای خود قرار دهید . روش آماده سازی تخم مرغ برای موها اینگونه است : در ظرفی 2 تخم مرغ خام و 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون را ترکیب کنید و روی موها و پوست سر قرار دهید و بعد از 15 تا 20 دقیقه موها را با آب ولرم با شامپو بشویید .

33. چای گیاهی

برای رشد بهتر موها می توانید از چای های گیاهانی مانند رزماری ، سلنیوم ، گزنه ، بابا آدم ، گیاه دم اسبی و مریم گلی استفاده نمایید . شستشوی سر با این گیاهان سبب بهبود گردش خون شده و فولیکول های مو را تحریک می کند و سبب درخشش و زیبایی موها میشود . برای رشد و تقویت موها گیاه مورد نظر را 10 تا 20 دقیقه در آب گرم قرار دهید . سرتان را بعد از شامپو کردن و آبکشی موها در آخر با این محلول آبکشی کنید .

34. میوه های سرشار از ویتامین A

ویتامین A سبب گردش خون بهتر و عملکرد بهتر سیستم ایمنی می شود و پوست سر و موها را در برابر خشکی محافظت و به تقویت و رشد موها کمک می کند پس بهتر است میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین A مانند هویج ، کدو تنبل ، سیب زمینی شیرین ، هندوانه ، خربزه ، هلو و پاپایا و ... را در برنامه غذایی خود بگنجانید .

هشدار

- هرگز موهای خود را به مدت طولانی در معرض نور آفتاب قرار ندهید و اگر مجبور به این کار هستید ، چند قطره آب لیمو به آن بزنید .
- هرگز با ماسک مو بیرون نروید و حتما مو را کامل آب بکشید .
- قبل از استفاده از هر کدام از روغن های ضروری کمی از آن را روی پوست خود تست کنید و به این صورت که چند قطره از آن را روی پوست خود بریزید که پوست داخلی مچ و آرنج محل مناسبی برای این کار است . 48 ساعت صبر کنید و اگر هیچ نشانه ای از آلرژی ندیدید ، با خیال راحت از آن برای پوست سر خود استفاده کنید .