

فواید سیاه دانه برای مو و روش استفاده از آن

همه ما در برهه ای از زمان تجربه ریزش مو را داشته ایم و اجتناب از آن امری غیر ممکن است زیرا فاکتورهای بسیاری در آن دخیل هستند. متأسفانه برای برخی از افراد این مشکل بر طرف نمی شود به همین دلیل نیاز است به محض مشاهده اولین علائم ریزش و طاسی مو مراقبت هایی را برای آن در نظر بگیرید.

ریزش روزانه 50-100 تار مو طبیعی بوده اما اگر فراتر از این رقم رود نشان از مشکلی جدی است. مقابله با علائم اولیه ریزش مو نه تنها مشکل آن را محدود می کند بلکه به رشد مجدد موی از دست رفته نیز کمک خواهد کرد. در این قسمت از سلامت پوست و موی **الموند** قصد معرفی فواید روغن سیاه دانه یا روغن زیره سیاه معروف را داریم تا در مورد پیشگیری از ریزش مو توسط آن اطلاعاتی کسب کنید.

روغن سیاه دانه چیست ؟ خواص دارویی آن چیست ؟

سیاه دانه از گلی هومی به نام نیژلا. ساتیوا، در اروپای شرقی، جنوب غربی آسیا و خاورمیانه تولید می شود و به نام های زیره سیاه، بذر پیاز سیاه، سیبی سیاه و کلونجی شناخته می شود. سیاه دانه هزاران سال است که در درمان آلرژی، آسم، دیابت، سردرد، کاهش وزن، ورم مفاصل، کرم روده کاربرد دارد. امروزه سیاه دانه بیشتر در داروهای زیبایی و مراقبت از مو استفاده می شود. روغن حاصل از سیاه دانه دارای خاصیت آنتی اکسیدانی است که به تسکین التهاب پوست کمک می کند.

تیموکینون، یکی از ترکیبات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی موجود در روغن سیاه دانه است که با بیماری های پوستی ناشی از باکتری ها و قارچ ها مبارزه می کند.

تیموکینون حاوی پروتئین ها، آلکالوئیدها و ساپونین هاست که رشد مو را تقویت و روند پیری سلول ها را کند می کند بنابراین از ریزش مو و التهاب فولیکول های مو جلوگیری خواهد کرد. روغن سیاه دانه چرخه رشد نامتوازن مو را تنظیم کرده و فولیکول های مو را تنظیم می کند، موها را تغذیه کرده، درخشش مو و خشکی پوست سر را افزایش می دهد. معمولاً روغن سیاه دانه به شامپوها، روغن و محصولات خانگی مراقبت از مو اضافه می شود زیرا باعث بهبود حجم و بافت مو شده و استفاده از آن ریزش مو را متوقف خواهد کرد.

مزایای روغن سیاه دانه برای مو:

1. حفظ سلامت پوست سر:

روغن سیاه دانه دارای خواص ضد التهابی، ضد قارچی، ضد باکتری، ضد ویروسی و ضد درد است که به حفظ سلامتی پوست سر کمک می کند، با شوره سر، اگزما و پسوریازیس نیز مبارزه می کند و علاوه بر این به مرطوب نگه داشتن پوست سر کمک کرده و چربی سر را متعادل می سازد.

2. تحریک و افزایش رشد مو :

روغن سیاه دانه حاوی نیگلون و تیموکینون است که هر دو آنتی اکسیدانی قدرتمند هستند و معمولاً برای بیماران مبتلا به آلوپسی آندروژنی یا آلوپسی آر‌ها تجویز می‌شود.

3. کاهش ریزش مو :

رایج‌ترین فایده روغن سیاه دانه کاهش ریزش مو است زیرا گیاه سیاه دانه حاوی 100 ماده مغذی مختلف بوده که منبع اصلی تغذیه و بهبود فولیکول‌های مو می‌باشند بنابراین ریزش مو را مهار خواهد کرد.

4. پیشگیری از سفید شدن مو:

روغن سیاه دانه حاوی اسید لینولئیک است که از کاهش سلول‌های رنگدانه در فولیکول‌ها جلوگیری می‌کند و همچنین درمانی موثر برای افرادی است که مبتلا به ویتیلیگو (بیماری پوستی که در آن سلول‌هایی که رنگدانه تولید می‌کنند تخریب شده‌اند) هستند.

5. نرم کننده مو:

سبوم (روغن تولید شده در پوست سر) موها را مرطوب و تغذیه می‌کند. برخی افراد چربی لازم را در پوست سر خود ندارند و بنابراین موهای آن‌ها خشک است. روغن سیاه دانه تولید سبوم را در پوست سر را به حالت طبیعی برگردانده، مو را نرم کرده و حالت می‌دهد.

6. پیشگیری از آسیب دیدن مو:

رادیکال‌های آزاد روی پوست سر سبب تخریب موها می‌شوند. روغن سیاه دانه حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که اثرات رادیکال‌های آزاد را روی موها خنثی می‌کند و این امر به سالم نگه داشتن مو و پوست سر و پیشگیری از آسیب آن‌ها کمک می‌کند.

7. بهبود گردش خون:

روغن سیاه دانه حاوی بیومولکول‌های امگا 3 و 6 است که گردش خون را به ویژه در ناحیه سرافزایش می‌دهد و باعث رشد سریع مو در عرض چند هفته خواهد شد.

*برای تقویت رشد مو می‌توانید از روغن کلونجی به تنهایی یا به همراه ترکیبات دیگر استفاده کنید.

در ادامه لیستی از آن‌ها آورده شده است که ریزش مو را مهار و باعث رشد مجدد مو می‌شوند.

چگونه می‌توان از روغن سیاه دانه برای رشد مو و پیشگیری از طاسی استفاده کرد؟

1. درمان ریزش مو با روغن کلونجی یا همان روغن سیاه دانه :

ماساژ پوست سر با روغن سیاه دانه، نه تنها به تحریک فولیکول‌های مو کمک می‌کند، بلکه رشد موهای سالم را هم افزایش می‌دهد و علاوه بر این، روغن سیاه دانه فولیکول‌های مو را تغذیه کرده و مواد مغذی لازم برای تولید موهای سالم را تأمین می‌کند.

مواد لازم :

- دو قاشق غذاخوری روغن سیاه دانه

طریقه استفاده :

ابتدا مقداری از روغن سیاه دانه را کف دست خود بریزید و دستان تان را به هم بمالید تا روغن گرم شود و سپس آن را به پوست سر خود **ماساژ** دهید و بیشتر روی نواحی که آسیب دیده اند و یا دچار ریزش شده اند متمرکز شوید . کل پوست سر و موهای خود از ریشه تا نوک را با روغن بپوشانید و به مدت 30 دقیقه یا حداکثر یک ساعت صبر کنید و در آخر موهایتان را با شامپوی معمولی بشویید .

2 تا 3 بار در هفته از این درمان استفاده کنید .

2. روغن سیاه دانه و روغن زیتون:

این روش درمانی برای افرادی که موهای چرب و ترکیبی دارند ایده آل است . **روغن زیتون** یک ماده عالی جهت تهویه مو است که موها را نرم کرده و آن را ابریشمی می کند و و به درمان شکستگی و موخوره نیز کمک خواهد کرد . **روغن زیتون** با ترکیب روغن سیاه دانه می تواند **شوره** سر را از بین ببرد و پوست سر و موها را 100 درصد تمییز نگه دارد .

مواد لازم:

- یک قاشق غذاخوری روغن سیاه دانه
- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون

طریقه استفاده :

ابتدا روغن زیتون و روغن سیاه دانه را در کاسه ای با یکدیگر مخلوط کنید و ترکیب به دست آمده را به پوست سر خود **ماساژ** دهید و بیشتر بر قسمت هایی که دچار ریزش مو شده اند متمرکز شوید .

کل پوست سر و موهای خود از ریشه تا نوک را با روغن بپوشانید و به مدت 30 دقیقه یا حداکثر یک ساعت صبر کنید و در آخر موهایتان را با شامپوی معمولی بشویید .

2 تا 3 بار در هفته این درمان را تکرار کنید .

3. روغن سیاه دانه و روغن نارگیل:

سیاه دانه برای هر نوع مویی قابل استفاده است و مخصوص موی خاصی نیست . روغن نارگیل دارای خواص نفوذپذیری زیادی است و از این طریق به ساقه و فولیکول های مو وارد می شود و آن ها را با مواد مغذی خود تغذیه می کند . هنگامی که با روغن سیاه دانه ترکیب می شود ، کارایی آن افزایش می یابد و به عنوان یک روش درمانی ریزش مو عمل خواهد کرد .

مواد لازم :

- یک قاشق غذاخوری روغن سیاه دانه

- یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل

طریقه استفاده :

ابتدا روغن سیاه دانه و روغن نارگیل را در کاسه ای بریزید و هر دو را با هم ترکیب کنید و برای چند ثانیه آن را در مایکروویو گرم کنید و از این مخلوط برای ماساژ دادن پوست سر خود به مدت 15 دقیقه استفاده کنید و همچنین آن را روی کل موهای (از ریشه تا ساقه) بمالید و به مدت 30 دقیقه صبر کنید و سپس موهایتان را با شامپوی معمولی بشویید.

این درمان را 2 الی 3 بار در هفته تکرار کنید.

4. روغن سیاه دانه و روغن کرچک برای رشد مو:

مخلوط روغن سیاه دانه و روغن کرچک، یک روش درمانی ایده آل برای موهای خشک است. روغن کرچک دارای خواص تقویت کنندگی رشد مو است. این گیاه همچنین دارای خواص ضد باکتریایی و ضد قارچی است و سرشار از **ویتامین E**، مواد معدنی، پروتئین و اسیدهای چرب امگا 1 و 2 می باشد و به افزایش ضخامت مو و سرعت رشد موها کمک می کند و به مهار ریزش مو کمک کرده و رشد سالم و سریع مو را تقویت خواهد کرد.

مواد لازم:

- یک دوم قاشق غذاخوری روغن سیاه دانه
- یک دوم قاشق غذاخوری روغن کرچک.

طریقه استفاده :

ابتدا روغن سیاه دانه و روغن کرچک را در کاسه ای با هم مخلوط کنید. این ترکیب به دست آمده را روی پوست سر خود ماساژ دهید و روی نواحی که دچار ریزش مو شده است بیشتر تمرکز کنید.

پوست سر خود را به روغن آغشته کنید و پس از اتمام کار، موهای خود را از ریشه تا ساقه با کلاهی بپوشانید و به مدت 30 دقیقه صبر کنید و پس از آن موهایتان را با شامپوی معمولی بشویید.

این درمان را 2 الی 3 بار در هفته تکرار کنید.

5. روغن سیاه دانه و آب لیمو:

از آن جا که لیمو سرشار از **ویتامین C** است، باعث افزایش سطح **کلاژن** پوست سر شده و اسید موجود در لیمو، باعث کاهش تعادل PH می شود اما با این حال، آب لیمو را بیش از 15 دقیقه روی سرتان نگه ندارید زیرا باعث خشکی و پوسته شدن پوست سر می شود و همچنین، اگر پوست حساسی دارید، از این روش درمانی دوری کنید زیرا آب لیمو می تواند باعث قرمزی و تحریک شود. این روش درمانی برای افرادی که موهای چرب دارند و ریزش مو زیادی را تجربه می کنند مناسب است.

مواد لازم :

- آب یک عدد لیمو

- دو قاشق غذاخوری روغن سیاه دانه

طریقه استفاده :

ابتدا یک عدد لیمو را از وسط نصف کنید و آب آن را بگیرید. از آب لیمو برای ماساژ پوست سر استفاده کنید و بگذارید تا 15 دقیقه روی سرتان بماند و سپس آن را با شامپوی ملایم بشویید .

صبر کنید تا موهای شما خشک شود و پس از آن ، حدود 10 دقیقه پوست سر خود را با روغن سیاه دانه ماساژ دهید . روغن را روی ریشه ها و ساقه مو ماساژ دهید .

اجازه دهید یک شب روی موهایتان بماند و صبح روز بعد آن را با شامپوی ملایم بشویید .

این درمان را 1 الی 2 بار در هفته تکرار کنید .

6. روغن سیاه دانه و عسل :

عسل و مخلوط آن با روغن نارگیل و روغن سیاه دانه ، موهای شما را نرم و درخشان می کند . در صورت تمایل می توانید 1 قاشق چای خوری روغن سیاه دانه و 1 قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب مخلوط کنید و بنوشید . این یک روش درمانی رایج است که نه تنها به مهار ریزش مو کمک می کند ، بلکه فواید بیشماری برای سلامتی شما به همراه خواهد داشت .

مواد لازم :

- نصف فنجان روغن نارگیل
- 1 قاشق غذاخوری عسل
- 1 قاشق غذاخوری روغن سیاه دانه
- حوله گرم

طریقه استفاده :

ابتدا روغن نارگیل ، عسل و روغن سیاه دانه را با یکدیگر مخلوط کرده تا ترکیبی یکدست و نرم شود .

سپس آن را روی پوست سر خود ماساژ دهید و بیشتر روی قسمت هایی تمرکز کنید که دچار ریزش مو شده است . هنگامی که این مخلوط را روی پوست سر می مالید ، مطمئن شوید که موهایتان از ریشه تا ساقه پوشیده شده است . پس از آن ، موهایتان را با یک حوله گرم بپوشانید تا بازدهی ماسک مو افزایش پیدا کند . به مدت 20 دقیقه تا یک ساعت صبر کنید و در آخر موهایتان را با شامپوی معمولی شستشو دهید .

این درمان را یکبار در هفته تکرار کنید .

7. روغن سیاه دانه و شنبلیله :

پیش زاین هم در بخش سلامت پوست و موی / موند گفتیم که روغن نارگیل و شنبلیله ، یک درمان عالی برای مشکلات مو مانند ریزش مومحسوب می شود . این مخلوط باعث می شود تا موهای شما قوی و براق شود و شنبلیله منبع عالی پروتئین و نیکوتین است که باعث رشد مو شده و لسیتین

موجود در آن باعث سالم و قوی ماندن موها خواهد شد. این درمان ریشه های مو را تغذیه می کند و سلامت پوست سر را بهبود می بخشد.

مواد لازم:

- یک و یک دوم قاشق چای خوری روغن سیاه دانه
- یک قاشق غذاخوری بذر شنبلیله
- دو قاشق غذاخوری روغن نارگیل

طریقه استفاده :

ابتدا بذر شنبلیله را آسیاب کرده تا پودر شود و سپس با روغن نارگیل و روغن سیاه دانه مخلوط کرده تا تبدیل به خمیری شود. چنان چه خمیر سفت بود کمی آب اضافه کنید و به مخلوط مدت یک ساعت استراحت دهید و سپس مخلوط را روی پوست سر و تمام قسمت های مو بمالید و به مدت 20-30 دقیقه صبر کنید و در نهایت با شامپوی معمولی شستشو دهید و اجازه دهید موهایتان خود به خود خشک شود.

این درمان را یکبار در هفته تکرار کنید.

از آنجا که چگالی روغن سیاه دانه بالا است، شستشوی آن ممکن است که دردناک باشد.

نکاتی در ادامه آورده شده است تا به شما کمک کند روغن سیاه دانه را به راحتی از موهایتان تمیز کنید :

استفاده از روغن سیاه دانه به تنهایی باعث ایجاد سفتی در پوست سر نمی شود اما استفاده از آن با روغن های حامل دیگر مانند روغن زیتون یا کرچک می تواند منجر به ایجاد مشکلاتی شود. بنابراین در چنین مواردی، دو بار در هفته موهای خود را با یک شامپو بدون سولفات بشویید که این امر باعث تمیزی و براقی پوست سر خواهد شد.

اثرات جانبی و احتمالی روغن سیاه دانه

قبل از استفاده از روغن سیاه دانه بر روی موهایتان ابتدا با انجام آزمایش پچ از واکنش آلرژیک یا نکرولیز اپیدرمی سمی (نوعی واکنش شدید پوستی) مطمئن شوید.

اگرچه عوارض جانبی روغن سیاه دانه بسیار نادر است اما در بعضی موارد ممکن است باعث ایجاد تاول های پوستی در اثر واکنش سمی شود.

زنان باردار نباید از این روغن استفاده کنند.

اگر پوستی بیش از حد حساس دارید، قبل از استفاده از این روغن با پزشک مشورت کنید.

اگر چه انواع مواد مراقبت از مو در بازار وجود دارد اما استفاده از روغن های گیاهی سنتی می تواند نتایج معجزه آسایی را حاصل کند که یکی از این ترکیبات روغن سیاه دانه است.

این روغن قدمت طولانی داشته و به عنوان داروی سنتی برای پوست، زیبایی و سایر اهداف بهداشتی مورد استفاده قرار می گیرد.