

جلوگیری از ریزش مو به روش های مختلف!

در این مطلب به معرفی چند روش ساده جهت جلوگیری از ریزش مو می پردازیم. رعایت این نکات از ریزش غیر طبیعی مو جلوگیری کرده و اگر ریزش موها ارثی باشد مدت آن را بسیار افزایش می دهد.

- سعی کنید در برنامه غذایی خود سبزی ها و میوه های تازه را بگنجانید و از سبزی هایی مانند کرفس، جعفری، کاهو و اسفناج به مقدار زیاد کنید.

اسفناج رنگدانه های مو را تقویت می کند و یک منبع غنی از آهن است که موجب تقویت استخوان ها، ناخن و مو می شود. اسفناج به تنهایی در بدن جذب پایینی دارد و بهتر است برای اثرگذاری بیشتر همراه با آبلیمو و یا ماست مصرف شود.

- اگر بعد از حمام کردن موهای شما خشک و حجیم می شود به جای ژل که باعث خفه شدن مو می شود از روغن های مفید و سالم گیاهی استفاده کنید.

جهت مشاهده تعرفه دندانپزشکی کلیک کنید.

لازم به ذکر است که هیچ روغنی نباید بیش از ۳ ساعت روی سر بماند!

- توصیه می شود به جای شانه پلاستیکی از شانه چوبی استفاده کنید.
- تا حد امکان از سشوار استفاده نکنید و در صورت ضرورت، حرارت آن بسیار کم باشد.
- از شانه کردن موها در حمام پرهیزید.
- آقایان موهای خود را کوتاه نگه دارند.
- از محیط های دارای هوای آلوده به انواع دود، گرد و غبار و ذرات سمی معلق در هوا و دوری شود.
- از ناراحتی های فکری و نگرانی ها دوری شود.
- از مطالعه و کارهای فکری شدید دوری شود.
- از وسایل بهداشتی مانند صابون، شانه، حوله، قیچی، ماشین اصلاح و بصورت اختصاصی استفاده شود.
- بهتر است برای استحمام موها زمانبندی تعیین شود. زیرا زود شستن و یا دیر شستن یکی از عوامل مهم ریزش مو است. توصیه می شود که زمان استحمام هر یک روز در میان باشد.
- نحوه اصلی شستشوی مو: نحوه شستشوی موها (با توجه به اینکه مو چرب، خشک یا نرمال باشد) در سلامت مو تاثیرگذار است. اگر کسی نحوه شستشویش را فرا گیرد و رعایت کند از ریزش غیر طبیعی موها جلوگیری می کند. اغلب دیده می شود که سر را با خشونت می شویند یا بعضی از آقایان هنگام شستن مو با برس های پلاستیکی به شدت پوست را برس می کشند.
- تاثیر فشار عمودی آب به هنگام استحمام:

فشار آبی که به صورت عمودی بر روی سر می شود خود باعث ریزش مو می شود. من پیشنهاد می کنم از فشار عمودی اب بروی قسمت فوقانی سر بکاهید.

جهت مشاهده هزینه لیزر موهای زائد کلیک کنید.

انواع دوش آب:

۱. دوشهایی عمودی که درست بالای سر قرار گرفته است.
۲. دوشهایی مایل بر روی دیوار حمام.
۳. دوشهای دستی یا تلفنی.

روش سوم بهترین حالت است.

- شوک هایی که آب سرد و گرم به موها وارد می کند:

استفاده از آب خیلی گرم یا خیلی سرد، باعث انقباض و انقباض موها شده و مو می ریزد. برای شستشوی موها آب ولرم متناسب با دمای بدن مناسب است.

- **تراشیدن بوسیله تیغ:**

برخی از مردان در تابستان موهای خود را تیغ می زنند تا تقویت شود اما برعکس، این کار نه تنها تقویت کننده موها نیست بلکه مضر هم هست زیرا اشعه ی سوزان افتاب به سر تیغ انداخته شده اسبب می رساند. و اگر کلاه هم به سر باشد، مضرتر است.

جهت تهیه بیمه دندانپزشکی با مشاورین مهرز کارت همراه شوید

جهت استفاده از خدمات پوست و مو و زیبایی و همچنین لیزر مو زائد غرب تهران با مشاورین مهرز کارت همراه شوید

