کد خبر: ۳۶۳۸۴۹
دوشنبه ۱۲ مهر ۱۴۰۰ ۲۳:۳۵

با این روش ها از سفید شدن موهایتان پیشگیری کنید

گاهی اوقات برای جوانان ۲۰ تا ۳۰ ساله مشکل سفید شدن زودرس موها پیش می‌آید و باعث می‌شود سن آنها بسیار بیشتر از مقداری که هست به نظر برسد.

به گزارش پرسون، رشد موها وقتی اتفاق می‌افتد که سلول‌های قدیمی به دلیل ساخته شدن سلول‌های جدید، به بیرون هل داده می‌شوند. رشد مو در سه مرحله اتفاق می‌افتد: آناژن، کاتاژن و تلوژن. در انتها، موها به پایان دوره می‌رسند و می‌ریزند و موی جدیدی در محل می‌روید. وقتی مو رشد می‌کند، رنگ‌دانه‌هایی وارد آن می‌شود که به آن رنگ می‌دهد. با افزایش سن، میزان رنگ‌دانه‌هایی که وارد هر رشته از مو می‌شود، کم شده و در نهایت به رنگ خاکستری و سفید در میاید. در ادامه روش هایی برای جلوگیری از سفید شدن مو معرفی خواهیم کرد.

مراقبت غذایی

برگ کاری

برگ کاری به افزایش رنگدانه در موهای شما کمک می‌کند و وقتی با روغن نارگیل مخلوط شود، ماسک موی فوق‌العاده‌ای می‌شود.

مقداری برگ تازه‌ی کاری را در یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل بجوشانید تا سیاه شود، سپس روغن آن را بفشارید.
آن را روی موهایتان ماساژ دهید، بگذارید ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بماند و بعد آن را بشویید.
این کار را حداقل یک یا دو بار در هفته تکرار کنید.

مصرف ویتامین

تغذیه نامناسب می‌تواند دلیلی باشد تا موهایتان رنگ ببازد و سفید شود. برخی از مواد غذایی هستند که ممکن است کمبود آنها رابطه مستقیمی با سفید شدن مو داشته باشد. پس به اندازه کافی ویتامین استفاده کنید. ویتامین‌های زیادی هستند که موهای شما را سالم نگه می‌دارند. ویتامین‌هایی مانند بیوتین، B- D-E-A و B۱۲. ویتامین‌های گروه B اما ویتامین‌های مو هستند. کمبود ویتامین‌های B می‌تواند به‌سرعت موهای شما را سفید کند. البته ویتامین‌ها از هر نوعی رابطه مستقیمی با سفید شدن یا شادابی مو دارند. اگر می‌خواهید روند سفید شدن موهایتان را متوقف کنید، از همین حالا حبوبات، مرغ، لبنیات، مرکبات و سبزیجات برگدار مصرف کنید که منبع خوبی از ویتامین‌ها هستند.

روغن نارگیل و آبلیمو

روغن نارگیل تأثیر شگفت‌انگیزی بر موهای شما دارد. این روغن موهایتان را مرطوب می‌کند، رشد موهای جدید را تحریک می‌کند، با بیماری ها مبارزه می‌کند و بر درخشندگی موهایتان می‌افزاید. روغن نارگیل در درازمدت حتی می‌تواند سفیدی مو را درمان کند چون سرشار از آنتی‌اکسیدان است.

سه قاشق چای‌خوری آبلیمو را با مقدار کافی روغن نارگیل (با توجه به بلندی موهایتان) مخلوط کنید.
محلول را به موهایتان بمالید و روی پوست سرتان ماساژ دهید. بگذارید حداقل یک ساعت بماند و بعد با شامپو بشویید.
این کار را هر هفته تکرار کنید.

مصرف مواد معدنی

مواد معدنی، نقش مهمی در رشد و احیای تار موهای آسیب‌دیده دارد. کمبود مواد معدنی مانند روی (زینک)، آهن، منیزیم، سیلیسیوم و مس باعث سفید شدن موها می‌شود. سیب، گوشت قرمز، حبوبات، قارچ و غذاهای دریایی، منبع مناسبی برای تامین مواد معدنی شماست. اگر می‌خواهید از مکمل‌های دارویی برای تامین مواد معدنی استفاده کنید و قرص آهن یا زینک بخورید، بهتر است با تجویز پزشک این کار را انجام دهید.

رُزماری و مریم‌گلی

هر دوی این گیاهان به طور طبیعی موهای شما را تیره‌تر می‌کنند و موهای سفیدتان را می‌پوشانند.

نصف فنجان از هر یک از این دو گیاه را در دو فنجان آب بجوشانید و بگذارید یک ساعت بماند. سپس محلول را صاف کنید.
از محلول به عنوان یک پاک‌کننده بعد از شامپو زدن موهایتان استفاده کنید. بگذارید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بماند و بعد آن را بشویید.
هر هفته این عمل را تکرار کنید.

چای سیاه

چای سیاه علاوه بر تیره کردن موهای شما، آنها را نرم و درخشان می‌کند.

دو قاشق چای‌خوری چای سیاه را در یک فنجان آب بجوشانید، یک قاشق چای‌خوری نمک به آن اضافه کنید و بگذارید خنک شود.
موهایتان را چند بار با آن شست‌وشو دهید و بار آخر بگذارید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی موهایتان بماند.
موهایتان را با آب سرد و بدون شامپو بشویید.
این کار را یک یا دو بار در هفته تکرار کنید.
یک راه ساده‌ی دیگر برای تیره‌تر کردن موهایتان این است که مقداری پودر قهوه را با مرطوب‌کننده‌ی موهایتان مخلوط کنید.

مراقبت هورمونی

مصرف دارویی

مصرف برخی داروهای بیماری رماتیسم و داروهایی مانند هالوپریدول، وراپامیل، مفنسین و تریپارانول باعث سفید شدن مو می‌شوند. بعد از توقف مصرف، اغلب روند سفید شدن موها کم می‌شود. اگر دارویی مصرف می‌کنید که موهایتان را سفید می‌کند، بهتر است با پزشکتان مشورت کنید و از او بخواهید دارو یا راهکاری برای متوقف شدن سفیدی موهایتان پیدا کنید.

بیماری

ابتلا به تیروئید و کم‌خونی، باعث سفید شدن موها می‌شود. در درصد بالایی از موارد، ابتلا به تیروئید، هورمون‌ها را بر هم می‌زند و سفیدشدن و ریزش مو را به دنبال دارد. ابتلا به کم‌خونی و کمبود آهن، هم موها را سفید می‌کند و هم باعث ریزش مو می‌شود. با درمان یا کنترل بیماری تا حد زیادی می‌توانید از سفید شدن و ریزش موهایتان جلوگیری کنید. برای این کار اما باید با پزشک مشورت کنید و از او کمک بگیرید.

کافئین کم مصرف کنید

مصرف زیاد چای - قهوه - ادویه و غذاهای سرخ شده در سفید شدن زود هنگام موها موثر است.

مراقبت آرامشی

آرامش می‌تواند به شما کمک کند تا موهایتان آرام شوند و رنگ نبازند.

ریلکس کنید

همه اعضای بدن شما به استرس، نگرانی و فشار واکنش نشان می‌دهند. هر عضوی به شکلی این کار را انجام می‌دهد؛ معده، با ترشح زیاد اسید معده و بروز زخم معده، پوست با عرق کردن و جوش‌زدن و موها با از دست دادن رنگدانه‌ها و سفیدشدن. اگر با بروز هر نگرانی و استرسی، یک تار موی سفید به موهای شما اضافه می‌شود، بهتر است سبک زندگی‌تان را تغییر دهید و ذهنتان را آرام کنید. ورزش کردن و انجام حرکات یوگا باعث می‌شود فشاری که روی شماست کمتر شود و البته موهایتان دیرتر رنگ ببازد. برای اینکه موهای یکدست سیاهی داشته باشید، بهتر است از همین حالا یاد بگیرید استرس و نگرانی را مدیریت کنید چراکه شوک عصبی می‌تواند حتی باعث سفید شدن بخش زیادی از موهایتان شود.