

# مراقبت از مو

ریزش مو ممکن است برای مردان، زنان و کودکان پیش بیاید. در حالت طبیعی، روزانه ۱۰۰ تار مو می‌ریزد. اما اگر بیشتر باشد، نوعی مشکل به حساب می‌آید. استرس و نگرانی باعث ریزش موها می‌شود. پس به خاطر موهایتان هم شده، آرام و خونسرد باشید!

اولین قدم در حفظ سلامت موی سر تمیز نگه داشتن آن است.  
برای شست‌وشوی سرت چه قدر شامپو نیاز داری؟

ناراحتی؟ نکند از ریزش موهایت ترسیده‌ای!!!

یعنی من  
طاس می‌شوم؟!؟

من کلی شامپو  
می‌ریزم تا زیاد  
کف کند، این طوری  
خیالم راحت است  
که موهایم کاملاً تمیز  
می‌شوند.



موهای خیس را به شدت با حوله مالش نده. مالش شدید به ریشه‌ی موهایتان آسیب می‌رساند. صبر کن تا هشتاد درصد از موهایت خشک شود، بعد برس بکش.

به جای آن که از شامپوی زیاد استفاده کنی، می‌توانی شست‌وشوی مو را طولانی‌تر کنی. اگر موهایت چرب شده، هر دفعه دو بار آن‌ها را شامپو بزنی.

بهتر نیست از  
سوار استفاده  
کنم تا موهایم  
سریع خشک  
شود؟





سشوار کشیدن، به موهایی که هنوز از آن آب می‌چکد آسیب می‌رساند. چون موی خیس باید مدّت زیادی زیر سشوار بماند تا خشک شود. پیچیدن مو در حوله و خشک کردن طبیعی آن بهتر است.

وقتی نوک موها دو شاخه می‌شود، اصطلاحاً به آن موخوره می‌گویند. برای درمان آن باید مو را کوتاه کرد. محکم بستن مو (به خصوص در زمان خیس بودن) و بافتن سفت، باعث موخوره می‌شود.



### تقویت ریشه‌ی مو با زرده‌ی تخم‌مرغ

برای رشد و تقویت مو می‌توان از زرده‌ی تخم‌مرغ کمک گرفت. چون یک شوینده‌ی طبیعی است که هم از مو محافظت می‌کند و هم آن را نرم نگه می‌دارد. برای از بین بردن بوی بد تخم‌مرغ، می‌توان یکی دو قطره سرکه یا آبلیمو به آن اضافه کرد.

### برای مراقبت از موهایتان این کارها را انجام دهید:

- خواب و استراحت کافی، تغذیه‌ی صحیح، ورزش، خوردن غذاهایی که پروتئین کافی دارند. (ماهی، گوشت، تخم‌مرغ، ماست و...) خوردن میوه و سبزیجات تازه.
- از آب داغ و حالت دهنده‌های مو مثل ژل و... استفاده نکنید.
- مو را کوتاه نگه دارید.
- هفته‌ای یک بار پوست سر را ماساژ دهید تا خون به پوست کف سر برسد و از تجمع چربی زیاد در پوست سر جلوگیری کند.
- اگر به استخر رفتید، حتماً موهایتان را با شامپوی مناسب بشویید. آب کلردار باعث ریزش مویتان می‌شود.
- از شانه و برس خودتان استفاده کنید. حداقل هفته‌ای یک مرتبه هم آن را با آب و صابون بشویید.



●●● با تشکر از

دکتر احمد اسماعیلی نراقی

دانش آموز

فروردین ۱۳۹۰  
شماره‌ی ۷

۷