

سفیدی مو با شامپو برطرف می‌شود؟

رفع سفیدی مو با شامپو کذب است

تبلیغاتی که در مورد رفع سفیدی موها با شامپو و غیره می‌شود، کذب محض بوده و جنبه علمی ندارد.



با اشاره به اینکه تبلیغاتی که در مورد رفع سفیدی موها با شامپو و غیره می‌شود، کذب محض و کلاهبرداری است و تا به حال هیچ روشی برای بازگرداندن رنگدانه‌های از دست رفته در مو کشف نشده است، گفت :

«سفیدی موها به دو دسته تقسیم می‌شوند. سفید شدن طبیعی موها معمولاً در اواسط دهه سوم زندگی برای افراد اتفاق می‌افتد.

سفیدی زودرس موها نوع دوم از دسته‌های سفیدی مو است و عوامل متعددی موجب سفیدی زودرس موها، می‌شود که یکی از این عوامل ژنتیک است و بر خلاف تصور عموم، استرس و فشار عصبی ناگهانی نقشی در این نوع سفیدی مو ندارد. متأسفانه باید گفت این نوع سفیدی درمان خاصی ندارد و این وضعیت دائمی است و برگشت‌پذیر هم نیست.

عوامل دیگری هم در سفیدی زودرس موها موثر هستند که البته در مقایسه با مسئله ژنتیک، کمتر اتفاق می‌افتند. از جمله این عوامل می‌توان به کمبود ویتامین‌ها مخصوصاً ویتامین B₁₂،

کم‌خونی از نوع کمبود آهن و کمبود روی و رژیم‌های ناصحیح و طولانی مدت اشاره کرد.
بیماری‌های زمینه‌ای فرد نیز نظیر بیماری تیروئید می‌تواند موجب سفیدی زودهنگام موها شود.
این نوع سفیدی درمان خاصی ندارد و برخی از تبلیغات شامپو که حاکی از این است که موهای سفید را سیاه می‌کنند، کاملاً کذب است و جنبه علمی ندارند؛ چراکه هر سلول رنگدانه خود را از دست داده و به صورت سفید درآمده است .

ده باور درست و غلط درباره سفیدی موها



افزایش سن، ژنتیک و برخی عوامل محیطی باعث سفید شدن موها می‌شوند. اگر نگاهی به سن سفید شدن موها در خانواده بیندازید، می‌توانید در نهایت حدس بزنید موهای شما چه زمانی سفید خواهند شد. باورهای درست و نادرست بسیاری در مورد سفید شدن موها وجود دارد که در اینجا به برخی از آنها اشاره کرده ایم.

سفیدی مو

کندن موهای سفید باعث افزایش آنها می‌شود

غلط. ریزش 100 تار مو در روز طبیعی است. وقتی موی سفید را می کشیم، آن را از ریشه درمی آوریم اما پیاز مو سر جایش است و با کندن یک مو، موی دیگری به جای آن رشد می کند. پس با کندن موهای سفید، تعدادشان زیاد نمی شود.

یک شبه همه موهایش سفید شدند

غلط. ممکن است موهای سیاه فردی در اثر استرس خیلی شدید و سنگین بریزد اما موهای سفید باقی می ماند؛ بنابراین فرد فکر می کند که موهایش در اثر استرس شدیدی که به او وارد شده است، به صورت ناگهانی سفید شده اند.

موهای سفید دیگر نمی ریزند

غلط. ریزش موها به عوامل مختلفی ارتباط دارد، ولی سفید شدن موها مانع از ریزش آنها نمی شود. موهای سفید و به طور کلی موهای روشن ضخیم تر هستند و نسبت به ریزش مقاومت بیشتری دارند، اما سفیدی موها به معنی عدم ریزش آنها نیست.

می توان جلوی سفید شدن موها را گرفت

غلط. متاسفانه دانشمندان تا کنون نتوانسته اند راه حلی برای جلوگیری از سفید شدن موها پیدا کنند. در برخی از موارد، سفید شدن مو بر اثر کمبود مواد غذایی است که مصرف مکمل غذایی می تواند در این مورد کمک کننده باشد.

موها یک شبه سفید نمی شوند

چگونه مو سفید می شود؟ موهای سفید در واقع خاکستری اند

غلط. این باور نادرست است. ترکیب موی سیاه کنار سفید این توهم را در بینایی ایجاد می کند. موهای سفید در واقع موهای زرد هستند. موی انسان بدون کراتین و ملانین زرد رنگ است اما با توجه به جنس مو این زردی می تواند روشن تر شود و به سفیدی گرایش پیدا کند یا مو زردتر و شبیه موی بلوند شود.

موهای سفید را می توان به رنگ قبل بازگرداند

غلط. تاکنون از نظر علمی به اثبات نرسیده است که بتوان موی سفید را با مصرف دارو، یک رژیم غذایی خاص یا شامپو به رنگ قبل خود باز گرداند. زمانی که مویی سفید شد، به رنگ قبل از خود باز نمی گردد.

آفتاب موها را سفید می کند

غلط. آفتاب می تواند باعث روشن شدن مو و تغییر رنگ قهوه ای روشن یا سرخ شدن مو شود، اما تاکنون هیچ تحقیقی نشان نداده است که اشعه فرابنفش می تواند باعث پیری مو و بروز موهای سفید شود.

رنگ کردن موها باعث سفیدی بیشتر آنها می شود

درست. سلول های رنگساز مو در مجاورت سلول های زاینده مو قرار دارند؛ بنابراین هر آسیب شدید بدون توجه به عامل اصلی رخ دادنش می تواند باعث آسیب دیدن سلول های رنگساز مو و رویش موهای سفید شود. آسیب های شدیدتر ممکن است سلولهای زاینده موها را از بین ببرند و حتی باعث ریزش شدید آنها شوند.

این اتفاق گاهی در پی انجام اقدام های درمانی مانند برطرف کردن موهای زائد توسط لیزر نیز دیده می شود. مواد تشکیل دهنده رنگ موهای شیمیایی نیز می توانند به ساقه و ریشه موها

آسیب بزنند و باعث ریزش و سفید در آمدن آنها شوند؛ بنابراین توصیه می شود از رنگ کردن یا استفاده بیش از حد از مواد آرایشی شیمیایی مو بپرهیزید.

موهای افراد سیگاری، زودتر از افراد غیر سیگاری سفید می شود

درست. این مورد کاملا درست است. مصرف دخانیات نقش مهمی در روند پیری مو دارد، زیرا استرس اکسیداتیو ایجاد می کند. اگر می خواهید موهای تیره و درخشانی داشته باشید، از کشیدن سیگار خودداری کنید.

کمبود ویتامین B باعث سفیدی مو می شود:

درست. اگر کمتر از 35 سال دارید و تعداد زیادی از موهای شما سفید شده به احتمال زیاد دچار کمبود ویتامین B و اسید پانتوتنیک هستید. بهتر است از منابع ویتامین B بیشتر استفاده و مکمل آن را دریافت کنید تا از سفید شدن بیشتر موها پیشگیری شود.

چگونه با شوره سر زمستانی مبارزه کنید؟



هوای سرد در فصل زمستان پوست سر را هر چه بیشتر مستعد خشکی می‌سازد، زیرا رطوبت طبیعی آن را از بین می‌برد. بر همین اساس، مشکل شوره سر و خارش پوست سر شکل می‌گیرد. فصل زمستان جدا از برخی زیبایی‌های ظاهری، مانند بارش برف، برای افراد بسیاری سر آغاز مشکلی آزاردهنده به شکل ریزش برف یعنی شوره سر است.

شوره سر، زیبایی، هوای سرد، مسازدادن، پوست سر، استرس، نور خورشید، رژیم غذایی، سلامت، انواع بیماری‌ها و درمان آنها، مراقبت‌های پوست و مو، سلامت مو شوره سر در حقیقت به واسطه سلول‌های مرده پوست سر شکل می‌گیرد و هم مردان و هم زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

هوای سرد در فصل زمستان پوست سر را هر چه بیشتر مستعد خشکی می‌سازد، زیرا رطوبت طبیعی آن را از بین می‌برد. بر همین اساس، مشکل شوره سر و خارش پوست سر شکل می‌گیرد.

اگرچه شوره سر مشکلی شایع در فصل زمستان است، اما این به معنای آن نیست که امکان خلاص شدن از این شرایط وجود ندارد. شما می‌توانید برخی راه‌های ساده و موثر را برای درمان شوره سر در فصل سرما مد نظر قرار دهید.

شستشوی منظم مو

طی ماه‌های سرد زمستان ممکن است کمتر از روزهای گرم تابستان شستشوی موهای خود را انجام دهید. اما کثیف بودن پوست سر و مو می‌تواند شرایط شوره سر را وخیم‌تر سازد و حتی خارش بیشتر پوست سر را موجب شود. استرس بیش از حد یکی دیگر از دلایل شایع شوره سر محسوب می‌شود. استرس تعادل شیمیایی در بدن انسان را تغییر می‌دهد، که موجب ترشح بیش از اندازه چربی روی پوست سر شده و به شکل گیری شوره سر منجر می‌شود.

شستشوی منظم مو برای پیشگیری از شوره سر بسیار توصیه شده است، اما از شستشوی بیش از اندازه نیز باید پرهیز کرد، زیرا موجب خشکی پوست سر و شکل گیری شوره سر می‌شود. انتخاب شامپوی مناسب می‌تواند نقش مهمی در مقابله با شوره سر داشته باشد.

هنگام شامپو زدن مو پوست سر خود را به خوبی ماساژ دهید و پیش از آبکشی اجازه دهید شامپو حداقل یک دقیقه روی سر شما باقی بماند. اگر نمی‌توانید آب سرد را تحمل کنید، از آب ولرم برای شستشوی مو استفاده کنید. از آب گرم یا داغ پرهیز کنید، زیرا می‌تواند رطوبت مو و پوست سر را از بین برده و موجب خشکی بیشتر شود.

استفاده از شانه و برس

موی به هم ریخته نه تنها ظاهر زیبایی ندارد، بلکه می‌تواند به شوره سر نیز منجر شود. شانه زدن یا برس کشیدن مو برای پیشگیری یا از بین بردن پوسته‌های خشک از روی پوست سر ضروری است.

همچنین، استفاده از شانه یا برس می‌تواند جریان خون به سمت پوست سر را تحریک کند، که برای بهره‌مندی از موی فاقد شوره و سالم اهمیت دارد.

در شرایطی که شانه زدن مو اهمیت دارد، باید از تمیز بودن شانه یا برس مورد استفاده خود نیز اطمینان حاصل کنید. شانه یا برس خود را با آب گرم تمیز کنید تا عاری از آلودگی و چربی باشد.

همچنین، شانه یا برس خود را با دیگران شریک نشوید.

ماساژ منظم با روغن

ماساژ دادن مو و پوست سر با روغن ولرم یکی از بهترین روش‌ها برای پیشگیری از شوره سر است. این کار هم برای موی خشک و هم موی چرب اهمیت دارد.

روغن رطوبت مورد نیاز برای پوست سر خشک را فراهم می‌کند، که تا حد زیادی عامل شکل‌گیری شوره سر محسوب می‌شود. همچنین، روغن به کنترل تولید چربی بیش از اندازه روی پوست سر کمک می‌کند. هنگامی که پوست سر خشک است، چربی بیشتری توسط غدد چربی برای جبران خشکی ترشح می‌شود.

متأسفانه، این شرایط موجب می‌شود تا مو ظاهری چرب به خود بگیرد، در شرایطی که پوست سر همچنان خشک است. هنگامی که موهای خود را به طور منظم با روغن چرب می‌کنید، به حفظ میزان مناسب از چربی طبیعی پوست روی پوست سر خود کمک می‌کنید.

مقداری روغن، مانند روغن زیتون، روغن نارگیل، یا روغن بادام را گرم کنید. همچنین، شما می‌توانید چند قطره روغن اساسی درخت چای به روغن حامل اضافه کنید.

روغن را روی ریشه‌های مو بمالید.

از نوک انگشتان دست خود برای ماساژ پوست سر به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه استفاده کنید.

اجازه دهید روغن برای یک ساعت روی پوست سر باقی بماند.

سپس، موی خود را با یک شامپوی ملایم شستشو دهید.

این کار را دو یا سه بار در هفته انجام دهید.

شستشو با آب یاس بنفش هندی

ویژگی‌های ضد قارچ و ضد باکتری یاس بنفش هندی به درمان و پیشگیری از شوره سر کمک می‌کنند. نه تنها شوره سر، یاس بنفش هندی می‌تواند به طور موثر دیگر مشکلات مو، مانند آکنه پوست سر، خارش پوست سر و ریزش مو را نیز درمان کند.

افزون بر این، یاس بنفش هندی به باز کردن منافذ مسدود پوست که به ایجاد انسداد در فولیکول‌های مو منجر می‌شود، کمک می‌کند.

مقداری برگ یاس بنفش هندی را در ۴ تا ۵ فنجان آب برای ۵ تا ۷ دقیقه بجوشانید.

اجازه دهید ترکیب سرد شود و آن را از صافی عبور دهید.

پس از شستشوی مو با شامپو، از این عصاره برای آبکشی مو استفاده کنید.

این کار را دو تا سه بار در هفته انجام دهید.

درمان با سرکه سیب

استفاده منظم از سرکه سیب برای بهبودی شرایط پوست سر به طور موثر از مشکل شوره سر پیشگیری خواهد کرد.

همچنین، سرکه سیب به عنوان یک پاک‌کننده طبیعی مو عمل می‌کند و منافذ مسدود پوست و فولیکول‌های مو را تمیز می‌کند. افزون بر این، سرکه سیب pH پوست سر را متعادل می‌سازد، در نتیجه از رشد مخمر، یکی دیگر از دلایل شایع شوره سر، پیشگیری می‌کند.

دو قاشق غذاخوری سرکه سیب خام، پالایش نشده را با دو قاشق غذاخوری آب ترکیب کنید.

این ترکیب را روی پوست خود ریخته و ماساژ دهید.

اجازه دهید ۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند، سپس موی خود را با آب ولرم شستشو دهید.

از این روش دو یا سه بار در هفته استفاده کنید.

مدیریت سطوح استرس

استرس بیش از حد یکی دیگر از دلایل شایع شوره سر محسوب می‌شود. استرس تعادل شیمیایی در بدن انسان را تغییر می‌دهد، که موجب ترشح بیش از اندازه چربی روی پوست سر شده و به شکل گیری شوره سر منجر می‌شود.

افزون بر این، استرس انسان را مستعد ابتلا به بسیاری از شرایط و بیماری‌های دیگر می‌سازد. از این رو، پرهیز از استرس اهمیت دارد.

برای مدیریت استرس، هر روز صبح مدیتیشن انجام دهید تا به آرامش ذهن و بدن دست یابید. همچنین، شما می‌توانید پیاده روی یا انجام یوگا را برای کنترل استرس مد نظر قرار دهید.

لذت بردن از نور خورشید

مقداری نور خورشید می‌تواند به پیشگیری از بروز شوره سر کمک شایانی نماید. نور خورشید تولید ویتامین D^۳ را بهبود می‌بخشد و تولید چربی‌های سالم روی پوست و پوست سر را تحریک می‌کند.

برای پیشگیری از شوره سر چند دقیقه‌ای را هنگام صبح یا اواخر بعد از ظهر در معرض نور خورشید قرار بگیرید. از مواجهه با نور خورشید در ساعاتی که بیشترین قدرت خود را دارد، مانند ظهر، پرهیز کنید.

برای پیشگیری از عوارض جانبی و محافظت از پوست خود در برابر نور خورشید نیز می‌توانید از محصولات ضد آفتاب با SPF ۱۵ یا بیشتر استفاده کنید.

استفاده از دستگاه مرطوب کننده هوا

هوای خشک زمستان می‌تواند خشکی پوست سر و وخیم‌تر شدن شرایط شوره سر را موجب شود. در حقیقت، رطوبت کم هوا چه در محیط داخل خانه و چه بیرون از آن طی فصل زمستان می‌تواند پوسته پوسته شدن هر چه بیشتر پوست سر را موجب شود.

برای افزودن رطوبت به هوا می‌توانید از یک دستگاه مرطوب کننده هوا در خانه و اداره خود استفاده کنید. از این طریق رطوبت هوا کنترل می‌شود و احتمال خشکی پوست و پوست سر کاهش می‌یابد.

توجه به رژیم غذایی

یک رژیم غذایی ضعیف می‌تواند دلیل اصلی مشکل شوره سر باشد. از آلرژی‌های غذایی تا کمبود مواد مغذی، دلایل غذایی بسیاری برای شوره سر وجود دارند. از این رو، توجه به رژیم غذایی برای برطرف کردن مشکل شوره سر باید در دستور کار شما قرار بگیرد.

مواد غذایی سرشار از روی، اسیدهای چرب امگا-۳ و ویتامین B۶ را به منظور کمک به پیشگیری از شوره سر در رژیم غذایی خود جای دهید.

از جمله مواد غذایی سرشار از روی می‌توان به صدف چروک، جوانه گندم، سبوس، دانه‌های کاج، گردوی آمریکایی، و نرم‌تنان صدفدار اشاره کرد.

از مواد غذایی سرشار از ویتامین B۶ می‌توان به جگر، کاد، فلفل‌های قرمز و سبز خام، ماهی‌های چرب، بوقلمون، فندق، سیب زمینی و بادام هندی اشاره کرد. موی به هم ریخته نه تنها ظاهر زیبایی ندارد، بلکه می‌تواند به شوره سر نیز منجر شود. شانه زدن یا برس کشیدن مو برای پیشگیری یا از بین بردن پوسته‌های خشک از روی پوست سر ضروری است.

از مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ می‌توان به ماهی‌های چرب، بذر کتان، گردو، زیتون، و تخم مرغ اشاره کرد.

همچنین، از برخی مواد غذایی مانند پنیر، شیر پر چرب، و غذاهای بسیار تند یا شیرین پرهیز کنید.

پیشگیری از کم آبی بدن

همانند رژیم غذایی، میزان نوشیدن آب شما می‌تواند بر مشکل شوره سر تأثیر گذار باشد. برای این که بدن عاری از سموم و دیگر ناخالصی‌های مضر باشد، نوشیدن آب فراوان ضروری است. با نوشیدن آب، پوست نیز هیدراته باقی می‌ماند. در صورت تأمین آب مورد نیاز پوست سر احتمال مواجهه با شوره سر نیز کاهش می‌یابد. توصیه کلی برای تأمین آب مورد نیاز بدن مصرف ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز است. در کنار آب، مصرف میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آب نیز می‌تواند به شما در تحقق این هدف کمک کند. از سوی دیگر، نوشیدن الکل و قهوه می‌تواند به کم آبی بدن منجر شود.

توصیه‌های دیگر برای مقابله با شوره سر

طی فصل زمستان از شامپوهای ضد شوره استفاده کنید.

هنگام شستشوی مو با شامپو چند قطره روغن درخت چای به آن اضافه کنید.

از تمیز بودن حوله‌ای که برای خشک کردن موهای خود استفاده می‌کنید، مطمئن شوید.

حوله‌های خود را به طور منظم بشوید و اجازه دهید زیر نور خورشید خشک شوند.

روبالشی‌های خود را به طور منظم تعویض کرده و بشوید.

استفاده از کلاه می‌تواند از پوست سر در برابر هوای سرد و پیشگیری از شوره سر محافظت

کند.

پیش از این که سر خود را روی بالش قرار دهید از خشک بودن کامل مو اطمینان حاصل کنید.

خوابیدن با موی خیس می‌تواند مشکل شوره سر را تشدید کند.

استفاده بیش از اندازه از شامپو، ژل مو، اسپری‌های مو و دیگر محصولات مراقبت از مو می‌تواند با گذشت زمان به تجمع رسوب منجر شود. بر همین اساس، استفاده متعادل از این محصولات توصیه می‌شود.

از رنگ کردن موی خود در زمستان پرهیز کنید یا رنگ‌هایی که موجب خشکی مو نمی‌شوند را انتخاب کنید.

در برابر خاراندن پوست سر مقاومت کنید، زیرا این کار تنها میزان تحریک را افزایش می‌دهد و به یک چرخه معیوب خارش و تحریک بیشتر منجر می‌شود.