



راهکارهای مراقبت از موهای خشک

www.bananshop.org



چکیده مقاله

ما در این مقاله از بنان کالا مگ در خصوص شکنندگی موها و علل بروز این عارضه صحبت خواهیم کرد. در نهایت نیز روش های درمانی برای موهای خشک و شکننده را ارائه خواهیم کرد.

گروه نویسندگان بنان شاپ

دسته بندی: [دانستنی های آرایشی و بهداشتی](#)



زمان تقریبی مطالعه این مقاله:

۷ دقیقه

[لینک این مقاله در وبسایت بنان شاپ جهت](#)

[ثبت نظرات شما](#)

در واقع هر مویی نیاز به مراقبت های خاصی دارد، تا بتواند به دور از آسیب باشد و رشد خوبی را سپری کند. اما این که نحوه این مراقبت ها چگونه باید باشد، خیلی مهم است و هر فردی باید به صورت اصولی و استاندارد راهکارهای مختلف را طی کند. موهای خشک بر خلاف موهای چرب، معمولی و مختلط بیشتر در معرض آسیب قرار دارند و تا حد زیادی شکننده هستند. به همین دلیل ما می خواهیم در این مقاله راهکارهای مفید و موثر در خصوص مراقبت از موهای خشک را بیان کنیم. اگر به دنبال داشتن مویی سالم، نرم، لطیف و شاداب هستید، فقط کافیست تا علت خشکی موهای خود را بدانید و اقدامات مناسب برای مراقبت از موهای خشک خود انجام دهید. در ادامه مقاله با ما همراه باشید، تا به نتیجه ایده آل و مطلوبی از موهای خود دست پیدا کنید.

چگونه تشخیص دهیم که مو خشک است؟

لازم است بدانید، که خشکی مو هم به مردان و هم به زنان تعلق می گیرد، اما احتمال ابتلا به آن با افزایش سن بیشتر می شود. زمانی موهای خشک ایجاد می شوند، که موهای شما به اندازه کافی رطوبت را دریافت نکنند و همین کم شدن رطوبت، سبب می شود که درخشندگی آن ها کاهش یابد و موها را وز و کدر جلوه دهد. دقت کنید، که درخشندگی یکی از نشانه های مهم در سلامت مو است و زمانی که موهای شما خشک شود، لایه بیرونی از بین می رود و این امر باعث می شود، تا موی سر کدر و ناسالم به نظر برسد.



چه عواملی باعث خشکی موی سر می شوند؟

عوامل مختلفی می توانند منجر به خشکی مو گردند، که از میان آن ها می توان به زندگی کردن در آب و هوای خشک، شنا کردن مکرر در آب های کلر دار و شور، دوش گرفتن زیاد، استفاده از شوینده های نامناسب و شیمیایی، گذراندن زمان زیادی در آفتاب یا باد، استفاده از اتو مو یا بیگودی برقی، رنگ کردن یا دکلره کردن فراوان موها، خشک کردن موها با سشوار به صورت منظم و ... اشاره کرد.

نکات موثر برای پیشگیری و مراقبت از موهای خشک و آسیب دیده به ترتیب زیر می باشد.

۱. از روغن های طبیعی استفاده کنید

۲. از سرم موی مناسب استفاده کنید

۳. شانه کردن مرتب موها

۴. استفاده کردن از ماسک مو
۵. محتاطانه با موهای خیس برخورد کنید
۶. کوتاه کردن موها را فراموش نکنید
۷. در هنگام شنا کردن از محافظ مو استفاده کنید
۸. عدم استفاده مداوم از سشوار، اتو مو
۹. هر روز حمام نکنید
۱۰. نحوه شستشوی موها اصولی باشد
۱۱. رژیم غذایی مناسب داشته باشید

از روغن های طبیعی استفاده کنید

اگر می خواهید سلامت و شادابی را برای موهای خود به ارمغان بیاورید، بهتر است که از روغن های طبیعی مانند روغن زیتون، نارگیل، بادام، روغن ذرت و ... استفاده کنید. چرا که این روغن ها سرشار از ویتامین E و آنتی اکسیدان هستند، که رطوبت لایه بیرونی مو را احیا می کنند. برای انجام دادن این روش، شما باید نصف فنجان از روغن مورد نظر را گرم کنید و سپس روغن را به آرامی روی موهای خود ماساژ دهید و با حوله بپوشانید. اجازه بدهید به مدت ۳۰ الی ۴۰ روغن روی مو بماند و بعد از گذشت تایم موهای خود را با شامپو آبکشی کنید. انجام دادن این کار می تواند، به تقویت مو و براق نشان دادن آن کمک چشمگیری بکند.



از سرم موی مناسب استفاده کنید

از دیگر راهکارهای بسیار تاثیر گذار برای محافظت از موهای خشک، به کار بردن سرم های مناسب موی خشک می باشد. در واقع این سرم مو است، که از موهای شما در برابر گرمای سشوار، اتوی مو و هر وسیله حرارتی دیگری محافظت می کند، موخوره را کنترل می کند و درخشندگی را به موهایتان می بخشد. سعی کنید، همیشه سرم را روی موها و نوک موها بمالید و از آن برای پوست سر استفاده نکنید.

شانه کردن مرتب موها

با توجه به این که موهای خشک به راحتی گره می خورند و وز می شوند، بیشتر افراد ترجیح می دهند، تا بیخیال شانه کردن شوند. اما این افراد باید بدانند، که با این کار سخت در اشتباهند. زیرا این کار باعث می شود، تا چربی طبیعی کف سر به ساقه ها نرسد. در نتیجه این عامل خود به تنهایی می تواند، خشکی بیشتر و کدر شدن مو را به دنبال داشته باشد. به چنین افرادی توصیه می شود، که از شانه های چوبی با دانه های درشت استفاده کنند.

استفاده کردن از ماسک مو

بهترین راه برای زیباتر نشان دادن و حالت دادن موهای خشک استفاده کردن از ماسک های مناسب بعد از حمام می باشد. در اصل غلظت بالایی از مواد مرطوب کننده، مانند ویتامین ها، روغن ها و عناصر طبیعی که در ماسک مو وجود دارد، به موهای خشک و آسیب دیده کمک می کند.



محتاطانه با موهای خیس برخورد کنید

حتما می دانید که موها زمانی که خیس هستند، بیشتر مستعد آسیب و شکنندگی خواهند شد. بنابراین لازم است تا خیلی آرام با موهای خیس رفتار شود. برای باز کردن گره از یک شانه با دندان‌پهن استفاده کنید، برس را از بین موهای خیس خود نکشید، زمانی که موهایتان خیس است، آن‌ها را با کش مو نبندید، زیرا این کار باعث شکستگی موها می‌گردد.

کوتاه کردن موها را فراموش نکنید

یکی از شایع ترین رخدادی که در موهای خشک به وقوع می پیوندد، ایجاد موخوره می باشد. به همین دلیل برای جلوگیری از این مشکل و رشد بهتر موها، توصیه می شود تا هر دو یا سه ماه یکبار، به اندازه چند سانتیمتر موهایتان را کوتاه نمایید و یا آن ها را نوک گیری کنید.

در هنگام شنا کردن از محافظ مو استفاده کنید

همان طور که در مطالب فوق ذکر کردیم، شنا کردن در آب های شور و کلر دار، می تواند خشکی مو را تحریک و بیشتر نماید. بدین جهت اگر به شنا کردن علاقه مندید، باید حتما از کلاه های عایق و مناسب در هنگام شنا استفاده نمایید. پس از شنا نیز بلافاصله موهای خود را شسته و از نرم کننده نیز استفاده کنید.



اگر می خواهید راهکاری تاثیر گذار را برای مراقبت از موهای خشک خود به کار ببرید، بهتر است که به طور مرتب از وسایل گرمایشی و حرارتی استفاده نکنید. توجه داشته باشید، که حرارت مستقیم سشوار موهای شما را خشک تر می کند. در صورت استفاده نیز برای مراقبت از موی خشک، حرارت نباید به مدت طولانی روی یک نقطه متمرکز باشد. اگر هم سشوار کردن موهای خود را لازم دیدید، باید حتما از حرارت پایین دستگاه و اسپری محافظ قبل از سشوار کشیدن موهایتان استفاده نمایید.

هر روز حمام نکنید

هر فردی در زندگی خود سبک خاصی دارد و با توجه به نیاز خود به حمام می رود. به فرض مثال بعضی از افراد موهای خیلی چربی دارند و مجبورند تا هر روز به حمام بروند و این در حالی است، که برخی دیگر موهای خشکی دارند و نباید هر روز هفته را حمام کنند و موهایشان را بشویند.



نحوه شستشوی موها اصولی باشد

فراموش نکنید که شامپوی استفاده شده شما، حتما باید مختص موهای خشک باشد و با دقت انتخاب شود. برای شستن موهای خود سعی کنید، خیلی آرام موهای خود را ماساژ دهید و از آب ولرم برای آبکشی استفاده نمایید. چرا که آب داغ می تواند، منجر به خشک شدن بیشتر موهای شما شود. لازم است بدانید، که در هنگام شستشوی کف سر به آرامی با نوک انگشتان باید کف سر ماساژ داده شود. این کار غدد سباسه را تحریک و تولید چربی را افزایش می دهد و در نتیجه خشکی مو کاهش می یابد.

تغییر در رژیم غذایی یکی از مهمترین اصول مراقبت از موهای خشک می باشد. در واقع با افزایش مصرف غذاهایی که سرشار از امگا ۳ و ویتامین B3 و B5 هستند، می توانید رطوبت موهای خود را تقویت کنید. همچنین نوشیدن آب به میزان لازم، می تواند باعث رطوبت رسانی و درخشندگی موهای شما گردد. علاوه بر رعایت این موارد، سعی کنید همیشه یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید، که حاوی محصولات متنوعی از جمله پروتئین، میوه ها، سبزیجات، غلات و چربی های سالم باشد.

نتیجه گیری از مقاله

مراقبت کردن از موهای خشک با رعایت راهکارهای ذکر شده در متن فوق، می تواند تاثیر قابل چشمگیری در موهای شما داشته باشد و به مرور زمان باعث زیبایی و شادابی موهایتان گردد. پس حتما این مراحل را در زندگی خود به کار ببرید، چرا که موها درصد زیادی از زیبایی هر فردی را در بر می گیرند. علاوه بر این راهکارها، روش های خانگی دیگری وجود دارند، که برای موهای خشک و آسیب دیده موثرند. لذا در مقالات بعدی این اصل مهم را نیز بررسی خواهیم کرد. در آخر امیدواریم که از مقاله راهکارهای مراقبت از موهای خشک، سودمندی و استفاده لازم را برده باشید.