

هفته خوابگاهها گرمی باد



روشهای نگهداری مو

میوه‌ها ، سبزیهای تازه و خام ، ماهی تازه ، جگر و روغنهای گیاهی مانند روغن زیتون ، روغن آفتابگردان و روغن ذرت از غذاهای بسیار مفیدی هستند که به رشد و سلامت موها کمک می‌کنند. ماساژ سر نیز در افزایش سرعت جریان خون نقش مهمی دارد. بدین صورت که با انگشتان دو دست ، سر را ماساژ دهید، بطوری که انگشتان به شکل دورانی حرکت داده شوند. تا زمانی که حس کنید سرتان گرم شده است و خون در زیر پوست جریان دارد. این حرکت را در همه نقاط پوست سر انجام دهید تا به این ترتیب خون در تمام قسمت‌های سر به جریان بیفتد. برای سرعت بخشیدن به گردش خون در سر ، برس را در جهت‌های مختلف روی پوست

سر بکشید تا خون در زیر پوست به جریان بیفتد. تمرین بسیار ساده جهت تسریع جریان خون سر ، این است که به پشت بخوابید، روی شانه‌ها و آرنجها تکیه کنید. در این حالت سر باید روی زمین قرار گیرد. هنگام انجام این تمرین ، پاها را راست نگهدارید و زانوها را خم نکنید .

بیماریهای معروف مو

ریزش مو



ممکن است روزانه ۲۰ تا ۱۰۰ تار مو بریزد که این ارقام در نژادها ، جنسیتها و سنین مختلف یکسان نیست. ناراحتیهای عصبی ، نگرانی ، دلواپسی ، اندوه ، کم خوابی و یا بدخوابی سلامت موها را به خطر می‌اندازد و رشد آنها را متوقف کرده و موها دچار ریزش می‌شوند. موهای شما به هر رنگ و از هر جنس که باشد، نیاز به تغذیه و مراقبت دارد. یک برنامه غذایی که به اندازه کافی ویتامینهای گروه B و نیز A و C و همینطور کلسیم ، آهن ، مس و ید

داشته باشد، سبب می‌شود که موها زیبا بمانند. ید در گردش خون پوست سر ، نقش اساسی دارد و اگر به اندازه لازم به بدن نرسد، موها کدر ، مرده و دچار ریزش می‌شوند .

شوره سر



یکی از بیماریهای شایع دیگر مو ، شوره سر است. بسیاری از پزشکان اعتقاد دارند که شوره سر در اثر تغذیه نادرست ، نگرانی ، هیجان ، عدم تعادل هورمونها و استفاده زیاد از مواد آرایشی مو ، پدید می‌آید. برای مبارزه با آن ، می‌بایست ابتدا علت را یافت و سپس به درمان پرداخت. خوردن سبزی ، مواد پروتئین‌دار و غذاهایی که ویتامین A ، E و B دارند، به مقدار فراوان توصیه می‌شود . یکی از مؤثرترین راههای از بین بردن شوره سر ، استفاده از سرکه است. به مقدار مساوی آب و سرکه را مخلوط کنید. سپس موها را به چند قسمت تقسیم نمایید و به کمک یک تکه پنبه ، محلول آب و سرکه

را به پوست سر بمالید. پس از آن موها را با شامپوی گیاهی بشویید. یکی دیگر از راههای از بین بردن شوره سر، استفاده از لیمو ترش و گلاب است. مقداری گلاب را با آب و لیمو ترش مخلوط کنید و با آن سر را ماساژ دهید، سپس موها را بشویید.

موخوره



خوردن شیرینی، نوشابه‌های گازدار، قند و شکر را به حداقل برسانید و به جای برسهای نایلونی از برسهای مویی استفاده کنید تا سبب موخوره نشود.

تقویت موهای سر (ویتامینه کردن موها)

شوینده‌های مختلف، به خصوص شامپوها به لایه خارجی موها و همین طور به پیاز موها یعنی پوست سر، آسیب می‌رسانند. برحسب عادت، هفته‌ای چند بار و بهتر است حداقل هفته‌ای یکبار آنها را

ویتامینه نماییم تا میزان خسارت وارده به موها کم شود. به ترتیب زیر مواد ویتامینه را تهیه نمایید. مقداری حنا را با آب جوش به صورت خمیر نرمی درآورده به آن یک عدد زرده تخم مرغ، نصف لیوان ماست، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، یک قاشق غذاخوری آبلیموی تازه یا آب نارنج اضافه کنید. مواد را به هم بزنید بطوری که باهم کاملاً مخلوط شوند. این خمیر نرم و شل را با دست به تمام قسمت‌های سر و سپس به موها بمالید. بعد به کمک یک کیسه پلاستیکی، سر و موها را بپوشانید و روی آن یک روسری بگذارید تا گرمای کافی حاصل آید و مواد ویتامینه از طریق منافذ پوست سر به پیاز موها برسد و موهای سر نیز حالت نرم و قابل انعطاف به خود بگیرد و همین طور براق و خوش رنگ گردد.

نکات قابل توجه در شستشوی موها

۱- حداکثر هفته‌ای دو بار آن هم با آب نیمه گرم حمام کنید

۲- هنگام شستن موها، سعی کنید از شامپوی رقیق شده استفاده کنید، به این ترتیب که کمی از شامپوها را در یک شیشه خالی ریخته و به آن آب اضافه کنیم، تا رقیق گردد. شامپوی رقیق شده ضربه

کمتری به موها وارد می‌کند.

۳- سعی کنید فقط یکبار موها را با شامپو بشویید و زمان شستشو را طولانی نکنید. یعنی بلافاصله پس از شامپو کردن با آب، موهای سر را بشویید.

۴- هر قدر شامپو به مدت طولانی‌تری با موها و پوست تماس داشته باشد، آسیب بیشتری به پوست سر و موها وارد می‌شود. این موضوع در مورد شامپوهای خارجی نیز صدق می‌کند.

۵- بهتر است در هر بار حمام رفتن و شستن موها با شامپو، یک عدد زرده تخم مرغ نیز با شامپو به موها بزنید. به این ترتیب که همزمان با شامپو یک عدد زرده تخم مرغ نیز به آن اضافه کنید و سپس سر را با آن بشویید. زرده تخم مرغ، هم یک شوینده است و هم نرم کننده و نگهدارنده و محافظت کننده طبیعی. یکی دو قطره سرکه یا آبلیمو، بوی بد تخم مرغ را زایل می‌سازد



مرکز بهداشتی درمانی دانشجویان
معاونت دانشجویی فرهنگی