

درمان خانگی ریزش مو

**6 راهکار خانگی برای کاهش ریزش مو؛**



با استفاده از این درمان‌ها می‌توانید با ریزش موی خود خداحافظی کنید. شما نیز با ریزش مو خود مواجه هستید؟ به دنبال درمانی هستید که عوارض جانبی زیادی نداشته باشد؟ اگر چنین است باید درمان‌هایی که در این مقاله ذکر می‌کنیم را دنبال کنید. بر اساس گفته متخصصان، از دست دادن ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز کاملاً طبیعی است. شما می‌توانید فرآیند ریزش موی خود را با درمان‌های زیر کندتر کنید و جلوی آن را بگیرید.

### **1. نارگیل:**

همانطور که می‌دانید نارگیل مزایای بسیار زیادی برای سلامتی موهای شما دارد. این ماده نه تنها می‌تواند باعث رشد دوباره موها شود بلکه آن را نرم‌تر می‌کند. نارگیل دارای اسیدهای چرب مفید، مواد معدنی و پروتئین‌هایی است که می‌تواند شکست مو را کمتر کند. این ماده همچنین سرشار از پتاسیم و آهن است. شما می‌توانید از روغن نارگیل یا شیر آن برای جلوگیری از ریزش موهای خود استفاده کنید.

**مراحل انجام کار:**

- کمی روغن نارگیل را گرم کنید و آن را بر روی ریشه مو بگذارید و به آرامی ماساژ دهید.
- بعد از یک ساعت موهای خود را بشویید
- همچنین می‌توانید نارگیل طبیعی را خرد کنید و شیر آن را خارج نمایید. سپس با کمی آب ترکیب کنید.
- این ماده را در جاهایی که احساس می‌کنید موهایتان نازک شده یا در حال ریزش است اعمال کنید.
- اجازه دهید یک شب روی موها بماند و صبح روز بعد بشویید.

## 2. آب پیاز:

پیاز سرشار از سولفور است و با افزایش تولید کلاژن، باعث رشد موها می‌شود. استفاده از آب آن بر روی پوست سر می‌تواند ریزش مو را تحت کنترل خود بگیرد.

### مراحل استفاده از آب پیاز:

- پیاز را رنده کنید و آب آن را بگیرید.
- آب پیاز را بر روی پوست سر خود بمالید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه روی سر باقی بماند.
- سپس با یک شامپوی ملایم بشویید و اجازه دهید موهایتان خشک شود.
- برای دریافت نتایج بهتر، دو روز در هفته از آن استفاده کنید.

## 3. سیر:

همانند پیاز، سیر نیز سولفور بالایی دارد. به همین خاطر در طب سنتی از آن برای رشد مجدد موها استفاده می‌شود.

### مراحل انجام کار:

- چند حبه سیر را له کنید.
- روغن نارگیل به آن اضافه نمایید و به مدت چند دقیقه گرم کنید.
- اجازه دهید خنک شود و با آن پوست سر را ماساژ دهید.
- شما می‌توانید این ترکیب را به مدت ۳۰ دقیقه روی سر بگذارید و سپس بشویید.

- اینکار را هفته ای دوبار انجام دهید.

#### 4. حنا:

حنا عمدتاً به عنوان یک رنگ مو طبیعی با نرم کننده استفاده می‌شود اما خواص موجود در آن برای استحکام ریشه مو بسیار مفید است. اگر حنا را با سایر مواد ترکیب کنید، نتیجه بهتری دریافت خواهید کرد.

#### نحوه استفاده از حنا:

- ۲۵۰ میلی لیتر روغن خردل را در یک ظرف کوچک بریزید و ۶۰ گرم برگ حنا خشک به آن اضافه کنید.
- حالا ترکیب را بجوشانید و روغن را از صافی عبور دهید.
- بعد از خشک شدن، پوست سر خود را با آن ماساژ دهید و باقی مانده را در یک ظرف درب دار نگه دارید.
- شما می‌توانید از پودر حنا با کشک نیز استفاده کنید.
- آن را روی پوست سر اعمال کنید و بعد از یک ساعت بشویید.

#### 5. ختمی:

ختمی یا گل بامیه، می‌تواند مواد مورد نیاز مو را تامین کند، از سفید شدن زودرس مو جلوگیری نماید و شوره سر را درمان کند.

#### مراحل استفاده از این گیاه:

- چند عدد گل بامیه را بردارید و له کنید. سپس با روغن نارگیل یا کنجد ترکیب نمایید.
- آن را روی پوست سر بگذارید و اجازه دهید چند ساعت بماند.
- با آب سرد و شامپوی ملایم شستشو دهید.

#### 6. آمله (انگور فرنگی هندی):

برای افرادی که از ریزش موی سر خود رنج می‌برند، انگور فرنگی هندی یک معجزه است. این ماده سرشار از ویتامین و آنتی اکسیدان‌هایی است که می‌تواند فرآیند ریزش مو را کندتر کند.

## نحوه استفاده از آمله:

- شما می‌توانید از آب یا پودر آمله به همراه آب لیموی تازه استفاده کنید.
- آن را روی پوست سر بمالید و اجازه دهید خشک شود.
- سپس با آب ولرم بشویید.

**PERFECT INFORMATION**