



تاریخ
۱۷
مهر
۱۴۰۲
دوشنبه

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

## این شماره: خواص انواع مواد برای موی سر

### جوشانده رز ماری چه خواصی برای موی سر دارد؟



برای درمان پوست سر با رز ماری می‌توانید روغن رز ماری را روی پوست سر ماساژ داده و بگذارید یک شب بماند. علاوه بر این از روش زیر می‌توانید پوست سرتان را با استفاده از جوشانده رز ماری تقویت کنید:
-مشکل نازک شدن مو، خود ساقه مو نیست، بلکه در ریشه است. بنابراین باید این ماده را روی پوست سر مالیده و بگذارید بماند تا بتواند به فولیکول‌ها نفوذ کند و اثرات خود را اعمال کند.

-۳۰ دقیقه قبل از شامپو زدن جوشانده رز ماری را روی پوست سر بمالید.
-حالا با استفاده از کلاه حمام یا یک حوله مناسب و تمیز سر خود را بپوشانید.

-۳۰ دقیقه بعد موهای خود را در حمام بشویید.

**آیا جوشانده رز ماری ممکن است باعث حساسیت در پوست سر شود؟**
هیچ شواهدی درباره امن یا ناامن بودن استفاده از جوشانده رز ماری همراه با داروهای خوراکی رشد مو مانند ماینوکسیدیل وجود ندارد. بنابراین درصورتی که در حال مصرف داروی ریزش مو هستید، قبل از استفاده از جوشانده رز ماری با پزشک خود مشورت کنید.

به علاوه هیچ اطلاعاتی درباره امن بودن استفاده از این ماده برای زنان باردار یا شیرده یا کودکان وجود ندارد، بنابراین این گروه‌ها باید از استفاده از آب رز ماری خودداری کنند. علاوه بر این، افرادی که پوست حساسی دارند باید در استفاده از آب رز ماری احتیاط کنند.

در واقع هرکسی که آلرژی یا پوست حساسی دارد، باید آب رز ماری را به مدت پنج شب هر شب به چانه خود بمالد تا قبل از استفاده روی پوست سر، از حساسیت نداشتن خود مطمئن شود.

**استفاده از آب رز ماری برای کدام نوع مو مناسب است؟**

اگرچه آب رز ماری به رشد و سلامت هر نوع مویی کمک می‌کند، بعضی انواع مو مزایای بیشتری از استفاده از آن نسبت به دیگر انواع می‌برند. بر اساس نظر متخصصان کسانی که با نازک شدن مو به دلیل اثرات هورمونی یا سن بالا سر و کار دارند، از روغن رز ماری بیشترین سود را می‌برند. همچنین این ماده به کاهش التهاب ناشی از شوره سر در افراد مستعد شوره کمک می‌کند.

**نتایج استفاده از جوشانده رز ماری چه زمانی مشخص می‌شود؟**

شما از استفاده یک شبه از جوشانده رز ماری بر روی مو نتیجه‌ای نخواهید دید، بنابراین ناامید نشوید. مدتی طول می‌کشد تا این ماده قدرت خود را روی پوست سر و تار موهای شما اعمال کند. و البته هر چه استمرار و نظم شما در استفاده از این ماده بیشتر باشد، نتایج زودتر و بهتر خودشان را نشان می‌دهند. در طی تحقیقات و در آزمایشات بالینی، شش ماه زمان برای بروز نتایج معنادار استفاده از آب رز ماری بر روی بهبود سلامت و رشد مو لازم است.

## اثر خواب بر سلامت مو چیست؟

هر کدام از این موارد بطور مستقیم یا غیرمستقیم روی سلامت مو تأثیر گذاشته و باعث ریزش مو می‌گردند.

در نتیجه برای رفع این مشکل و ترشح دوباره هورمون های رشد مو و سنتز پروتئین مو باید خواب خود را تنظیم کرده و یک خواب با کیفیت داشته باشیم و صبح را سرحال و با انرژی بیدار شویم.

**استرس چگونه باعث ریزش مو می‌شود؟**

هورمون ها به نوعی پیام رسان های شیمیایی هستند که به اقدام های مختلف و اعضای بدن کدهای شیمیایی می‌فرستند. فولیکول مو دارای سلول هایی می باشد که اکسیژن، پروتئین، مواد معدنی و انواع ویتامین ها را جذب کرده و به پیاز مو می‌رسانند و باعث سلامت مو و حجیم ماندن آن می‌شود.

زمانی که فرد دچار استرس می‌گردد، هورمون های استرس ترشح شده و مویرگ هایی که ویتامین های مورد نیاز را به ریشه مو منتقل می‌کنند، تنگ شده و مسدود می‌شوند. در نتیجه مواد مغذی به اندازه کافی به ریشه نرسیده و این امر باعث ضعیف شدن پیاز مو و ریزش مو می‌شود و حجم موها روز به روز کاهش می‌یابد.

**استرس، ترشح هورمون و تأثیر خواب بر ریزش مو**

ترشح هورمون استرس همچنین باعث تنبل شدن فولیکول ها شده و آنها را به حالت استراحت می‌برد. در این حالت، موهای قدیمی سر ریزش پیدا کرده و موهای جدید با رنگدانه های کمتری رویش پیدا می‌کنند و به رنگ خاکستری یا سفید رشد می‌یابند.

برای داشتن موهایی زیبا و سالم و همچنین جلوگیری از سفید شدن موی سر، جدی گرفتن تأثیر خواب بر ریزش مو، تنظیم ساعات خواب و داشتن یک خواب با کیفیت و راحت امری ضروری تلقی می‌شود که بطور کلی روی سلامت عمومی بدن نیز تأثیر خواهد داشت.

**بهترین زمان خواب برای داشتن موهایی سالم**

در این مقاله درباره ی اثر خواب بر ریزش مو صحبت کردیم، اما بهترین زمان خواب برای داشتن موهای سالم و با طراوت چه موقع هست؟ دانشمندان معتقدند که خواب شبانه بین ساعت ۱۰ شب تا ۵ صبح چه از نظر کمی و چه از نظر کیفی به مراتب بهتر از خواب روزانه هست.

برخی از افراد تصور می‌کنند که می‌توانند شب‌ها دیرتر بخوابند و از آن طرف روزها را دیرتر بیدار شوند.

این سبک خوابیدن از نظر میزان زمان خواب، تا ۸ ساعت مفید است. اما از نظر اثرات مفید خواب بر بدن و موها، چنین خوابی به‌هیچ‌وجه مناسب نیست! اما شما می‌توانید با توجه به برنامه زندگی تان، آن را مدیریت کنید تا بین بازه زمانی ۱۰ شب الی ۵ صبح خوابی کافی و مناسبی داشته باشید.

سایت زیما می نویسد: رز ماری گیاهی است که اصالتاً در منطقه مدیترانه رشد می‌کند. این ماده دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد میکروبی است. بر اساس نظر دکتر سونیا باترا متخصص پوست و عضو هیئت علمی ایالت سانتا مونیکا جوشانده رز ماری سلامت و زیبایی موها را از جنبه‌های زیر بهبود می‌بخشد:

**بهبود سلامت پوست سر**

جوشانده رز ماری یک درمان طبیعی است که نه تنها می‌تواند رشد مو را تقویت کند، بلکه پوست سر شما را نیز سالم نگه می‌دارد. و البته همانطور که می‌دانید موی سالم از یک پوست سر سالم شروع می‌شود. جوشانده رز ماری دارای خاصیت ضدالتهابی و ضد قارچی است و این خاصیت از بسیاری از بیماری‌های پوست سر و فولیکول مو پیشگیری می‌کند.

**کنترل اثر اختلالات هورمونی بر رشد مو**

جوشانده رز ماری می‌تواند رشد مو را با مهار تغییرات هورمونی که منجر به ریزش مو می‌شود، تحریک کند. مطالعات زیادی بر روی موها نشان داده است که عصاره برگ رز ماری می‌تواند تبدیل تستوسترون را به شکلی که به ریزش مو کمک می‌کند و همچنین گیرنده‌های هورمونی در فولیکول‌های مو را کاهش دهد. این اثر باعث می‌شود که ریزش موی هورمونی تا حدودی کنترل شود.

**افزایش جریان گردش خون**

بهبود گردش خون در فولیکول‌ها یکی دیگر از آثار جوشانده رز ماری بر روی موی سر است. این محصول رگ‌های خونی را گشاد می‌کند و گردش موی را در پوست سر افزایش می‌دهد. همچنین گردش خون بهتر به رساندن مواد مغذی لازم به فولیکول مو و رشد بهتر مو کمک می‌کند.

**کاهش التهابات و حساسیت‌های پوست سر**

این ماده با عمل به عنوان یک آنتی‌اکسیدان و کاهش التهاب در پوست سر باعث بهبود سلامت پوست سر و تقویت مو می‌شود.

**کاهش تحریک پوست سر**

عصاره جوشانده رز ماری حاوی خواص ضد حساسیت است که می‌تواند به تسکین پوست سر کمک کند. این ماده می‌تواند خارش پوست سر و سایر تحریکات پوست سر را تسکین دهد.

**آبرسانی و رفع خشکی مو**

رز ماری می‌تواند موها را آبرسانی، نرم، براق و ابریشمی کند.

**چگونه باید از جوشانده رز ماری برای تقویت موی سر استفاده کرد؟**
هنگامی که صحبت از حداکثر استفاده از آب رز ماری برای موها می‌شود، قوام و غلظت آن مهم است. روش استفاده از جوشانده رز ماری برای تقویت موی سر شامل مراحل زیر است:

-یک لیوان آب را در ظرف مناسب ریخته و بجوشانید.

-به محض جوش آمدن آب یک مشت برگ رز ماری خشک شده به آن اضافه کنید.

-پنج دقیقه زمان جوش بپهید برای آزادسازی بالاترین غلظت ترکیبات فنی لازم است.

-اجازه دهید برگ رز ماری در آب جوش به مدت پنج ساعت دم بکشد.
-پس از خنک شدن، مخلوط را در آب رقیق کنید تا برای آبکشی موهایتان کافی باشد. همچنین می‌توانید این محلول غلیظ را به نسبت ۴ به ۱ به شامپویتان اضافه کنید.

-بعد از اینکه موهایتان را شامپو زدید از آبکشی مو با آب رز ماری در موهایتان استفاده کنید.

-اجازه دهید آب رز ماری حداقل یک ساعت روی موهایتان بماند.

-سپس موهایتان را با آب معمولی آبکشی کنید.

صفحه
۶
شماره
۳۷۵۱
سال
بیست و نهم



## خواص فوق العاده آب برنج برای مو



سایت شون می نویسد: بسیاری از زنان کشورهای جنوب شرق آسیا مانند چین و ژاپن، قرن‌هاست که از آب برنج برای مو های خود استفاده می‌کنند.

استفاده از آب برنج برای پوست هم بسیار رایج است. اما آیا از لحاظ علمی نیز تأثیر مصرف آب برنج بر زیبایی و سلامت مو ثابت شده است؟

آب برنج همان آب سفید رنگ و سرشار از نشاسته‌ای است که پس از

آپکش کردن یا خیس کردن برنج، باقی می‌ماند. چینی‌ها معتقدند که این آب، موهای آنها را نرم و براق کرده و به رشد سریع مو کمک می‌کند. در این مقاله قصد داریم به بررسی مزایای استفاده از آب برنج برای درمان و زیبایی مو و همچنین بررسی تحقیقات علمی روی نتایج ادعا شده، بپردازیم.

فواید آب برنج برای پوست صورت را در مقاله دیگری بررسی می‌کنیم. **تاریخچه استفاده از آب برنج برای سلامت موها**

طبق یافته های پژوهشگران، طی دوره هی آن در ژاپن (فاصله بین سال‌های ۷۹۴ تا ۱۱۸۵ پس از میلاد مسیح)، موهای زنان به اندازه‌ای بلند بود که گاهی به زمین می‌رسید. نکته جالب اینکه، این زنان موهای خود را با آب برنج شسته و آن را سالم نگاه می‌داشتند.

معادل معاصر این داستان را در چین نیز می‌توان مشاهده کرد. زنان قوم

یائو، که در دهکده‌ای به نام هوانگ‌لو زندگی می‌کنند، به خاطر موهایشان که به طور متوسط ۶ فوت (۱۸۲ سانتی متر) طول دارد، معروف هستند. به همین دلیل است که امروزه استفاده از ماسک برنج برای پرپشت شدن مو بسیار طرفدار پیدا کرده است.

موهای زنان یائو علاوه بر طول باورنکردنی، برای مدت زمان طولانی تری مشکمی می‌ماند؛ به این معنا که خیلی دیرتر از حالت عادی سفید می‌شود. به این ترتیب موهای زنان این منطقه بعد از ۸۰ سالگی شروع به سفید شدن می‌کند.

زنان یائو موهای زیبا و مشکمی خود را با آب برنج می‌شویند. در سال های اخیر نیز بسیاری از وب‌سایت‌های مشاوره زیبایی و تولیدکنندگان محصولات زیبایی به استفاده از آب برنج برای سفیدی مو روی آورده‌اند.

ترکیبات آب برنج و خواص آن برای مو

۷۵ تا ۸۰ درصد از دانه‌های برنج را نشاسته تشکیل می‌دهد. در نتیجه آنچه پس از آبکشی برنج باقی می‌ماند در واقع همان آب نشاسته است. از طرفی آب برنج حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیاری از جمله موارد زیر است:

-آمینو اسیدها

-ویتامین های گروه B

-ویتامین E

-حواد معدنی

-آنتی‌اکسیدان ها

**فواید آب برنج برای مو**

جالب است بدانید که علاوه بر موادی که در بخش قبلی به آنها اشاره کردیم، برنج حاوی کربوهیدرات اینوزیتول است، که به تقویت انعطاف‌پذیری و کاهش اصطکاک سطح مو کمک می‌کند. در ادامه به خواص آب برنج برای مو اشاره می‌کنیم:

**آب برنج ریزش مو را کاهش و سرعت رشد آن را افزایش می‌دهد**

بسیاری معتقدند هیچ ماده‌ای بهتر از آب برنج نمی‌تواند به کاهش ریزش مو و افزایش رشد آن کمک کند. عامل اصلی احیای موها و افزایش رشد آن، وجود آمینو اسیدها در آب برنج است. همچنین آب برنج حاوی ویتامین‌های C و B است که به رشد سریع مو کمک می‌کنند.

روش استفاده از آب برنج برای درمان ریزش مو و افزایش رشد آن:

-پس از شستشو، موهای خود را با آب برنج آبکشی کنید.

-حداقل هفته‌ای ۲ بار این کار را انجام دهید.

**برای شستشوی موها قابل استفاده است**

می‌توانید از آب برنج، به عنوان یک نرم‌کننده طبیعی مو استفاده کنید. این کار باعث بهبود بافت موها شده و حجم آن را افزایش می‌دهد. همچنین استفاده از این ماده طبیعی، باعث صافی موها و نرمی آنها نیز خواهد شد و آنها را محکم و سالم نگاه می‌دارد.

**موهای آسیب دیده را ترمیم می‌کند**

آب برنج اصطکاک سطح مو را کاهش داده و انعطاف‌پذیری آن را بهبود

### خواص ویتامین E برای پوست و مو

به سرعت کاهش می‌دهد.

تحقیقات نشان می‌دهند که قرار گرفتن در معرض پرتو فرابنفش (هرچند به مدت کوتاه مثل مسیر خانه تا محل کار) میزان ویتامین E موجود در پوست شما را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

این بدین معناست که ویتامین کار خود را انجام داده است. در نتیجه شما باید با خوردن غذاهای سرشار از ویتامین E، این ماده مغذی را دوباره به بدن خود بازگردانید.

**۲) اثرات مخرب خورشید را کاهش می‌دهد و مکمل عملکرد کرم ضد آفتاب است**

علاوه بر مقابله با رادیکال‌های آزاد، ویتامین E پرتو مضر فرابنفش B (طیف مضر نور خورشید که عامل آفتاب‌سوختگی و پیری پوست است) را نیز جذب می‌کند و آسیب‌های ناشی از آن را برطرف می‌کند.

در مطالعات متعدد مشخص شده است که ویتامین E از آسیب به DNA نیز جلوگیری می‌کند. همچنین، قرمزی و تورم ناشی از آفتاب سوختگی را کاهش می‌دهد.

تحقیقات نشان داده‌اند که ویتامین E همراه با ویتامین C، سرعت سوختن پوست فاقد ضد آفتاب را کاهش می‌دهد. بنابراین ویتامین E اثر محافظت‌کننده دارد. البته، این بدین معنا نیست که می‌توانید استفاده از ضدآفتاب را ترک کنید؛ بلکه برای مقابله با اشعه‌های مضر خورشید، علاوه بر استفاده از کرم ضدآفتاب و پوشیدن پوشاک مناسب، باید غذاهایی را مصرف کنید که ویتامین E دارند. در واقع، ویتامین E فقط SPF (فاکتور محافظت‌کننده در برابر خورشید) طبیعی ۳ دارد و نمی‌تواند از آسیب اشعه‌های قوی خورشید جلوگیری کند.

**۳) پوست را تسکین می‌دهد و آن را مرطوب نگه می‌دارد**

ویتامین E موجود در غشاهای سلولی برای سالم و مرطوب نگه داشتن سلول‌ها، در اطراف آنها مانعی ایجاد می‌کند و به این ترتیب از سلول‌ها محافظت می‌کند. به همین دلیل، ویتامین E به شکل غیرمستقیم به مرطوب‌رسانی، ارتجاع‌پذیری و نرمی پوست کمک می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف موضعی ویتامین E، در حفظ آب موجود در پوست (که یک عنصر کلیدی در نرمی و سلامت پوست است) مؤثر است.