

چگونه موهای زیبا داشته باشیم؟

موهای زیبا نیازمند یک رژیم غذایی سرشار از پروتئین است. پس سعی کنید در رژیم غذایی خود به قدر کافی از پروتئین های حیوانی و گیاهی مثل گوشت و مرغ و لبنیات بهره ببرید.

* هرگز موهایتان را بیش از حد نشوید. ها ذکر شده است که موهایتان را دوبار بشوید. اما باید بدانید یک بار شستشو برای تمام انواع موها و برای زدودن چربی و کثیفی از روی موها کافی است .

* استفاده از محصولات مثل ژل، موس و کرم های مو، درخشندگی مو را از بین می برد و موها را کدر می کند. شما می توانید از یک شامپوی پاک کننده گیاهی، هر دو هفته یک بار برای زدودن باقیمانده مواد آرایشی از موهایتان استفاده کنید .
* استفاده از انواع نرم کننده ها و آب رسان ها بعد از شامپو برای مو ضروری است. چون موها در اثر استفاده از شامپوی تنها خشک و شکننده می شوند اما طر داشته باشید که نرم کننده را فقط به ساقه مو بمالید، نه به ریشه مو .
* موهای رنگ کرده پس از مدتی درخشش و براقی خود را از دست می دهند، بدین منظور استفاده از یک نرم کننده که متناسب با رنگ موی شما باشد، هفته ای یک بار توصیه می شود.

* شوره مو مشکل اغلب خانم هاست و اغلب هم به صورت فصلی بروز می کند. حل این مشکل علاوه بر استفاده از شامپوهای ضد شوره معتبر، باید از یک رژیم غذایی سالم مقوی و سرشار از پروتئین استفاده کنید، چون شوره به علت تغذیه نامناسب ریشه موها تولید می شود .

* هنگام شستشو در حمام، ریشه موها سست صورت می گیرد پس سعی نکنید با شانه و برس به جان موهایتان بیفتید. کنده شدن مقدار زیادی مو خواهید شد.
. با استفاده از نرم کننده، موهایتان به راحتی شانه می شود و نیازی به برس کشیدن های سخت نیست .

* بعد از استفاده از نرم کننده ، موهایتان را با آب سرد آبکشی کنید تا باقیمانده آن از سرتان پاک شود، در عین حال موهایتان نرم و براق باقی بماند .

* برای درخشندگی موها، متخصصین، آبکشی مو با سرکه سیب به طور هفتگی را توصیه می کنند. ن صورت که هفته ای یک بار موهایتان را پس از شستشو با شامپو با سرکه سیب آبکشی کنید، و سپس دوباره با شامپو بشوید .

* موهاي وز و خشك را با شامپوها و نرم كننده هايي كه داراي ويتامين E ، گياه آلو و راويانتول هستند، بشوييد تا رطوبت آنها حفظ شود.

* ن گره هاي مو از شانه هايي با دندانهاي درشت استفاده كنيد. قسمت پاييني مو را كمی شانه كنيد و به تدريج به ريشه مو برسيد.

علاوه بر باز شدن گره ها به مو آسيبي نمي رسد.

* قبل از استفاده از بيگودي يا دستگاہ هاي صاف كننده مو، حتماً مو را كاملاً خشك كنيد تا به مو آسيب نرسد. www.zibaweb.com

* هرگز از درجه تند و گرم سشوار براي حالت دادن به مو استفاده نكنيد. هميشه از درجه متوسط آن استفاده كنيد و در انتها مقداري باد سرد به موهائتان بدهيد تا

* اگر موهائتان چرب است، مي توانيد با گذاشتن كف شامپو به مدت چند دقيقه روي موها اين عارضه را در مدت زمان طولاني برطرف كنيد، استفاده از شامپوهاي مخصوص موي چرب نيز مناسب است. به ياد داشته باشيد موي چرب را نبايد بيشتري از دو بار در هفته بشوييد و در ضمن آب ولرم براي شستشوي موي چرب استفاده كنيد، ز

* استفاده از سشوار به طور مداوم به موها آسيب جدي مي رساند، شما مي توانيد با اصلاح و کوتاه كردن نوک موها، هر هفته به موهائتان تازگي و شادابي را هديه كنيد.

* اغلب موهاي صاف و لخت زود چرب شده و حالت خود را از دست مي دهند. انيد به طور موقت و تا حمام بعدي اين حالت را از بين ببريد، مقداري پودر بچه روي موها بپاشيد و سريع موها را شانه كنيد.

- از برس مويي براي شانه كردن موهائتان استفاده كنيد، چون نه به موهاي شما آسيب مي رساند و نه باعث تجمع چربي در ريشه مي شود و با استفاده از اِ

- براي صاف كردن موها و جلوگیری از وز كردن مو هنگام سشوار، حتماً از دهانه تفاده كنيد، چون باعث مي شود كه باد گرم حقيقي به قسمت مورد نظر بخورد و ديگر قسمت ها را وز نكند.

- براي موهاي بسيار فر و وز، فرآورده هاي ضد وز به شكل لوسيون موسوم در بازار مي توانيد قبل و بعد از سشوار، از اين لوسيون به موهائتان

بماليد تا وز نكند.

- اشعه مضر آفتاب، رنگ موها را تغيير مي دهد.

روسري يا كلاه زير نور آفتاب قرار نگیرند در کنار دريا يا استخر هم از كلاه شناستفاده

- کنید. همچنین می‌توانید در تابستان از شامپوهایی که در مقابل اشعه نور آفتاب مقاوم هستند، استفاده کنید.
- مو مثل اسفنج می‌ماند و هر چیز خارجی که با سر تماس پیدا کند مثل کلر را به . پس قبل از شیرجه زدن در آب استخر، موهایتان را خیس کنید و کمی نرم کننده برای محافظت به ساقه مو بمالید.
 - همیشه بعد از شنا موهایتان را بشویید تا باقیمانده کلر یا نمک از موهایتان پاک شود.
 - () انتخاب کنید و دست کم شش ماه در یک سبک باقی بمانید .
 - برای کاهش مضرات رنگ و فرمش قبل از رفتن به آرایشگاه، به حمام بروید و موهایتان را با مقدار زیادی نرم کننده برای محافظت مو بشویید.
 - برای موهای فر و وز، استفاده از شامپوهای تهیه شده از روغن های طبیعی مثل روغن زیتون و نارگیل بسیار مناسب است.
 - اگر موهایتان نازک و کم شده باشد، هر شب با یک برس مویی با دندان های درشت به آرامی شانه کنید. ن خون در اطراف پیاز مو جریان پیدا . - اگر موهایتان کم پشت است، با شانه کردن آن به روش عکس یعنی از ریشه به ساقه، می‌توانید حجم مو را زیاد کنید.
 - برای حجم بخشیدن به موهای نازک، می‌توانید از شامپوهای حجم دهنده استفاده کنید .
 - به موهایتان کمی استراحت دهید. مرتب آن را سشوار نکشید یا فرآورده هایی مثل ژل یا موس سنگین نکنید.
 - همیشه هنگام استفاده از ژل یا کرم مو از مقدار کم شروع کنید و موهایتان را بیش از اندازه لازم به این مواد آغشته نکنید.
 - کردن هس .
 - از نگرانی بپرهیزید، استرس و نگرانی باعث ریزش مو می‌شود، پس به خاطر موهایتان هم شده آرام باشید.
 - برای جلوگیری از وز کردن و خشک شدن موها که در اثر سرمای زمستان و استفاده بیش از حد از سشوار ایجاد می‌شود، هر هفته از ماسک رطوبت دهنده مو استفاده کنید و از نرم کننده های قوی تر پس از شامپو مصرف کنید.
 - حتماً قبل از گذاشتن روسری یا کلاه، موهایتان را کاملاً خشک کنید چون اگر موی شما زیر روسری یا کلاه خشک شود، بسیار بد حالت خواهد شد.
 - استفاده از ژل یا کرم حاوی سیلیکون، باعث درخشندگی موهای شما قبل از حالت

- اگر از کوتاه کردن موهایتان می ترسید و نگرانید که به شما نیاید، آن را در چند مرحله کوتاه کنید.
- موهای صاف یا لخت را به شکل لایه لایه یا لیر بزیند تا کمی پف کند و حالت بگیرد.
- هر چقدر موهای بلند شما زیبا باشد، باید که آن را کوتاه تر از علاوه بر سلامت مو، سلامت جسم شما نیز تأمین شود.
- هرگز رنگ موهایتان را ناگهان و چند درجه تغییر ندهید. شاید باور نکنید، اما این کار باعث سردرد شما خواهد شد. قبلاً اگر می خواهید موهایتان را بور کنید، در چند مرحله این کار را بکنید. این صورت هم موهای خوش رنگ تری خواهید داشت و هم به موهایتان آسیب نمی رسد.
- اگر موهایتان تغییر کرده و زود چرب می شود و خارش دارد، احتمالاً به خاطر نوع شامپویی است که مصرف می کنید، باید نوع شامپویی خود را عوض کنید. گاهی به کلی از بین می برد.

www.zibaweb.com

- زیاد موها را هنگام شامپو چنگ نزنید، چون غدد چربی را فعال کرده و باعث چرب شدن مو خواهد شد.