خواص شگفت انگیز گل نسترن

گروه تغذیه و سلامت – محمدرضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی درباره فواید گل نسترن، اظهار کرد: نسرین و یا گل نسترن در طب سنتی ایران دارای مزاج گرم و خشک بوده و بوییدن آن باعث تقویت قلب، مغز و حواس می شود.

او افزود: نوشیدن دمنوش گل نسترن برای ورم حلق، لوزه ها و تپش قلب مفید بوده و تقویت کننده معده و کبد است.

تقویت موها با گل نسترن

حاجی حیدری با اشاره به تاثیر گل نسترن بر تقویت مو، اظهار کرد: استفاده از گل نسترن به طور موضعی همراه با حنا روی موی سر باعث تقویت مو خواهد شد. همچنین روزانه مصرف دو تا چهار گرم گل خشک نسترن به مدت یکسال از سفید شدن موی سر پیشگیری می کند.

این متخصص طب سنتی با بیان اینکه گل نسترن با نام علمی Rosa canina یکی از گیاهان دارویی است، تاکید کرد: گل، دانه و میوه گل نسترن خواص درمانی زیادی دارد که به صورت جوشانده و دم کرده مورد استفاده قرار می گیرد.

فواید درمانی گل نسترن

حاجی حیدری درباره فواید درمانی گل نسترن، گفت: از عمده کاربرد های درمانی گل نسترن که در مطالعات و بررسی های علمی مورد تایید قرار گرفته است، می توان به درمان اختلالات مجاری ادراری تحتانی، درمان سنگ کلیه، درمان سنگ کیسه صفرا و پیشگیری از سرماخوردگی اشاره کرد.

او ادامه داد: مصرف دمنوش گل نسترن در درمان نقرس، آرتروئید روماتیسم و مشکلات کیسه صفرا بسیار مفید است. همچنین میوه نسترن خواص درمانی زیادی دارد و سرشار از ویتامین C، مواد معدنی نظیر منگنز، آهن، کلسیم و فسفر است.

ضدالتهاب بودن دمنوش گل نسترن

این متخصص طب سنتی با بیان اینکه اثر ضد التهابی گل نسترن در مطالعات انجام شده تایید شده است، تاکید کرد: به منظور درمان سنگ های کلیوی و سنگ کیسه صفرا حدود سی گرم میوه نسترن را در ۳۰۰ میلی گرم آب به مدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم جوشانده و سپس به مدت ۱۵ دقیقه آن را دم کنید. لازم است به مدت یک ماه و هر روز سه نوبت از این دمنوش را میل کنید تا نتایج مثبت حاصل شود.

حاجی حیدری افزود: طبق مطالعات گوناگون علمی، هیچگونه عارضه خاص و تداخل دارویی برای مصرف دمنوش گل نسترن گزارش نشده است؛ بنابراین نسترن جزو گیاهان دارویی کم خطر محسوب می شود.

چه کسانی نباید از دمنوش گل نسترن استفاده کنند؟

این متخصص طب سنتی گفت: با توجه به اینکه دمنوش گل نسترن دارای مزاج گرم و خشک است، افراد گرم مزاج باید در فصول گرم با احتیاط آن را مصرف کنند. همچنین گیاه نسترن در دوران بارداری منع مصرف دارد.

حاجی حیدری در پایان یادآوری کرد: دوره درمان از طریق مصرف دمنوش گل نسترن بستگی به بیماری و پاسخ دهی بیمار دارد، برای مثال درمان سنگ های کلیوی و سنگ کیسه صفرا با دمنوش نسترن حدود یک ماه طول می کشد.

دلبستگی کودکان زیر دو سال را جدی بگیرید

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص روانشناسی بالینی گفت: غیبت‌های مکرر مادر در کودک بی تفاوتی عاطفی ایجاد می کند که برای طفل امری زیانبخش است.

آمنه دقیقی خداشهری، متخصص روانشناسی بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: زندگی سال‌های اولیه کودک بر پایه مادر محوری است زیرا مادر سازنده شخصیت عاطفی و اخلاقی کودک است.

او افزود: مادران باید توجه کنند که سن ۳ الی ۴ سالگی کودک بسیار حساس است بنابراین غیبت‌های مکرر مادر در کودک بی تفاوتی عاطفی ایجاد می کند که برای طفل امری زیانبخش است.

او ادامه داد: اگر والدین با گریه و لجبازی کودک خود رو به رو شوند و شرایط را برای ساکت کردن آنها فورا فراهم کنند، به کودک اجازه نمی دهند که مفهوم لجبازی و گریه‌های خود را متوجه شود.

دقیقی خداشهری گفت: یک اشتباه رایج بین خانواده‌ها به وجود آمده، که اگر فورا نیازهای کودک را فراهم کنند ممکن است لوس شود و دیگر نمی توان او کنترل کرد. برای کودک زیر سه سال ملاک قرار داد نیازهای اساسی آن بوده که به آغوش کشیده شود، مورد توجه بسیار قرار بگیرد تا به امنیت مورد نیاز دست پیدا کند.

او تصریح کرد: بغل نکردن کودک و بی توجهی به گریه هایش احساس عدم امنیت را به او القا می کند؛ بنابراین همین که به سن ۹ الی ۸ ماهگی برسد و شما را به عنوان فردی جدای از خود بشناسد، دچار استرس می شود. به همین دلیل هم میزان گریه‌هایش بیشتر می شود و هم وابستگی و آویزان بودنش. او می ترسد که شما بروید و دیگر برنگردید چرا که او از بودن شما مطمئن نیست و از در آغوش کشیده شدن سیر نشده و احساس امنیت و آرامش نکرده است.

دقیقی خداشهری بیان کرد: در سن ۱۸ ماهگی وابستگی شکل دیگری پیدا می کند. خیلی از والدین می گویند که فرزندشان تمایل دارد مدام پیش او باشیم. باید بدانید که این اتفاق کاملاً طبیعی است، چون کودک از ۱۸ تا ۲۱ ماهگی دچار نگرانی، اضطراب و دل‌بستگی نسبت به والدین است و این روند رشد اوست. مدام به مادر می چسبد و می خواهد بغلش کنند، گریه می کند و بغل اطرافیان نمی رود. این دل‌بستگی و اضطراب از دست دادن مادر طبیعی است و باید آن دوران طی شود. اما اگر این اتفاق در بزرگسالی بیفتد، غیرطبیعی است.

او تاکید کرد: سعی کنید به موقع به نیازهای کودک خود توجه کنید. حتی از دیدگاه ما روانشناس‌ها حضور کودکان زیر ۳ سال در مهدکودک‌ها به هیچ وجه سفارش نمی‌شود زیرا کودک نیازمند به محبت واقعی است و کار مربی و پرستار از این حیث کامل نمی‌تواند باشد.

این روانشناس در پایان گفت: در واقع این موضوعات پایه‌های مهم و اساسی تربیت فرزندان ما و آینده پیش روی آنها را می‌سازند. پس بهتر است خانواده‌ها قبل از اقدام برای بچه دار شدن، اطلاعاتی درباره تربیت کودک کسب کنند. جدایی از فرزند نباید کاری کوچک و ساده به حساب آید، اگر چاره‌ای جز آن نیست، لازم است کودک با تضمین و امنیت لازم پشتیبانی شود.

بیماری ای که با خوردن ماست می توانید جلویش را بگیرید

گروه تغذیه و سلامت – خوردن ماست و سایر مواد غذایی با باکتری های خوب می تواند به جلوگیری از بیماری اوتیسم کمک کند. زنانی که در دوران بارداری ماست و سایر غذاهای تخمیر شده مصرف می کنند، کمتر احتمال دارد بچه هایی با اختلال اوتیسم داشته باشند. محققان دریافته اند که غذاهای حاوی باکتری های خوب از رشد عصبی کودک حمایت می کنند. بر اساس یک مطالعه جدید، که در ژورنال Brain، رفتار و ایمنی منتشر شده است، بر شواهد در حال رشد تأثیرات مثبت باکتریهای مفید در مغز و سیستم عصبی مرکزی می افزاید. این بار محققان بر این موضوع تمرکز کردند که چگونه میکروب های تنظیم کننده سیستم ایمنی در جلوگیری از التهاب کمک می کنند.

التهاب از دیرباز با اوتیسم در ارتباط بوده است. تحقیقات قبلی نشان داد که استرس در دوران بارداری می تواند باعث ایجاد التهاب سیستمیک در مادر و جنین شود، که منجر به اختلال رشد می شود.

در جدیدترین مطالعه، محققان دانشگاه کلرادو بولدر گفتند که کاهش سطح التهاب از طریق قرار گرفتن در معرض باکتری های خوب به رشد جنین کمک می کند. این خطر ابتلا به اوتیسم را بعد از تولد کاهش می دهد.

این یافته ها از تجزیه و تحلیل اثرات یک باکتری دوستانه معروف به مایکوباکتریوم حاصل می شود. مطالعات اولیه نشان می دهد که اثرات ضد التهابی طولانی مدت بر روی مغز دارد.

برای این مطالعه، محققان موش ها را در معرض استرس های خفیف قرار داده و دارویی به نام تربوتالین را تهیه کردند که معمولاً خانم ها برای تأخیر در زایمان زودرس مصرف می کنند. نیمی دیگر از حیوانات نیز یک سری تزریق M. واکسینه (باکتریهای مفید) را دریافت کردند، در حالی که یک گروه کنترل در طول بارداری هیچ درمانی دریافت نکرده است.

در دو و چهار ماه پس از تولد، محققان تعامل اجتماعی و رفتارهای تکراری موش های متولد شده را ارزیابی کردند. نتایج نشان داد که نوزادان مادران در معرض M. واکسینه برخلاف گروه کنترل، رفتارهای شبیه اوتیسم ایجاد نکردند.

طبق گفته ی محققان، به نظر می رسد ایمن سازی با باکتریهای مفید سبب محافظت در برابر اثرات منفی استرس زای محیطی در طول توسعه، به ویژه در برابر رفتارهای شبیه به اختلال طیف اوتیسم (ASD) می شود.

محققان همچنین دریافتند که مادران باردار اگر به طور مرتب در سه ماهه سوم بارداری غذاهای تخمیری مصرف کنند، از باکتری های خوب بهره مند می شوند.

این مطالعه نشان می دهد که می توانیم برای کاهش خطر ابتلا به سندرم های رشد عصبی مانند اوتیسم مداخلات میکروبی ایجاد کنیم.

محققان امیدوارند که یافته های آنها منجر به پیشرفت یک پروبیوتیک یا تلقیح مخصوص فرموله شده برای زنان باردار برای حمایت از رشد سالم مغز فرزندشان شود. اما گرفتن باکتریهای خوب از غذاهای تخمیر شده رایج مانند ماست ممکن است مزایای مشابهی در دوران بارداری داشته باشد.

پاکسازی رگهای بدن با چند مواد غذایی مفید

گروه تغذیه و سلامت – با توجه به اهمیت زیاد حفظ سلامت رگ‌ها، چند خوراکی شگفت‌انگیز که برای پاکسازی رگ‌های بدن مفید هستند را معرفی کرده‌ایم.

یکی از مهم‌ترین راهکارها برای تقویت سلامت بدن، پاکسازی رگ‌هاست که با تامین برخی مواد غذایی مفید، بدن در برابر بسیاری از بیماری‌ها قوی خواهد شد.

طبق مطالعات گوناگون، بیماری تصلب شرایین از جمله بیماری‌هایی است که به علت گرفتگی رگ‌های خونی و درگیر کردن مناطقی از سیستم ایمنی بدن، افزایش فشار خون و بروز بیماری‌های قلبی_عروقی سالانه جان تعداد بسیاری از افراد را می گیرد.

به همین علت الگوبرداری از تغذیه مناسب و کنارگذاشتن غذاهای ناسالم یکی از مهم‌ترین راهکارها جهت پیشگیری از این بیماری هاست.

در ادامه به معرفی برخی مواد غذایی مفید جهت پاکسازی رگ‌های بدن پرداخته ایم.

سیر

سیر یکی از گیاهان دارویی است که بیشتر افراد از پودر یا حبه آن در تهیه غذا به خصوص کشک بادمجان، آش رشته، میرزاقاسمی و ... استفاده می کنند؛ جالب است بدانید که اگر آن را در برنامه غذایی خود قرار دهید باعث کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب خون می‌شود و برای پاکسازی رگ‌ها و جلوگیری از انسداد آنها توصیه می‌شود.

سیب

سیب یکی از خوشمزه‌ترین میوه‌هایی است که هم کالری کمی دارد و هم فواید درمانی زیاد. این میوه به عنوان میوه چهار فصل شناخته شده است. سیب حاوی ترکیبی به نام پکتینه است که نقش موثری در کاهش کلسترول خون داشته و برای پاکسازی رگ‌های بدن مفید است.

ماهی

ماهی مغذی‌ترین غذای جهان شناخته شده است؛ چرا که تمامی ویتامین ها، کلسیم، فسفر و دارای مقدار کمی آهن، مس و سلنیوم را داراست و به همین علت برای مقابله با بیماری‌های گوناگون توصیه می‌شود. در واقع ماهی منبع فوق العاده برای اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و این اسیدهای چرب به چربی‌های خوب معروف هستند که مصرف آن برای پاکسازی رگ‌ها بسیار حائز اهمیت است.

زردچوبه

کورکومین موجود در زردچوبه به علت خواص درمانی زیاد باعث محافظت از قلب و جلوگیری از سکته یا تپش دستگاه قلب و عروق می‌شود. اما باید بدانید که مصرف بیش از حد آن باعث بروز بیماری‌های دیگر از جمله بیماری‌های گوارشی مانند نفخ، رفلاکس اسید معده و اسهال خواهد شد و به همین صورت باید در استفاده از آن حد تعادل را رعایت کرد.

گیاهی که چند برابر پرتقال ویتامین C دارد

گروه تغذیه و سلامت – گیاه جعفری حاوی ترکیباتی است که می‌تواند از شما در برابر سرطان دفاع کرده و سیستم ایمنی‌تان را تقویت کنند.

جعفری یک گیاه بسیار مغذی و مفید است که می تواند از بدنتان در برابر انواع عارضه ها و بیماری ها مراقبت کند. جعفری دارای ویتامین‌های C، K و A بوده و مواد معدنی زیادی مانند آهن، کلسیم و پتاسیم دارد.

این گیاه خوش طعم، منبع غذایی خوبی از آهن و اسیدفولیک است که باعث حفظ سلامت ایمنی بدن و تقویت آن می‌شود.

متخصصان مدعی هستند که «روغن‌های فرار» نخستین جزء مهم موجود در جعفری هستند که با عنوان روغن‌های ضروری یا اسانس‌های گیاهی نیز خوانده می‌شوند. جعفری میزان هورمون‌های زنانه را تنظیم می‌کند و به علت اینکه حاوی روغن فرار است، مانع تشکیل تومور به خصوص در ریه می‌شود.

از دیگر فواید این گیاه می‌توان به این نکته اشاره کرد که ماده سرطان زای موجود در دود سیگار و دود زغال را به علت روغن فرار هنگام کباب کردن خنثی می‌کند.

فولیک اسید موجود در جعفری مانع بروز سرطان‌های روده بزرگ، سرطان گردن و رحم می‌شود. ترکیب‌های مفید آنتی اکسیدان آن به نام فلاونوئید با مولکول‌های حاوی اکسیژن ترکیب می‌شود و مانع آسیب به سلول‌ها می‌شود.

طبق گزارش‌های متعدد فولیک اسید موجود در جعفری، ماده مغذی حیاتی برای حفظ سلامت قلب و عروق به حساب می‌آید. استفاده کم مواد غذایی حاوی ویتامین C مانند جعفری، پرتقال و ... خطر بروز آرتریت روماتوئید را ۳ برابر افزایش می‌دهند، به همین علت توصیه می‌شود روزانه ویتامین C مصرف شود و آن‌ها را به صورت جدی در برنامه روزانه قرار دهید.

از دیگر خواص جعفری می‌توان به رفع بوی بد دهان، کاهش وزن به علت خواص ادرارآور، تصفیه کلیه‌ها، بهبود دستگاه گوارش، کاهش استرس، و ... اشاره کرد.

در صورت تمایل می‌توانید از دم کرده آن استفاده کنید تا به اینصورت خستگی عضلات و مفاصل خود و علائم قبل از قاعدگی را کاهش دهید و روند آن را منظم کنید.

کلسیم موجود در جعفری منبع اصلی برای تقویت دندان‌ها و لثه هاست، به اینصورت که اگر دچار عفونت‌های دهانی یا زخم در لثه می‌شوید، حتما از جعفری استفاده کنید و از مصرف آن غافل نشوید.

از مضرات جعفری چه می‌دانید؟

متخصصان معتقدند مصرف مقدار زیادی جعفری، شانس انقباضات رحم در دوران بارداری را افزایش می‌دهد و همین عامل در هر مرحله از دوران بارداری می‌تواند بسیار خطرناک باشد، به همین علت پرهیز از مصرف زیاد این گیاه خوراکی در دوران بارداری و شیردهی بسیار توصیه می‌شود.

اگر به بیماری خاص یا حساسیت پوستی و آلرژی مبتلا هستید از مصرف زیاد جعفری اجتناب کنید؛ زیرا می‌تواند سبب خارش و جوش زدن شود. همچنین زیاده روی در مصرف جعفری، باعث کند شدن جریان خون و محرک اعصاب می‌شود.

۱۱ روش برای اینکه موهایتان زودتر و بهتر رشد کند!

گروه تغذیه و سلامت – داشتن موهایی بلند برای دختران یک آرزوی همیشگی بوده است و دانستن راز بلند کردن موی سر میتواند برای هر دختری وسوسه انگیز باشد.

در این مقاله قصد داریم ۱۱ روش تضمینی بلند شدن موها را برایتان بازگو کنیم:

یادتان باشد موهایتان یک شبه رشد نمی کند

بلند شدن موها فرآیندی زمان بر است. آرایشگر ستاره ها و بازیگران، کسی که به اشلی اولسن کمک کرد موهایش را تا پایین کمرش برساند، مارک تاونسند می گوید: «موها در طول یک ماه حدود نیم سانتی متر و حداکثر ۱,۲۰ سانتی متر رشد می کنند. البته این تنها در صورتی است که موها کاملا سالم باشند و هزار کیلو موخوره در آنها وجود نداشته باشد!» پس نتیجه می گیریم که: صبوری را تمرین کنید!

از قضا، قیچی دوست شماست

اگرچه کوتاه کردن دوره ای انتهای موهایتان، کمکی به رشد سریعتر آنها نمی کند، اما باعث می شود موهایتان سالم تر بنظر برسند. پس شما نیاز دارید بیشتر از قبل انتهای موهایتان را کوتاه کنید، زیرا اینکار از اینکه موخوره ها به قسمت های بالاتر موهاسرایت کنند جلوگیری می کند. تاونسند می گوید: «اگر مدت زمان زیادی را هدر دهید و بگذارید تا موخوره ها به بالای موها سرایت کرده و باعث شکسته شدن موها در قسمت های بالایی شوند، باعث خواهید شد موهایتان کوتاه تر از زمانی شوند که آنها را به صورت دوره ای و پایدار کوتاه می کردید.» وی همچنین توصیه می کند: «با آرایشگرتان صحبت کنید تا هر ۱۰ تا ۱۲ هفته حدود چهار میلیمتر از موهایتان را کوتاه کند تا از شروع موخوره در موهایتان جلوگیری شود.»

پس از شامپو زدن، از نرم کننده ی مو استفاده کنید

تاونسند می گوید «اگر موهایتان مرطوبند، بدین معناست که باید از نرم کننده استفاده کنید. با گذشت زمان، بخاطر رنگ کردن موها و استفاده از سشوار، موها از پایین شروع به نازک شدن می کنند.» نرم کننده به جایگزینی چربی ها و پروتئین های داخل ساقه ی مو کمک می کند. تاونسند ادامه می دهد: «نرم کننده، یک لایه ی محافظ به دور کوتیکول مو ایجاد می کند که باعث می شود آسیب کمتری به موها وارد شود. همچنین اینکار باعث می شود موهایتان سالمتر بنظر رسیده و به رشد موهایتان نیز کمک شود.»

هر روز از شامپو استفاده نکنید

تاونسند می گوید: «این برای من تکان دهنده است که بسیاری از خانم ها در استفاده از نرم کننده هنگام حمام صرف نظر می کنند، و این بدترین کاریست که می توانید با موهایتان انجام دهید، بخصوص اگر قصد بلند کردن آنهارا دارید. درواقع این استفاده از شامپوست که بهتر است هر چقدر که می توانید از استفاده از آن صرف نظر کنید، نه نرم کننده.» اما چرا؟ هدف از شامپو این است که کثیفی ها و باقی مانده ی محصولات مربوط به مو را بشوید. اما همچنین می تواند چربی های طبیعی و ضروری مو که باعث می شوند موها نرم و سالم باقی بمانند را هم همراه با کثیفی ها پاک کند. هنگامی که شما واقعا به شامپو نیاز دارید، با موهایتان ملایم تر رفتار کنید و تنها شامپو را به کف سرتان بزنید و اجازه بدهید کف، خود به خود به پایین موهایتان برود. و به آب اجازه دهید تا باقی قسمت های مو را که شامپو نزده اید، بشوید.

به صورت هفتگی از روغن های درمانی و یا ماسک استفاده کنید

از آنجایی که موهایی که به شانه هایتان و یا پایین تر رسیده اند، احتمالا چندین سال عمر دارند، به مراقبت، مهربانی، و توجه بیشتری نسبت به چیزی که نرم کننده ها ارائه می دهند، نیاز دارند. تاونسند توصیه می کند که بصورت هفتگی از یک ماسک مرطوب کننده و یا روغن درمانی استفاده کنید. وی می گوید: «من یک داروی طبیعی با روغن درست می کنم و به همه مشتریانم می دهم تا قبل از شامپو استفاده کنند.» دستور او عبارت است از: ۱ فنجان روغن نارگیل تصفیه شده که با ۱ قاشق غذاخوری روغن بادام، فندق، و یا جوجوبا مخلوط شده است. روغن می تواند به مو نفوذ کند. او می گوید که این ماسک را روی موی تمیز بگذارید و ده دقیقه صبر کنید. سپس مثل همیشه موها را با شامپو بشویید و از نرم کننده استفاده کنید. او ادامه می دهد: «این روغن ها قادرند تارهای مو را با اسیدهای چرب پر کنند، و شستن آنها باعث میشود که این روغن ها داخل مو ماندگار شوند.» وی اضافه می کند که کیت باسورث، دیانه کروگر، مری کیت و اشلی اولسن، از طرفداران این ماسک می باشند. اگر خودتان نمی خواهید ماسک درست کنید، از یک ماسک بر پایه ی روغن بجای این روغن دست ساز استفاده نمایید.

از مکمل های تقویتی مو استفاده کنید

بدن شما به بسیاری از مواد مغذی و حیاتی برای ایجاد موهای جدید نیاز دارد، از پروتئین کافی گرفته تا بسیاری از مواد معدنی. بنابراین نگاهی به رژیم غذایی خود بیاندازید. ممکن است با وجود داشتن یک رژیم غذایی سالم، تمام مواد مغذی که برای ایجاد موهای سالم لازمند و می توانند باعث افزایش مقاومت مو در برابر آسیب های مختلف شوند، و باعث رشد فوق العاده مو می شوند را دریافت نکنید.

تاونسند می گوید: «من همیشه به مشتریانم توصیه می کنم تا هر روز از مولتی ویتامین و قرص های حاوی بیوتین استفاده کنند، تا موهایشان هنگام خروج از فولیکول سالم باشند. پیش از شروع استفاده از مکمل ها، بهتر است با دکترتان مشورت کنید تا مطمئن شوید از میزان درستی استفاده می کنید و یا مکمل ها با داروهایی که احیانا در حال حاضر مصرف می کنید، تداخل نداشته باشد.

موهایتان را طوری شانه کنید که انگار رشته هایی از طلا هستند

تاونسند توضیح می دهد: «شانه کردن مداوم، می تواند باعث آسیب فیزیکی به موهای شما شود. هنگامی که گره های مرطوب مو را از هم باز می کنید، مطمئن باشید که از پایین مو به سمت بالا این کار را انجام می دهید. ما به طور غریزی موهایمان را از پوست سر به طرف پایین شانه می کنیم، اما اینکار می تواند گره های کوچک را به یک گره ی بسیار بزرگ تبدیل کند، که می تواند باعث شود مقدار زیادی مو از دست بدهید.» او همچنین توصیه می کند از برسی با الیاف طبیعی استفاده کنید. برس های مویی، بخوبی باعث توزیع روغن های طبیعی موجود در پوست سرتان به پایین موهایتان می شوند، و با تارهای موهایتان بسیار ملایمند.

روبالشی های نخی را دور بیاندازید

تاونسند توصیه می کند روبالشی های نخی را با روبالشی هایی از جنس ساتن تعویض کنید. چرا که این پارچه ها سطح نرمتری دارند، بنابراین اصطکاکی که بافت روبالشی های نخی ایجاد می کنند را ایجاد نمی کنند. بنابراین شما با گره های کمتری از خواب بیدار می شوید.

تحت هیچ شرایطی موهایتان را در حوله نپیچید

چه چیزی می تواند به بدی پیچیدن موها در یک حوله ی فوق العاده نرم حمام باشد؟ تاونسند می گوید این کار باعث ایجاد شکستگی در موهایتان میشود. وی ادامه می دهد: «موهای شما در الیاف زبر حوله گرفتار می گردند و از آنجا که اکثر خانم ها حوله را بسیار تنگ بدور صورت و موهایشان می پیچند، آن رشته موهای نازک اطراف صورتتان، بیشتر در معرض شکستگی قرار می گیرند.» در عوض از یک حوله ی نرم و فوق العاده نازک میکروفایبر مخصوص مو استفاده کنید که کاملا مناسب و مانند یک دستار باشد.

دم اسبی تان را بالاتر ببندید

این یک حرکت آسان است که می تواند به حفظ یکپارچگی موهایتان در هر جایی که می خواهید در تمام مدت باقی بمانند، کمک کند. این کار باعث می شود موهایتان به رشدشان در سلامت کامل ادامه دهند.

در پایان هر دوش، موهایتان را با آب سرد بشویید

تاونسند می گوید: «این کار واقعا به رشد مو و حفظ سلامت موهای بلند کمک می کند. آب سرد، لایه های بیرونی مو را بیشتر هموار می سازد، در نتیجه از آسیب های حرارتی و از دست دادن رطوبت جلوگیری می کند. تنها لازم است این کار را برای چند ثانیه انجام دهید، اما همین یک گام اضافی، در مرور زمان می تواند تفاوت بسیار زیادی ایجاد کند.»

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲