



چطور از سفید شدن موهایتان جلوگیری کنید

نه به سفیدی

فرقی ندارد چند سالتان است، ۲۵، ۳۰ یا ۵۰ سال؛ موهایی که رنگ عوض کرده و سفید شده‌اند، می‌تواند در کنار موهای سیاه یا قهوه‌ای چهره شما را تغییر دهند و البته گاهی خلق و خوی شما را تنگ کنند. این مسیر طبیعی زندگی است، این که موهایتان هم مانند دیگر اعضای بدن که شما نمی‌بینید، هر روز، هر ساعت و هر ثانیه عمرشان زیاد می‌شود و پیر می‌شوند؛ موها، پیری را زود به خود مان و بقیه نشان می‌دهند. البته با راهکارهایی می‌شود، مسیر پیر شدن موها را کندتر کنید. درست است که وراثت، نقش مهمی در سفید شدن موها دارد، اما سبک زندگی تا حد زیادی می‌تواند در پیر شدن یا جوان ماندن موها نقش داشته باشد. قدیم‌ترها، جوانان این همه مو سفید نمی‌کردند. حالا زمانه تغییر کرده و موسسید کردن در ۲۰ سالگی زیاد هم دور از انتظار نیست. سفید شدن موزمانی رخ می‌دهد که فولیکول‌های مو رنگدانه خود را از دست می‌دهد. دلایل زیادی برای این اتفاق وجود دارد. دلایلی که با رفع آنها می‌توانید از سفید شدن موهایتان جلوگیری کنید.

لیلا شوقی

خبرنگار

مراقبت هورمونی

در بسیاری از موارد، برهم خوردن تعادل هورمونی، مصرف برخی داروها یا حتی بعضی بیماری‌ها می‌تواند باعث خاکستری شدن موها شود.

مصرف دارویی: مصرف برخی داروهای بیماری رماتیسم و داروهایی مانند هالوپریدول، وراپامیل، مفنسین و تریپارانول باعث سفید شدن مو می‌شوند. بعد از توقف مصرف، اغلب روند سفید شدن موها کم می‌شود؛ اگر دارویی مصرف می‌کنید که موهایتان را سفید می‌کند، بهتر است با پزشکتان مشورت کنید و از او بخواهید دارو یا راهکاری برای متوقف شدن سفیدی موهایتان پیدا کنید.

بیماری: ابتلا به تیروئید و کم خونی، باعث سفید شدن موها می‌شود. در درصد بالایی از موارد، ابتلا به تیروئید، هورمون‌ها را برهم می‌زند و سفید شدن و ریزش مو را به دنبال دارد. ابتلا به کم خونی و کمبود آهن، هم موها را سفید می‌کند و هم باعث ریزش مو می‌شود. با درمان یا کنترل بیماری تا حد زیادی می‌توانید از سفید شدن و ریزش موهایتان جلوگیری کنید. برای این کار اما باید با پزشک مشورت کنید و از او کمک بگیرید.

مراقبت طبیعی

این آلودگی‌های غیرطبیعی: آلودگی هوا و تابش زیاد آفتاب می‌تواند باعث سفید شدن زودتر موهای شما شود. همان‌طور که آلودگی هوا و تشعشعات خورشید می‌تواند برای پوست شما خطرناک و بد باشد، موهای شما هم در معرض این موارد آسیب می‌بیند. برای این که از موهایتان مراقبت کنید، بهتر است آنها را تقویت کنید.

تقویت موها با ماسک‌های طبیعی، یعنی روغن نارگیل و روغن زیتون، روند سفید شدن موها را کند می‌کند. سوختن مو با سشوار، در زمان کراتین کردن یا فر کردن موها می‌تواند به موهایتان آسیب بزند و حتی در مواردی موهایتان را سفید کند.

این مواد غیرطبیعی: دکلره و برخی از رنگ موها می‌تواند به موهای شما آسیب بزند و آنها را سفید کند. بعضی از رنگ موهای خارجی که با آب و هوا و طبیعت شما تناسب ندارد، هم می‌تواند رنگ موهایتان را خاکستری کند.

شامپوها و حتی نرم‌کننده‌ها هم می‌توانند چنین نقشی داشته باشند. ممکن است شما به یکی از مواد شیمیایی که در شامپو استفاده شده، حساسیت داشته باشید. بهتر است قبل از استفاده از شامپو یا رنگ مو تحقیق کنید؛ گاهی استفاده از شامپوهای طبیعی یا رنگ موهای طبیعی می‌تواند گزینه بهتری برای موهای شما باشد.

مراقبت غذایی

ویتامین مصرف کنید: تغذیه نامناسب می‌تواند دلیلی باشد تا موهایتان رنگ ببازد و سفید شود. برخی از مواد غذایی هستند که ممکن است، کمبود آنها رابطه مستقیمی با سفید شدن مو داشته باشد. پس به اندازه کافی ویتامین استفاده کنید.

ویتامین‌های زیادی هستند که موهای شما را سالم نگه می‌دارند. ویتامین‌هایی مانند بیوتین، B-12 و D-E-A. ویتامین‌های گروه B اما ویتامین‌های مو هستند؛ کمبود ویتامین‌های B می‌تواند به سرعت موهای شما را سفید کند. البته ویتامین‌ها، از هر نوعی رابطه مستقیمی در سفید شدن یا شادابی مو دارند. اگر می‌خواهید روند سفید شدن موهایتان را متوقف کنید، از همین حالا حبوبات، مرغ، لبنیات، مرکبات و سبزیجات برگ‌دار مصرف کنید که منبع خوبی از ویتامین‌ها هستند.

مواد معدنی مصرف کنید: مواد معدنی، نقش مهمی در رشد و احیای تار موهای آسیب‌دیده دارد. کمبود مواد معدنی مانند روی (زینک)، آهن، منیزیم، سیلیسیوم و مس باعث سفید شدن موها می‌شود. سیب، گوشت قرمز، حبوبات، قارچ و غذاهای دریایی، منبع مناسبی برای تامین مواد معدنی شماست. اگر می‌خواهید از مکمل‌های دارویی برای تامین مواد معدنی استفاده کنید و قرص آهن یا زینک بخورید، بهتر است با تجویز پزشک این کار را انجام دهید.

مراقبت آرامشی

آرامش می‌تواند به شما کمک کند تا موهایتان هم آرام شود و رنگ نپازند.

ریلکس کنید: همه اعضای بدن شما به استرس، نگرانی و فشار واکنش نشان می‌دهند. هر عضوی به شکلی این کار را انجام می‌دهد؛ معده، با ترشح زیاد اسید معده و بروز زخم معده، پوست با عرق کردن و جوش زدن و موها با از دست دادن رنگدانه‌ها و سفید شدن. اگر با بروز هر نگرانی و استرسی، یک تار مو سفید به موهای شما اضافه می‌شود، بهتر است، سبک زندگی‌تان را تغییر دهید و ذهنتان را آرام کنید. ورزش کردن و انجام حرکات یوگا باعث می‌شود فشاری که روی شماست، کمتر شود و البته موهایتان دیرتر رنگ ببازد. برای این که موهای یک‌دست سیاهی داشته باشید، بهتر است از همین حالا یاد بگیرید، استرس و نگرانی را مدیریت کنید چرا که شوک عصبی می‌تواند حتی باعث سفید شدن بخش زیادی از موهایتان شود.

سیگار را ترک کنید: مصرف دخانیات می‌تواند به همه اعضای بدن‌تان آسیب بزند، آسیب به مو هم یکی از آنهاست. مصرف سیگار می‌تواند باعث سفید شدن زودتر موهای شما بشود. اگر می‌خواهید قبل از ۳۰ سالگی موهایتان سفید نشود، زودتر سیگار را ترک کنید.