

چطور موهایتان را تقویت کنید!

ریزش مو معمولاً به افزایش سن مربوط می شود، اما می تواند به دلایل دیگری نیز اتفاق بیفتد. بارداری، استرس، عفونت، شیمی درمانی، بیماری شدید با تب، سیفلیس و زیاده ویتامین A موادی هستند که موجب ریزش مو می شوند. اگر در حال حاضر به این دلایل یا هر دلیل دیگری، ریزش مو را تجربه می کنید، باید بدانید که مصرف برخی چای های گیاهی می تواند باعث کاهش سرعت ریزش مو و حتی رشد مجدد موها شود.

بابونه: پوست سر خود را با دم کرده گل بابونه به خوبی شستشو دهید تا روند ریزش مو معکوس شود! برای ساخت این دمنوش به یک لیتر آب جوش و یک مشت گل بابونه نیاز دارید. گل ها را به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید که در این آب جوش بماند تا دم بکشد. سپس این دم کرده را صاف کرده و بگذارید تا خنک شود. پس از شستن موهای خود، دم کرده بابونه را روی مو و پوست سر خود به خوبی بمالید. پس از آن نیازی نیست بابونه را از روی سر بشویید.

بابونه برای کودکان و کسانی که دارای پوست حساس هستند، به اندازه کافی ملایم و ایمن است، به این معنی که شما می توانید بدون نگرانی این درمان گیاهی را روزانه تکرار کنید.

مریم گلی: مریم گلی یک درمان سنتی متداول برای جلوگیری از ریزش مو و از دست دادن حافظه ناشی از افزایش سن است. مریم گلی را به دو صورت می توان برای تقویت مو استفاده کرد؛ هم به صورت موضعی و هم به صورت نوشیدن دمنوش آن.

روش استفاده از مریم گلی به صورت موضعی: بدین منظور در یک لیتر آب در حال جوش حدود ۳۰ گرم برگ مریم گلی ریخته و بگذارید ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در آن خیس بخورد و یا به عبارتی دم بکشد. سپس با آن مو را شستشو دهید.

روش استفاده از مریم گلی به صورت دمنوش: برای آماده کردن دمنوش روزانه این گیاه، یک قاشق غذاخوری برگ خشک شده گیاه مریم گلی را در یک فنجان آب جوش ریخته و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند تا دم بکشد و در صورت تمایل آن را با کمی عسل شیرین کرده و نوش جان کنید. البته در دوران بارداری از این گیاه دارویی استفاده نکنید.

گزنه: ریزش مو ممکن است به علت کمبود مواد معدنی رخ دهد، که این کمبود می تواند یا در نتیجه ی یک رژیم غذایی ایجاد شود و یا مشکل جذب مواد معدنی وجود داشته باشد. بر طبق نظر کارشناسان داروهای گیاهی گزنه ممکن است مانند یک دیورتیک در بدن عمل کند، به این معنی که ادرار آوری را تحریک کرده و به بدن در از بین بردن مواد سمی که وجودشان موجب می شود بدن نتواند به خوبی مواد مغذی را جذب کند، کمک کند. گزنه همچنین حاوی مقادیر خوبی از مواد معدنی ضروری، از جمله آهن می باشد و نوشیدن دمنوش آن می تواند کمبودهای این مواد معدنی را جبران کند. گزنه برای اکثر افراد امن است، اما قبل از مصرف آن به صورت دارویی حتماً با پزشکتان مشورت کنید. به طور کلی به خاطر داشته باشید که مصرف گیاهان دارویی و دمنوشها به صورت گهگاه به ندرت مشکلی ایجاد می کند، اما وقتی می خواهید آن ها را هر روز و به مقدار مشخصی مصرف کنید حکم یک داروی گیاهی را دارد که در این صورت در اغلب موارد باید با پزشک در مورد آن صحبت کنید؛ زیرا ممکن است این کار در بدن شما مشکلی ایجاد کند و یا این که مثلاً با دارویی که مصرف می کنید تداخل داشته باشد.

رزماری: رزماری یک گیاه تحریک کننده است که به تنظیم گردش خون کمک می کند؛ از این رو مصرف دمنوش آن می تواند از ریزش مویی که به دلیل جریان خون ضعیف و نامناسب بدن باشد، جلوگیری کند. مصرف روزانه یک فنجان دمنوش رزماری برای رشد مجدد موها پس از شیمی درمانی توصیه می کند. مصرف مقادیر زیاد رزماری ممکن است قاعدگی را تحریک کند، به همین دلیل از مصرف دارویی آن در زمان بارداری بپرهیزید.

جینکوبیلوبا: جینکوبیلوبا درخت بومی چین است. برگ های بادبزنی شکل درخت جینکو می تواند به تحریک گردش خون، به ویژه در مغز و سیستم عصبی کمک کند. جینکو با تقویت گردش خون به کاهش تنش عصبی و ریزش موی ناشی از استرس کمک می کند. افزایش گردش خون ناشی از مصرف دمنوش جینکو در پوست سر به تقویت موهای ضعیف کمک می کند. جینکو ممکن است در دوزهای بالا سمی باشد، بنابراین قبل از مصرف آن باید با پزشک متخصص مشورت کنید.

درمان هموروئید

- ✓ کوکوی تره یکی از غذاهای مناسب در درمان بیماران مبتلا به هموروئید (بواسیر) است.
- ✓ تره از دیدگاه طب ایرانی دارای طبع گرم است و برای افراد سرد مزاج، سبزی مفیدی است.
- ✓ سبزی تره اگر با غذا و بعد از آن خورده شود به هضم غذا کمک می کند و مانع ترش شدن غذا می شود و مزاج را ایمن می دهد و نیروی جنسی را هم تقویت می کند. البته مصرف مداوم تره می تواند چشم را آزرده کند و لته ها را تحت تاثیر قرار دهد و ضعیف کند. همچنین گرم مزاجان نیز از خوردن آن ضرر می بینند لذا بهتر است برای رفع عوارض خوردن تره در گرم مزاجان آن را همراه با گشنیز تازه بخورند.
- ✓ سبزی تره جزء سبزی های بخاردار محسوب می شود که برای افرادی که مداوم دچار سردرد می شوند مضر است و موجب تشدید سردرد آنها می شود.

محمدعلی زارعیان - دستیار تخصصی طب ایرانی