

کارهایی که برای داشتن موی سالم نباید انجام دهید

همه ما به خصوص خانم‌ها به [سلامتی مو](#) اهمیت می‌دهیم. ولی بدون این که بدانیم، کارهایی می‌کنیم که به آن صدمه می‌زنیم.

به گزارش "مادران و دختران" به نقل از همشهری آنلاین، انجام دادن این کارهای کوچک باعث می‌شود مو آسیب ببیند. این موارد را بخوانید و سعی کنید انجام ندهید:

شانه کردن زیاد

این که گفته می‌شود، ریختن ۱۰۰ تار مو در روز طبیعی است، افسانه است. اگر موهایتان را زیاد شانه بزنید، آن را ضعیف می‌کنید و به مرور به [ریزش مو](#) منجر می‌شود.

سشوار کشیدن زیاد

هرچقدر بیشتر موهایتان را سشوار بکشید، موهایتان بیشتر خراب می‌شود. به جای این کار بگذارید موهایتان در هوا خشک شود. این کار مو را سالم‌تر نگه می‌دارد. ولی اگر می‌خواهید از سشوار استفاده کنید، اطمینان پیدا کنید که درجه سشوار را روی درجه پایین تنظیم می‌کنید و آن را حداقل ۱۵ سانت از مو دور نگه می‌دارید.

شامپو نکردن به اندازه کافی

موی شما به شست‌وشوی هر روزه با حتی یک روز در میان نیازی ندارد. ولی این مهم است که به اندازه کافی شامپو بزنید تا از تجمع چربی در ریشه‌های جلوگیری کنید. اگر زمانی که حمام می‌کنید، موهایتان را درست و به اندازه کافی نشویند، می‌تواند به شوره و مشکلات پوست سر منتهی شود.

تمرکز روی [ساقه مو](#)

وقتی موهایتان را شامپو می‌زنید، کمی ضربه زدن زمان شستن، مفید به نظر می‌رسد. سعی کنید به جای این که ساقه مو را بشویند، بیشتر روی پوست سر تمرکز کنید و با دست ضربه‌های کوچک به آن بزنید.

شانه کردن موی خیس

آب موی شما را ضعیف می‌کند. بنابراین با موی خیس با احتیاط رفتار کنید. برای باز کردن گره‌های مو بعد از شست‌وشو، به جای این که با برس موها را بکشید، آنها را با یک شانه دندانه پهن شانه کنید.

اتو کشیدن موی خیس

وقتی گرما به موی خیس می‌خورد، می‌تواند تولید بخار کند که باعث می‌شود موهایتان وز کند. در این صورت شما می‌مانید با موهایی که انتهایشان وز دارد و به راحتی می‌شکند. قبل از این که از اتوی مو یا هر وسیله داغ فلزی برای موهایتان استفاده کنید، مطمئن شوید موهایتان خشک هستند. اتو را روی دمای پایین تنظیم کنید و بهتر است از اسپری محافظ در برابر دما قبل از این کار استفاده کنید.

خشک کردن با حوله

این که بعد از حمام موهایتان را به آرامی در حوله بپیچید، خوب است. هرچند بهتر است در هوا خشک شود. ولی کشیدن حوله روی مو برای این که خشک شود، به آنها آسیب می‌رساند.

استفاده زیاد از مواد شیمیایی

موادی که برای فر یا صاف و رنگ کردن مو و خشک کردن آن استفاده می‌شوند، کاملاً مواد شیمیایی هستند. این مواد شیمیایی می‌توانند تأثیراتی از جمله شکستگی و خراب شدن روی موها و پوست سر داشته باشند. پس به دفعات کمتر و با دقت بیشتر این مواد را استفاده کنید.

استخر رفتن بدون کلاه شنا

کلر می‌تواند روی مو باقی بماند و آن را خشک کند و انتهای مو را دو تکه و شکسته می‌کند. برای محافظت بهتر، حتماً وقتی در استخر شنا می‌کنید، کلاه شنا داشته باشید. اگر علاقه‌ای به آن ندارید، حتماً بعد از استخر مو را بشوید و نرم‌کننده بزنید.

به تعویق انداختن کوتاه کردن مو

به نظر تکراری است، اما اگر می‌خواهید موهای بلند و سالمی داشته باشید، بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که به طور منظم موها را نوک‌گیری کنید. این کوتاه کردن‌ها نوک‌های شکسته مو را از

بين میبرد و باعث میشود مویتن سالمتر به نظر برسد.

منبع: webmd