

درمان رشد مو و کاهش ریزش آن:

برای درمان مناطقی از سرتان که موهای نازکی دارد می توانید قبل از هر بار شامپو کردن به مدت 2 تا 5 دقیقه موی سرتان را ماساژ دهید و از روغن های نظیر نارگیل، زیتون، آواکادو و بادام استفاده کنید.

در اینجا روش ماساژ دادن موی سر با روغن های گفته شده و راه درمان ریزش مو را باهم مرور میکنیم.

گام 1: ماساژ موی سر:

1. ابتدا 3الی 5 بار با دستان موی سر را به عقب جلو ماساژ میدهیم.



2. بعد موی سرمان را به حالت چرخشی یک بار در 6 منطقه مختلف ماساژ میدهیم.



گام 2: استفاده از روغن:

1. مخلوطی از یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و چند قطره از رز ماری و اسطوخودوس، چوب درخت سرو و روغن آویشن میریزیم بعد به آرامی ماساژ میدهیم.



2. بعد از اینکه مخلوط گفته شده را روی موی سرمان ریختیم ماساژ چرخشی یک بار در 6 منطقه مختلف موی سر انجام میدهیم.



3. بعد یک بار ماساژ زیگ زاگی در 6 منطقه مختلف موی سرمان انجام میدهیم.



4. سپس ماساژ را با فشار یک بار در 6 منطقه مختلف به طرفین انجام میدهیم.



5. در این مرحله ماساژ ضربه ایی یک بار در 4 جهت مختلف سرمان انجام میدهیم.



6. سپس به صورت پوششی ماساژ یک بار در 3 منطقه مختلف سرمان انجام میدهیم.



7. و در آخر ماساژ آرامش بخش 3 بار انجام میدهیم استفاده کردن از روغن و ماساژ توسط انگشتان به صورت دایره ای می تواند خارش مو را کم کند خارش پوست سر شما باعث بریدگی های کوچکی می شود که سرعت رشد مو را کم می کند و یا رشد مو را مهار می کند.



[www.wikichejoor.ir](http://www.wikichejoor.ir)