**طب سنتی و سبک زندگی سالم/ زرده تخم مرغ عسلی, انجیر و انگور مانع ریزش مُو می‌شود**

**دستیار تخصصی طب سنتی ایران گفت: زرده تخم مرغ عسلی,گوشت گوسفند بره یک ساله, انجیر و انگور در رویش مو و حفظ سلامت مُو موثر است.**

**با توجه به اصول 6 گانه سلامتی شامل آب و هوا, خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها, خواب و بیداری, حرکت و سکون, احتباس و استفراغ, اعراض نفسانی است که استرس در دسته اعراض نفسانی است، درمان‌ها در طب سنتی کاملاً اختصاصی است و برای یک بیماری خاص ممکن است پزشک درمان و داروهای کاملاً متفاوت به 2 نفر با یک بیماری مشابه تجویز کند. بر این اساس رعایت اصل 6 گانه در حفظ سلامت بسیار موثر است.**

**آب و هوا در رویش مو و ریزش مو بسیار موثر است, خیلی از افراد به مسافرت می‌روند و معتقد هستند که موهایشان بهتر شده است و افرادی که شوره سر دارند سفر کردن به برخی مناطق موجب کاهش شوره سر آنها می‌شود و این تاثیری است که هوا بر محیط می‌گذارد.**

**غذا در رشد مُو و کاهش ریزش مُو بسیار تاثیر دارد و غذاهایی که خون صالح و خوب در بدن تولید می‌کنند خود عامل بهبود ریزش مو می‌شود. غذایی که خون خوب تولیدی کند باعث می‌شود این خون خوب داخل عروق و زیر ناحیه پوست را تحریک کند و موجب رویش مو شود.**

**زرده تخم مرغ عسلی هضمش بسیار راحت است و این غذایی است که خون را خوشرنگ و صالح می‌کند. همچنین، نان گندم خوب پخته شده غذای صالح الکیموس است، یعنی غذایی که کاملاً به بدن جذب می‌شود. همچنین، گوشت گوسفند بره یک ساله, انجیر و انگور نیز در رویش مو و حفظ سلامتی مو موثر است.**