

قابل اعتماد مانند طبیعت



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

راهکارهای درمان ریزش مو

www.pezeshksonati.com

فایل‌های آموزشی وبسایت پزشک سنتی



به همت دکتر نصیر دهقان

پزشک و پژوهشگر طب سنتی

WWW.PEZESHKSONATI.COM



شما نمی‌توانید محتویات این کتابچه را تغییر بدهید

شما نمی‌توانید این کتابچه را بفروشید

اما

**شما می‌توانید این کتابچه را به دوستان دیگران
هدیه بدهید.**

**شما می‌توانید این کتابچه را برای دانلود در سایتتان
بگذارید.**



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

فهرست مطالب

مقدمه:	۵
علت‌های ریزش مو:	۹
استرس:	۹
حاملگی:	۹
داروها:	۱۰
عفونت:	۱۰
بیماری‌ها:	۱۰
مراقبت نامناسب:	۱۰
ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای رشد موها:	۱۱
ویتامین A	۱۲
ویتامین C	۱۲
ویتامین E	۱۲
بیوتین	۱۳
اینوزیتول	۱۳
نیاسین ویتامین B۳	۱۳
اسید پانتوتنیک ویتامین B۵	۱۴
ویتامین B۶	۱۴
ویتامین B۱۲	۱۴
پروتئین	۱۴
اسیدهای چرب ضروری	۱۵
کلسیم	۱۵



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

کروم ۱۵

مس ۱۶

ید ۱۶

منیزیم ۱۶

منگنز ۱۶

سلنیم ۱۶

پتاسیم ۱۷

سیلیس ۱۷

گوگرد ۱۷

روی ۱۷

آهن ۱۸

چه نوع ریزش مویی نیازمند مراجعه به پزشک است؟ ۱۹

درمان ریزش مو با طبیعت ۲۱



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

مقدمه:

ریزش موها که بیشتر در مردان شایع است امروزه به دغدغه‌های بزرگ برای برخی از بانوان هم تبدیل شده است.

ریزش ۵۰ تا ۱۰۰ عدد موی سر در روز طبیعی می‌باشد. وسعت رشد موهای سر به طور متوسط ۱ سانتی متر در ماه می‌باشد.

در هر لحظه ۱۰ درصد موهای سر شما در فاز استراحت هستند. بعد از گذشت ۲ تا ۳ ماه، موهایی که در فاز استراحت می‌ریزند و موهای جدید به جای آنها می‌رویند. این رویش حدود ۲ تا ۶ سال بعد تمام می‌شود.

بنابراین ریزش این تعداد تار مو در هر روز به عنوان بخشی از این سیکل طبیعی است، اما بعضی افراد بیش از حد طبیعی ریزش مو دارند.





شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

به طور کلی هر عاملی که موجب اختلال فعالیت سلولهای استروما و فولیکول مو شود می‌تواند به ریزش مو منجر شود. برحسب اینکه تخریب فولیکول مو وجود داشته باشد یا نه، ریزش مو به دو نوع تقسیم‌بندی می‌شود. در نوع بدون تخریب فولیکول مو که اصطلاحاً به آن بدون اسکار می‌گوییم، صدمه و آسیبی شدید به پیاز مو و بافت اطرافش وارد نشده و برگشت پذیر است که علل آن شامل اختلالات عددی مانند تیروئید، سوءتغذیه و استرس‌های روحی و فیزیکی و یک سری از داروها می‌باشد و دو عامل هورمون مردانه و ژنتیک در بروز آن نقش دارند. در این نوع ریزش مو، پس از ریختن موها، اسکار باقی نمی‌گذارند.

موهای وابسته به هورمون مردانه شامل ناحیه ریش، سبیل، سینه، پشت، زیرناف و سطح داخلی کشاله ران می‌باشد. هورمونهای مردانه موجب تبدیل موهای کرکی این نواحی به موهای ضخیم و سیاه می‌گردند.

پوست سر دارای موهای حساس به هورمون‌های مردانه در نواحی پیشانی، شقیقه‌ها و ورتکس می‌باشد که اثر اندروژن (هورمون مردانگی) بر روی این نواحی حساس موجب تبدیل شدن موهای ضخیم به کرکی و در نتیجه طاسی می‌گردد.





شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

آلوپسی (Alopecia) یک واژه عمومی به معنی کاهش موی سر یا هر قسمتی از بدن به هر علتی است. آلوپسی علل متفاوتی مانند هورمونی، خودایمنی، عوارض داروها، کمخونی و... دارد.

آلوپسی آندروژنیک (طاسی طرح مردانه): شایع ترین علت ریزش مو در مردان بوده و از حوالی دوران بلوغ شروع شده و به تدریج افزایش می یابد.

موهای ناحیه سر در انسان با وجودی که رشد غیر وابسته به هورمون جنسی مردانه آندروژن دارند، اما دارای گیرنده خاص هورمونهای جنسی می باشند و به همین دلیل این هورمونها می توانند بر ریزش مو موثر باشند.

در مردان بخش های فرونتوتامپورال یعنی نواحی جلو و اطراف و مرکز سر دارای گیرنده هورمونی هستند اما در زنان تمام موهای ناحیه سر دارای گیرنده آندروژنی می باشند. به همین دلیل در مردان اول ناحیه جلوی سر کاهش مو داریم و بعد ناحیه مرکزی و سپس این دو ناحیه بهم می رسند.

در طاسی طرح زنانه، الگوی ریزش مو با مردان کاملا متفاوت بوده و بیشتر قسمت میانی سر را گرفتار می کند.





شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

در این زنان طرح مشخصی از آلوپسی مرکزی اسکالپ بدون فرورفتگی فرونتوتمپورال پدید می‌آید ولی دز زنان کاهش مو در تمام سر بطور یکسان پدید می‌آید و زنان مانند مردان دچار طاسی سر نمی‌شوند.

آلوپسی آره آتا یا طاسی منطقه‌ای بیماری است که با آغاز سریع ریزش مو در یک منطقه کاملاً مشخص و معمولاً مدور تشخیص داده می‌شود. اکثریت بیماران زیر ۶۰ سال سن دارند و هیچ یافته دیگری به همراه ندارند. علت این بیماری می‌تواند اختلالات سیستم ایمنی مانند کم خونی ایمنی، التهاب تیروئید، دیابت و... باشد.

از درمانهای مورد استفاده برای ریزش موی منطقه‌ای، تزریق داخل ضایعه و یا تزریق وریدی استروئید، آنترالین، فتوکموتراپی، آلرژنهای موضعی و ماینوکسیدیل می‌باشد.

طاسی کامل یا آلوپسی توتالیز به ریزش تمام موی سر اطلاق می‌شود. این بیماری دارای دوره‌های رشد و ریزش مو می‌باشد، هرچند که پروگنوز یا پیش آگهی رشد طولانی مدت مو در آن ضعیف است.





شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

طبق نظر ابن‌سینا، بالا رفتن دمای بدن، منجر به از دست دادن قابلیت بخار دوددی بر رویش موها می‌گردد. این حالت اکثراً در سنین جوانی روی می‌دهد. بدین گونه که دمای پایه بدن (متابولیسم بازال) بر اثر دوران تجرد طولانی، افزایش می‌یابد و این افزایش دما بعد از بلوغ جنسی بیشتر در ناحیه سر که قسمت فوقانی بدن است، مشهود می‌باشد. پس در نتیجه در افرادی که دوران تجرد طولانی را سپری می‌کنند، احتمال ریزش موها بیشتر است. چرا که در زمان فعلی اکثراً ریزش مو در میان جوانان شایع تر است تا سنین دیگر و اگر میزان ریزش مو را در میان افراد مذکر و مونث یک جامعه در نظر بگیریم، هیچ وقت ریزش مو در میان افراد مونث بحدی نیست که منجر به طاسی شود. علت این مسئله سردی غریزی مزاج زنها نسبت به مردان است.

علت‌های ریزش مو:

استرس:

از دیگر عوامل مهم ریزش مو، استرس، اضطراب، نگرانی و شوک ناگهانی است، که کاهش و کنترل استرس می‌توانید سبب درمان ریزش مو شود.

حاملگی:

بسیاری از زنان بعد از گذشت ۳ ماه از بچه دار شدن خود متوجه ریزش موی شدید در خود می‌شوند. این موضوع به این دلیل اتفاق می‌افتد که در زمان حاملگی افزایش مقدار هورمونهای زنانه سبب می‌شود تا بدن موهایی را که باید می‌ریختند نگاه دارد و پس از حاملگی که سطح هورمونها نرمال می‌شوند، موهای اضافه ریزش پیدا می‌کنند.



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

داروها:

بعضی داروها باعث ایجاد ریزش مو می‌شوند. داروهایی مانند: داروهای ضد انعقاد خون (وارفارین، هپارین و...)، داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد نقرس، شیمی درمانی که برای سرطانها استفاده می‌شود، استفاده بیش از حد از ویتامین A و قرصهای ضد حاملگی. قطع این داروها به کاهش ریزش مو و درمان ریزش مو بسیار کمک کننده است.

عفونت:

بعضی از عفونتها مانند عفونتهای قارچی باعث ریزش مو می‌شوند که با درمان عفونتها به وسیله داروهای ضد قارچ، می‌توان از ریزش مو جلوگیری کرد.

بیماری‌ها:

ریزش مو در بعضی از بیماریها می‌تواند روی دهد از جمله در لوپوس یا دیابت. ریزش مو می‌تواند از علائم بعضی از بیماریها باشد. بنابراین تشخیص و درمان ریزش مو می‌تواند سبب کشف بیماری و درمان به موقع آن شود. در بعضی از بیماریهای مزمن هم ممکن است ریزش مو دیده شود. مانند: سیفلیس، تیفوس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی مزمن و کم خونی.

مراقبت نا مناسب:

کشش بیش از حد موها از علل مهم ریزش مو است.



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای رشد موها:

تغذیه مناسب باعث می‌شود مویی نرم و براق و پوست سری سالم داشته باشید و در عوض، داشتن تغذیه نامناسب یعنی داشتن موهایی خشک، شکننده و در حدی نازک که به راحتی کنده می‌شوند و تغییر رنگ می‌دهند.



علاوه بر لزوم مصرف مواد مغذی غذایی مثل ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و اسیدهای چرب ضروری که در ادامه به طور کامل در موردشان صحبت می‌شود، بعضی بیماری‌های مسبب ریزش مو را می‌توان با تغذیه مناسب درمان کرد. مثلاً بعضی از انواع کم‌کاری تیروئید ناشی از مصرف کم ید یا التهاب تیروئید هستند و آن‌ها را می‌توان با دریافت مقادیر کافی ید و ویتامین E درمان کرد.

یکی دیگر از این بیماری‌ها، آنمی (کم‌خونی) فقر آهن است. در صورت



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

کم شدن ذخایر آهن بدن، کم خونی ایجاد می‌شود. زنان در مقایسه با مردان ذخایر آهن کمتری دارند و بیشتر در معرض کم‌خونی قرار می‌گیرند. علاوه بر درمان کم‌خونی به وسیله داروها، مصرف غذاهای حاوی آهن نیز در جلوگیری از ریزش مو به علت کم‌خونی مؤثرند.

ویتامین A

آنتی‌اکسیدانی است که برای تولید سبوم در پوست سر لازم است.

- غذاهای حاوی آن عبارتند از:

روغن کبد ماهی، گوشت، شیر، پنیر، تخم‌مرغ، اسفناج، بروکلی، کلم، هویج، هلو و زردآلو. ولی باید در نظر داشته باشید که مصرف بیش از حد آن باعث ایجاد مسمومیت و ریزش مو و مشکلات جدی دیگر می‌شود و با قطع مصرف آن نیز ریزش مو اصلاح می‌شود.

ویتامین C

آنتی‌اکسیدانی است که باعث حفظ سلامت پوست و مو می‌شود.

- غذاهای غنی از ویتامین C عبارتند از:

مرکبات، توت‌فرنگی، کیوی، طالبی، آناناس، گوجه‌فرنگی، فلفل‌سبز، سیب‌زمینی و سبزیجات سبزینه‌دار. همچنین ویتامین C باعث جذب بهتر آهن موجود در غذا می‌شود که برای جلوگیری از ریزش مو ضروری است.

ویتامین E

آنتی‌اکسیدانی است که جریان خون سر را افزایش می‌دهد. منابع آن شامل



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون، سبوس گندم، سویا، دانه‌ها، سبزیجات و برگ‌ها و دانه‌های روغنی خام. به خاطر داشته باشید که مصرف زیادی آن سبب افزایش فشار خون و کاهش انعقاد خون می‌شود. افرادی که داروهای ضد فشار خون یا ضد انعقاد مصرف می‌کنند باید قبل از مصرف ویتامین E با پزشک خود مشورت کنند.

بیوتین

به تولید کراتین کمک می‌کند و از سفید شدن و ریزش مو جلوگیری می‌نماید. کمبود بیوتین علاوه بر نازک شدن و ریزش مو، باعث خشکی و پوسته‌پوسته شدن پوست و بی‌اشتهایی می‌شود.

منابع غذایی حاوی آن عبارتند از:

غلات سبوس‌دار، زرده تخم‌مرغ، جگر، برنج و شیر، مخمر آبجو، دانه آفتابگردان، گردو، سویا، جو، عدس و نخود سبز.

اینوزیتول

باعث حفظ سلامت فولیکول‌های مو می‌شود. منابع غذایی آن شامل غلات سبوس‌دار، مخمر آبجو، جگر و مرکبات است.

نیاسین ویتامین B۳

باعث بهبود جریان خون پوست سر می‌شود. منابع آن شامل مخمر آبجو، سبوس گندم، ماهی، مرغ، بوقلمون و گوشت است. مصرف بیش از حد آن باعث ایجاد احساس گرگرفتگی می‌شود.



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

اسید پانتوتیک ویتامین B5

از سفید شدن و ریزش مو جلوگیری می‌کند. منابع غذایی آن شامل مخمر آبجو، غلات سبوس‌دار، گوشت و زرده تخم‌مرغ است.

ویتامین B6

از ریزش مو جلوگیری می‌کند و موجب تولید ملانین می‌شود که مسئول ایجاد رنگ موها است. کمبود ویتامین B6 باعث ریزش مو، شکاف گوشه‌های لب، ضعف عضلانی و بی‌خوابی می‌شود.

- منابع غذایی عبارتند از: مخمر آبجو، جگر، غلات سبوس‌دار، سبزیجات، گوشت و زرده تخم‌مرغ. مصرف زیادی آن باعث بی‌حسی دست‌ها و پاها می‌شود.

ویتامین B12

از ریزش مو جلوگیری می‌کند. مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و شیر منابع خوب ویتامین B12 هستند. همچنین اسید فولیک و پاراآمینوبنزیک اسید (PABA) نیز در حفظ و نگهداری رنگ و استحکام مو بسیار مؤثرند.

پروتئین

پروتئین‌ها از اسیدهای آمینه تشکیل شده‌اند. چند تا از اسیدهای آمینه در ساختار مو نقش اساسی دارند که از مهم‌ترین آن‌ها آل-لیزین است. کمبود پروتئین سبب می‌شود که قطر موها کاهش یابد و موها وارد مرحله استراحت شوند. بنابراین ۲ تا ۳ ماه بعد از مصرف کم پروتئین، تشدید ریزش مو خودش را نشان می‌دهد. هر فرد سالم باید حداقل ۱۵ درصد انرژی روزانه خود را از غذاهای حاوی پروتئین تأمین کند. سویا یکی از منابع غنی پروتئین است و



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که این ماده باعث تحریک رشد مو می‌شود. از دیگر منابع پروتئین می‌توان به گوشت و تخم‌مرغ و لبنیات و غلات اشاره کرد. بنابراین رژیم‌های لاغری نامناسب و فقیر از نظر پروتئین می‌توانند سبب ریزش موها شوند.

اسیدهای چرب ضروری

مصرف اسیدهای چرب ضروری که در ماهی و روغن زیتون وجود دارد، حالت موها را بهبود می‌بخشد و از خشکی و ریزش آن‌ها جلوگیری می‌کند. البته باید توجه داشت که مصرف زیاد چربی‌های اشباع، باعث افزایش ریزش مو می‌شود. یکی از دلایلی که در سال‌های اخیر ریزش مو در افراد افزایش یافته، مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و دارای چربی‌های اشباع به میزان زیاد است.

کلسیم

برای رشد مو ضروری است. لبنیات، دانه‌های روغنی، مخمر آجگو، لوبیا، عدس و کنجد منابع خوب تأمین کلسیم هستند، ولی باید در نظر داشته باشید که مصرف زیاد کلسیم از جذب آهن و روی جلوگیری می‌کند. همچنین اسیدهای موجود در شکلات نیز مانع جذب کلسیم می‌شود.

کروم

از افزایش یا کاهش قند خون که هر دو موجب ریزش مو می‌شوند، جلوگیری می‌کند.

- منابع اصلی این ماده عبارتند از:

مخمر آجگو، جگر، نان سبوس‌دار و گوشت گاو.



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

مس

مس از ریزش مو جلوگیری می‌کند و باعث حفظ رنگ و ساختمان آن می‌شود. منابع خوب مس شامل جگر، سبزیجات، غلات سبوس‌دار، تخم‌مرغ، ماهی و لوبیا است. باید در نظر داشته باشید که مصرف بیش از حد مواد دارای مس هم باعث ایجاد موی خشک و ریزش آن می‌شود.

ید

باعث تنظیم هورمون‌های تیروئید می‌شود و از ایجاد موی شکننده و ریزش مو جلوگیری می‌کند. منابع خوب آن شامل ماهی، نمک یددار و سیر است.

منیزیم

این عنصر همراه با کلسیم باعث بهبود رشد مو می‌شود. سبزیجات، سبوس گندم، غلات سبوس‌دار، سویا، ماهی و دانه‌های روغنی منابع خوب منیزیم هستند.

منگنز

باعث افزایش رشد مو می‌گردد. غلات کامل سبوس‌دار، تخم‌مرغ، دانه‌های روغنی، نخود و لوبیا، مرغ، ماهی و گوشت حاوی مقادیر فراوان منگنز هستند.

سلنیم

باعث حفظ خاصیت ارتجاعی پوست و مو می‌شود. منابع آن عبارتند از: مخمر آبجو، گوشت، ماهی، غلات، تن ماهی و بروکلی. مصرف بیش از اندازه



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

سلنیم باعث ریزش مو و افتادن دندان‌ها و ناخن‌ها می‌گردد.

پتاسیم

به بهبود جریان خون و رشد بهتر موها کمک می‌کند. موز، خرما، انجیر، میوه‌های خشک‌شده، سیر، دانه‌های روغنی، سیب‌زمینی، کشمش و ماست منابع غذایی حاوی پتاسیم هستند.

سیلیس

باعث استحکام مو می‌شود و از ریزش مو جلوگیری می‌کند. غذاهای دریایی، برنج، سویا، سبزیجات، قسمت خارجی سیب‌زمینی، خیار، فلفل قرمز و سبز، جوی خام و جوانه حبوبات دارای مقادیر فراوان سیلیسیوم هستند. مصرف بیش از اندازه این ماده باعث ریزش مو، دندان‌ها و ناخن می‌شود.

گوگرد

یکی از مهم‌ترین عناصر تشکیل‌دهنده مو گوگرد است. پیاز، سیر، تخم‌مرغ، گوشت، ماهی و لبنیات منابع خوب گوگرد هستند.

روی

روی و ویتامین A با هم بر رشد و شادابی مو اثر می‌کنند. کمبود یکی از این عناصر باعث داشتن مویی خشک و پوستی چرب و علاوه بر آن، کاهش حس چشایی و دیر خوب شدن زخم‌ها می‌شود. اسفناج، دانه آفتابگردان، قارچ، غلات سبوس‌دار، مخمر آبجو و علی‌الخصوص گوشت قرمز و گوشت ماکیان منابع خوب روی هستند. روی همچنین باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی می‌گردد. البته در نظر داشته باشید که مصرف زیاد این ماده می‌تواند از جذب



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

آهن جلوگیری کند.

آهن

از کم‌خونی و ریزش موی ناشی از آن ممانعت می‌کند و در بسیاری از موارد کم‌خونی فقر آهن سبب ریزش مو می‌شود.

۳ علت اصلی کم‌خونی و فقر آهن عبارتند از:

(۱) از دست دادن آهن به علت خونریزی وسیع و مزمن که می‌تواند به علت خونریزی از دستگاه گوارش، بارداری، خونریزی‌های ماهیانه یا جراحات شدید باشد.

(۲) کاهش جذب آهن: داروهای خنثی‌کننده اسید معده می‌توانند سبب کاهش جذب آهن شوند. برداشتن کامل یا بخشی از معده (گاسترکتومی)، فقدان اسید معده (آکلریدی)، برداشتن کامل یا بخشی از روده و اسهال مزمن نیز جذب آهن را کم می‌کنند

(۳) مصرف ناکافی آهن در رژیم غذایی. علایم فقر آهن عبارتند از: کم‌خونی، موی شکننده، اختلال بلع، مشکلات گوارشی، گیجی، خستگی، استخوان‌های نازک و شکننده، ریزش مو، التهاب بافت‌های دهان، ناخن‌های قاشقی، چاقی، پوست رنگ‌پریده، اضطراب و بی‌قراری و پاسخ‌های ذهنی‌کند. غذاهای حاوی آهن شامل سبزیجات مانند شاهی، تخم‌مرغ، نان‌های سبوس‌دار، بادام، خرما، چغندر، لوبیا، عدس، هلو، گلابی، کدو، کشمش، کنجد، دانه سویا و آلو می‌شود.

برای سلامت موهای خود نکات زیر را به خاطر بسپارید:

۱- موی سالم به جریان خون کافی وابسته است. ویتامین E، C و کوانزیم ۱۰Q، جریان خون سر را افزایش می‌دهند. زرده تخم‌مرغ، ویتامین E و کوانزیم ۱۰Q فراوانی دارند.



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

۲- نیکوتین و کافئین، ریزمغذی‌های حیاتی بدن را کم می‌کنند و سبب افزایش ریزش مو می‌شوند. پس، از مصرف سیگار و مصرف بیش از اندازه قهوه جلوگیری کنید.

۳- از مصرف زیاد نمک و چربی‌های اشباع خودداری کنید.

۴- پخت طولانی‌مدت سبزیجات، مقدار زیادی از ویتامین B آن‌ها را تخریب می‌کند. سبزیجات را به صورت خام یا بخارپز با مدت پخت کوتاه مصرف کنید.

۵- منابع آهن دریافتی را بیشتر کنید.

۶- فراموش نکنید که شما آن چیزی هستید که می‌خورید.

چه نوع ریزش مویی نیازمند مراجعه به پزشک است؟

۱- اگر ریزش موی شما به صورت یک الگوی غیر طبیعی است، یعنی موهای جاهای عجیب و غریبی از سرتان دارند می‌ریزند.

۲- در صورتی که دچار ریزش موی سریع و در سنین پایین شده‌اید (به عنوان مثال در دهه دوم یا سوم زندگی).

۳- اگر ریزش موی شما همراه با درد و خارش است.

۴- اگر منطقه‌ای از پوست سر شما که دچار ریزش مو شده، قرمز است یا پوسته‌ریزی دارد و به طور کلی غیر طبیعی است.

۵- اگر دچار آکنه هستید، موی زاید در صورت دارید یا دچار اختلالات عادت ماهیانه هستید.



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

۶- در صورتی که خانم هستید و دچار ریزش مو با الگوی مردانه شده‌اید.

۷- اگر دچار کچلی در ریش یا ابروی خود شده‌اید.

۸- اگر همزمان با ریزش مو دچار افزایش وزن شده‌اید یا این که دچار ضعف عضلانی، خستگی و عدم تحمل سرما هستید.

۹- اگر ریزش موی شما بیش از ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز است.

۱۰- چنانچه ریزش موی شما با اختلالاتی مانند مشکلات پوستی، مشکلات تنفسی، کاهش اشتها، کاهش وزن توجیه نشده، استفراغ، تب، درد، یبوست یا اسهال همراه است.





شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

درمان ریزش مو با طبیعت

با بهره گیری از کتب و مراجع طب سنتی، چندین گیاه دارویی شناخته شده اند که به تنهایی و یا در ترکیب با مواد دیگر برای درمان ریزش مو و تاثیر در رشد مجدد موها مورد استفاده قرار می گیرند.

ترکیبات ژل مانند آلو ورا ، پس از قرار گرفتن روی پوست سر، آرام بخش پوست بوده و از آن در برابر عوامل زیان آور محافظت می کند. این گیاه سطح PH پوست سر را تعدیل بخشیده و باعث پاک شدن فولیکول های مو از هرگونه آلودگی می شود.

مصرف روزانه چای رزماری نیز باعث تحریک رشد مو شده و مانع از ریزش آن می شود.

تجربه ثابت کرده است، ماساژ دادن روزانه آب پیاز روی پوست سر باعث تحریک ترشح فولیکول مو شده و رشد موها را سرعت می بخشد. همچنین افزودن کمی حنا به نرم کننده باعث تقویت مو شده و از شکنندگی آن پیشگیری می کند.

همچنین فلفل قرمز حاوی ترکیباتی است که میزان گردش خون پوست را افزایش داده و نه تنها رشد مو را افزایش می دهد بلکه تأثیر به سزایی در ترمیم موهای از دست رفته دارد.

چای سبز و چای گل «مریم گلی» نیز از نوشیدنی هایی است که باعث ترمیم فولیکول مو شده رشد موها را تسریع می کند.

برگ و ریشه مورد، سیاه دانه، گزنه، زنجبیل، اسطوخودوس، آویشن، علف لیمو، گیاه بابا آدم، گیاه دم اسب و پنج انگشت نیز از گیاهان دارویی است که علاوه بر ترمیم فولیکول های مو باعث تحریک رشد موها شده و از ریزش آن پیشگیری می کند.



شفا طب نصیر
داروهای گیاهی

ذکر این نکته حایز اهمیت است که کلسترول بالای خون، موجب کمبود ویتامین «ب» سر می‌شود که این کمبود، ریزش مو را به همراه خواهد داشت. چربی می‌تواند در اطراف پیاز مو جمع شده و مانع تنفس و تغذیه آن گردد. بنابراین خوردن و مالیدن این ویتامین و مواد حاوی آن از جمله سبوس گندم و جو، پوست چلتوک برنج، نان‌های پخته شده با آرد سیاه و همچنین ماء‌الشعیر، به جلوگیری از ریزش مو کمک بسیاری می‌کند.

اصلاح رژیم غذایی شامل استفاده از آرد سبوس دار، می‌تواند ضمن جلوگیری از سفید شدن زود هنگام موها باعث استحکام ریشه آنها نیز بشود.