



دلایل اصلی و متداول ریزش مو

کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی

بدن ما برای متابولیسم صحیح، تولید آنزیم‌ها، هورمون‌ها و عملکرد صحیح بخش‌های مختلف خود نیازمند ویتامین‌ها و مواد معدنی است. به مواد معدنی، ابزار بدن گفته می‌شود که برای تمام فعالیت‌های بیوشیمیایی، مورد استفاده بدن قرار می‌گیرند. به عنوان مثال: عنصر روی، برای تولید آنزیم‌های گوارشی، تبدیل مواد غذایی به انرژی، تولید اسپرم و غیره؛ کلسیم، برای ترمیم استخوان‌ها، دندان‌ها و همچنین فعالیت سیستم اعصاب مرکزی؛ آهن، برای تولید گلبول‌های قرمز خون؛ منیزیم، برای تنظیم ضربان قلب و فشار خون مورد استفاده قرار می‌گیرد.

هر گونه عدم توازن (کمبود یا بیش بود) این مواد می‌تواند در فعالیت بخشی از بدن، ایجاد اختلال نماید و سبب بروز بیماری‌های مختلف گردد. حفظ سلامت و رویش موهای جدید به ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و سایر مواد مغذی وابسته می‌باشد. عدم توازن میزان این مواد در بدن، منجر به افزایش ریزش مو و کاهش رویش موهای جدید می‌گردد و از اصلی‌ترین علل ریزش مو در زنان و مردان می‌باشد. ریزش نرمال مو برای هر فرد ۵۰ تا ۷۵ تار مو در روز است. اما اگر ریزش مو روند رو به رشدی داشته باشد باید توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرد.

نکته بسیار مهم و لازم به یاد آوری:

استفاده از داروها و گران قیمت‌ترین شامپوهای ایرانی و خارجی بدون توجه به درمان بیماری زمینه‌ای نقشی در کاهش ریزش مو نخواهد داشت، چرا که ابتدا باید بیماری‌های زمینه‌ای درمان شود و سپس به درمان مشکلاتی از قبیل ریزش مو پرداخت.

مو به عنوان یک بافت نرم و همبند بدن محسوب می‌شود و از لحاظ ساختار و ترکیب، شبیه پوست و سایر بافت‌های همبند بدن می‌باشد. بافت‌های همبند برای ترمیم، رشد و حفظ سلامت خود نیازمند مواد مغذی از قبیل منیزیم، کلسیم، منگنز، روی، ویتامین‌های A, B, C, E، پروتئین و غیره می‌باشند. امروزه به دلیل تغذیه نادرست و کاهش کیفیت مواد غذایی (به دلیل کاهش کیفیت خاک مزارع، استفاده از هورمون‌ها برای رشد میوه‌ها، پروار کردن طیور و دام‌ها، رواج مصرف روغن‌های صنعتی مایع و جامد و غیره) کمبود بعضی از ویتامین‌ها و مواد معدنی در اکثر افراد دیده می‌شود. همچنین استرس، انجام فعالیت‌های سنگین بدنی، مصرف الکل و استعمال دخانیات نیز بدن را به برخی از آن‌ها افزایش می‌دهد.

کسانی که به دلیل فقر ویتامین‌ها و مواد معدنی، دچار ریزش مو هستند، نیازمند تصحیح سبب غذایی، رفع بیماری‌های زمینه‌ای که موجب ریزش مو می‌شوند و استفاده از مکمل‌های غذایی به منظور جبران کمبودهای تغذیه‌ای بدن می‌باشند. نکته بسیار مهم، تشخیص این است که بدن دچار کمبود کدام ترکیبات مغذی می‌باشد تا بر اساس آن، مکمل‌های مناسب و میزان مصرف مشخص گردد. بهترین روش جهت تشخیص نیازهای مو، مراجعه به پزشک و بررسی بیماری‌های اعضای رئیسه مانند معده، قلب، مغز، کبد و همچنین انجام آنالیز مو می‌باشد.

کمبود پروتئین در برنامه غذایی

مو از نوعی پروتئین به نام کراتین ساخته شده است. برنامه غذایی باید شامل مقدار کافی از پروتئین با کیفیت مرغوب بوده تا موها به درستی تغذیه شوند. باید به کمبود پروتئین در برنامه غذایی توجه کرد. پروتئین‌های گیاهی، دارای میزان کافی از اسیدهای آمینه مورد نیاز نیستند. در نتیجه، مصرف پروتئین‌های گیاهی به عنوان تنها منبع تامین پروتئین، ریزش موها را به دنبال خواهد داشت. یکی از دلایلی که برنامه‌های غذایی گیاه خوار می‌تواند تایید نیست همین موضوع می‌باشد. در آنالیز مو میزان فسفر، بیانگر وضعیت متابولیسم و سنتز پروتئین در بدن می‌باشد.

مشکلات غده تیروئید

غده تیروئید، هورمون‌های بسیار مهمی از جمله: T3, T4، تیروکسین، کلسیتونین و TSH ترشح می‌کند. این هورمون‌ها وظایف مهمی در بدن از قبیل تنظیم وزن، تنظیم سوخت و ساز بدن، ترمیم و بازسازی بافت‌های بدن و غیره ایفا می‌نمایند.

کم کاری غده تیروئید سبب کاهش سرعت متابولیسم بدن، خشک، نازک و شکننده شدن موها شده و در نهایت موجب ریزش مو می‌گردد. از طرفی دیگر، به دلیل کاهش سرعت متابولیسم بدن، رویش مجدد موها نیز با سرعت کندتری انجام می‌شود که تدریجاً باعث خالی شدن قسمت‌های مختلف سر می‌گردد. از دلایل کم کاری غده تیروئید می‌توان به کمبود ید، منگنز، سلنیوم، ویتامین C و سایر مواد مغذی که غده تیروئید جهت فعالیت خود به آن‌ها احتیاج دارد، اشاره کرد.

کم کاری غدد فوق کلیوی (آدرنال)

غدد آدرنال (غده‌های فوق کلیوی)، ۲ غده گرد (یک جفت غده درون ریز) به اندازه ۳ الی ۴ اینچ هستند که هر کدام بالای کلیه‌ها قرار گرفته‌اند. این غده برای بقاء، حیاتی هستند و هورمون‌های مختلفی از جمله آدرنالین، کورتیزول، آلدوسترون، استروژن، تستوسترون، پروژسترون، DHEA و غیره تولید کرده که نقش‌های مختلفی در بدن را ایفا می‌کنند. وقتی غدد آدرنال، کم کار شوند متقابلاً ترشح هورمون‌های نام برده شده نیز کاهش می‌یابد که این امر باعث کاهش سرعت متابولیسم بدن می‌گردد که ریزش مو یکی از علائم آن می‌باشد. دلایلی که سبب تضعیف غدد آدرنال می‌شوند عبارتند از: مصرف بیش از حد شکر، الکل و نوشیدنی‌های کافئین دار، کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی (روی، سلنیوم، منیزیم، منگنز، ویتامین‌های E، C و گروه B، مس) که غدد آدرنال جهت فعالیت به آن‌ها نیاز دارند.

عوامل ارثی در مردان

در برخی از مردان با افزایش سن، تبدیل هورمون تستسترون به دی هیدرو تستسترون (DHT) افزایش می‌یابد که این موضوع سبب طاسی و ریزش موها

می‌گردد، که اصطلاحاً به آن ریزش موی مردانه می‌گویند. با انجام آزمایش خون DHT می‌توان میزان این هورمون را بررسی نمود. همچنین هنگامی که در آنالیز مو میزان سدیم، پتاسیم، کلسیم و منیزیم، پایین باشد بیانگر سرعت بالای متابولیسم بدن و یا به عبارتی، بیانگر فعالیت بیش از حد غدد تیروئید و آدرنال است. که این حالت بیانگر بالا بودن میزان هورمون DHT در بدن می‌باشد.

کم خونی

کم خونی سبب عدم خون‌رسانی مناسب (اکسیژن و مواد مغذی) به ریشه موها می‌شود که در اثر آن به مرور ریشه مو ضعیف می‌گردد. یکی از علل شایع کم خونی می‌تواند کمبود مواد مغذی (Folic Acid, E, C, B6, B12) باشد. با انجام آزمایش خون می‌توان وضعیت کم‌خونی را بررسی نمود.

بیماری‌های کبدی

مشکلات کبدی به صورت مستقیم و یا غیرمستقیم موجب ریزش موی سر می‌شوند. شایع‌ترین مشکلات کبدی عبارتند از: ۱. کبد چرب ۲. کبد پرخار (گرم) ۳. کبد خشک تمام این موارد از عوامل ریزش مو بوده که در صورت وجود هر کدام، قبل از هر درمانی باید نسبت به برطرف کردن آن اقدام شود.

مشکلات گوارشی

مشکلات گوارشی، به‌طور غیرمستقیم باعث ریزش مو می‌شوند. به این ترتیب که هر نوع اختلال در سیستم گوارش بدن موجب می‌شود تا عمل هضم و جذب

آی‌سی
پزشکی
گوارشی
۱۳۹۴

سه راهی برای سلامت موها
آی‌سی



ریز مغذی ها بخوبی انجام نشود و در نتیجه آن تغذیه پوست و مو به طور صحیح انجام نمی شود و ریزش مو بروز می کند.

از مشکلات گوارشی شایع که باعث ریزش مو می شوند، می توان به موارد زیر اشاره نمود:

۱. یبوست
۲. ریفلاکس اسید معده
۳. زخم معده
۴. سندرم روده تحریک پذیر
۵. معده سرد

در تمام این موارد، عملکرد طبیعی دستگاه گوارش با مشکل مواجه شده و قبل از هر اقدامی برای درمان ریزش مو، باید نسبت به درمان این قبیل بیماری ها اقدام نمود.

خواص گیاهان موجود در شامپو ضد ریزش آتو

- **چای سبز**
- حالت دهنده طبیعی
- حاوی مواد مغذی تغذیه فولیکول مو
- تقویت و رشد مو
- **رزماری**
- افزایش جریان خون
- بهبود خون رسانی به ریشه مو
- تحریک رشد ریشه مو
- کاهش ریزش مو
- **آلوئه ورا**
- حفظ تعادل PH سلول های مو
- افزایش رشد مو
- حاوی آنزیم های تحریک کننده برای ایجاد موهای جدید

ato shampoo
06

- افزایش سرعت جریان خون
- افزایش تغذیه فولیکول های مو
- خاصیت ضد باکتری و ضد قارچی
- رفع شوره سر

- **گیاه دم اسب**
- حاوی سیلیس فراوان
- جوانسازی پیاز مو
- افزایش رشد مو
- جلوگیری از ریزش مو

- **بابونه**
- رفع چربی سر
- رفع شوره سر
- حفظ رطوبت مو
- تقویت تارهای مو
- روشن شدن رنگ مو
- کاهش حساسیت های پوستی

- **گزنه**
- تقویت مو
- جلوگیری از ریزش مو
- رویش مجدد مو
- تسریع رشد مو

- **همیشه بهار**
- ضد التهاب
- رفع شوره سر
- تحریک و تقویت فولیکول های مو
- رفع عفونت های پوستی
- جلوگیری از ریزش زود هنگام موها

ato shampoo
07

به منظور تسهیل استفاده از گیاهان ذکر شده، می توانید از عصاره های درمانی آنها در شامپو ضد ریزش موی آتو استفاده کنید. زیرا عصاره این گیاهان با بالاترین خلوص ممکن، در شامپو آتو استفاده شده و نتایج اثر بخش این محصول بارها مشاهده شده است.

شامپوهای گیاهی آتو سولفات مضر ندارند و مراقب ساختمان مو هستند، در نتیجه کف کنندگی کمتری نسبت به محصولات مشابه دارند.

طبق گزارش مصرف کنندگان، ممکن است در دفعات ابتدایی مصرف کمی درگیر عدم فرم پذیری موها شوید. این حالت به دلیل عصاره های واقعی گیاهی ست و پس از چند نوبت مصرف و اصلاح مزاج از بین خواهد رفت.



ato shampoo
08

طریقه مصرف

به صورت روزانه، مقدار لازم از شامپو را روی سر ریخته و به آرامی ماساژ دهید. حدود ۳ دقیقه روی سر بماند تا مواد موثره محصول جذب شود، سپس آبکشی نمایید.

- **شرایط نگهداری**
- در دمای ۴ تا ۴۰ درجه سانتیگراد و دور از دسترس اطفال نگهداری شود.

یادآوری

۱. نکات قید شده در این مجموعه نمی تواند جایگزین تجویز پزشک گردد. این اطلاعات صرفاً جهت آگاهی بیشتر نسبت به ریزش مو می باشد. برای تشخیص دقیق حتماً به پزشک مراجعه کنید.

* اگر موهای شما آسیب زیادی دیده و یا موهای خود را به تازگی رنگ کرده اید، در چند مرتبه ابتدایی مصرف شامپو گیاهی آتو، ممکن است موها حالت درهم ریختگی به خود بگیرند که این مورد به علت تاثیر عصاره های قوی گیاهان استفاده شده در محصول می باشد. در صورت بروز این حالت می توانید از شامپوهای نرم کننده استفاده کنید.

سخن پایانی

همان طور که گفته شد، طبق نظر طب سنتی، تمام بیماری های پوستی مانند: مشکلات مواعم از ریزش مو، شوره سر، خارش پوست و حتی بیماری هایی مانند پسوریازیس در اثر وجود بیماری های زمینه ای بروز می کند و به صورت سطحی نمی توان آن ها را درمان نمود بنابراین برای بر طرف کردن این قبیل مشکلات باید ابتدا تحت نظر پزشک با پرهیزها و درمان های لازم بیماری های زمینه ای را درمان نمود.



برای دریافت توضیحات بیشتر و یا مشاوره در خصوص علل ریزش مو و راه های درمان آن، به سایت پارسی طب مراجعه کرده و یا با مرکز مشاوره تماس بگیرید.

وبسایت پارسی طب
WWW.PARSITEB.COM
مرکز مشاوره پارسی طب
۰۲۱-۸۸۲۲۵۶۴
+۹۸۹۳۰۱۱۲۸۸۰

ato shampoo
10

BEAUTIFUL & BRILLIANT

ato shampoo
09