

پیشگیری از ریزش مو



ریزش مو، مشکل شایعی است که همواره دلهره کمپشت شدن موها یا طاس شدن را به همراه دارد. ریزش مو بر حسب سن و در خانمها و آقایان علل متفاوتی دارد از جمله اختلالات هورمونی، عوارض داروها، بیماریهای سیستمیک و داخلی، اختلالات تغذیه‌ای، استرس و کم خونی.

ریزش مو، مشکل شایعی است که همواره دلهره کمپشت شدن موها یا طاس شدن را به همراه دارد. ریزش مو بر حسب سن و در خانمها و آقایان علل متفاوتی دارد از جمله اختلالات هورمونی، عوارض داروها، بیماریهای سیستمیک و داخلی، اختلالات تغذیه‌ای، استرس و کم خونی.

ریزش مو از مشکلاتی است که علم پزشکی با وجود پیشرفت های فراوان همچنان راه حل خوبی برای آن ندارد و داروهای مختلف همچنان بی اثر است.

اختلال تغذیه ای یکی از علل ریزش مو و اصلاح الگوی تغذیه از روش های جلوگیری و توقف ریزش مو و تقویت موهاست.

توصیه می شود افراد، همه گروه های ویتامین ها و مواد معدنی را در رژیم غذایی روزانه خود دریافت کنند بویژه ویتامین های گروه B و A و املاحی مانند روی، مس، آهن و گوگرد که تاثیرات مثبتی در رویش مو دارد.

رژیم غنی از غلات، سبوس گندم و سبوس برنج به دلیل دارا بودن ویتامین B بالا به تمام کسانی که از ریزش مو رنج می برند، توصیه می شود.

هرگز از آرد سفید و بدون سبوس استفاده نکنید و در کنار مصرف نان سبوس دار می توان روزانه یک قاشق غذاخوری سبوس گندم را نیز بصورت مکمل استفاده کرد.

روغن ماهی، گردو، تخمه آفتابگردان، سویا، بادام زمینی، روغن تخم کتان و پنبه حاوی مقدار بالای اسید های چرب امگا 3 و 6 و مفید است.

کنجد و دانه کدو بدلیل حاوی بودن مقدار بالایی از روی می تواند مفید باشند. استفاده از شامپوی مناسب و تعویض نکردن مکرر آن، پرهیز از رنگ کردن مو و استفاده نکردن طولانی مدت از ششوار از توصیه های دیگری است که از ریزش مو های شما جلوگیری می کند.

ابن سینا معتقد بود، بالا رفتن دمای غریزی بدن بویژه در پسران مجرد می تواند یکی از علل ریزش موها باشد بنابراین تحرک کافی و استفاده از مواد غذایی با خاصیت سرد می تواند در این موارد کمک کننده باشد. خشکی یا چربی بیش از حد پوست سر نیز می تواند

شستن سر با ترکیب گل سرشور، بابونه، سدر، گل ختمی، برگ گزنه و تخم سیاهدانه می تواند باعث تقویت رویش موها شود.

از دیگر گیاهان موثر در جلوگیری از ریزش مو می توان به گزنه، جیسینگ، جینگو، برگ مورد، هندوانه ابو جهل، گل پنیرک اشاره کرد.

کنجد سیاه، روغن بادام، روغن سیاهدانه، دانه سویا، شنبلیله، سیر و شاهی نیز باعث تقویت رویش موها می شود.

گیاه دم اسب با مکانیسم بهبود جریان خون پوست سر می تواند باعث تقویت رویش موها شود. «هه شه و و؛ یک گیاه چینی است که با مکانیسم مشابه، تاثیری خوب در رویش موها دارد. ماساژ کف سر نیز می تواند از کمک کننده ها باشد.

طب سوزنی با مکانیسم های مختلفی از جمله بهبود جریان خون پوست سر، کمک به تولید بهبود جریان انرژی حیاتی (chi)، تحریک فولیکول های مو و بازگرداندن تعادل و توازن بدن می تواند در مواردی یک روش موثر در تقویت رویش مو و جلوگیری از ریزش موها باشد.

دکتر امیرهومن کاظمی - متخصص طب سوزنی و گیاهان دارویی