

آیا می دانید علل مو ریزش چیست؟

(علل ریزش مو، پیشگیری و درمان با داروهای گیاهی طبیعی)

دکتر تقی قفقازی (استاد فارماکولوژی - عضو هیئت علمی شرکت گل دارو)

از نظر علمی، یک انسان سالم در روز تقریباً ۱۰۰ تا مویش ریزش داشته و جای نگرانی نیست، معهذاً ریزش بیشتر از ۲۰۰ تا مو در روز باید مورد توجه فوری قرار گیرد. ریزش طبیعی مو یک فرآیند فیزیولوژیک است و همانطوریکه موی جدید رشد می کند موی کهنه ریزش می کند. معمولاً موی ریخته شده توسط تا موی جدید از همان پیاز مو جانشین می شود.

تقریباً هر زن و مردی آرزوی داشتن موی ضخیم، قوی و بلند و پرپشت را دارد. هرچند هر دو جنس انسان به یک اندازه در مورد کمبود موی سر نگران می شوند ولی زنان به علت موی بلندتر در صورت ریزش مو بیشتر نگران می شوند. باید توجه داشت که بعضی از درمان های خانگی موثر واقع می شوند و حتی این مواد می توانند از ریزش مو جلوگیری کرده و حتی رشد مو را تحریک می نمایند.

-علل ریزش مو

رژیم غذایی مناسب برای داشتن موی با کیفیت خوب لازم می باشد. رژیم غذایی نامناسب یکی از مهمترین علل ریزش مو می باشد. بسیاری از کمبودهای غذایی منجر به ریزش مو می شوند. کمبود ویتامین های A، B₁₂، B₆، اسید فولیک، ویتامین C، بیوتین، مس، روی، آهن و غیره می توانند منجر به کم مویی شوند. ریزش مو همچنین یکی از علائم مسمومیت با ویتامین A است. عدم تغذیه مناسب می تواند منجر به شکنندگی مو، خشکی مو، پیچ خوردگی و دوشاخه شدن مو گردد.

بدین علت، بسیار ضرورت دارد که رژیم غذایی مناسب و متعادل به کار گرفته شده تا کیفیت خوب مو و پیشگیری از ریزش آن تامین گردد.

-سن

عموماً با افزایش سن ریزش مو شروع می شود. همانطوریکه شخص پیر می شود، پوست سر قدرت نگاهداری مو را از دست می دهد و منجر به ریزش مو می شود. عموماً الگوی ریزش مو در زنان و مردان نتیجه افزایش سن در ریزش مو است.

-آلودگی محیط زیست

آلودگی بیش از حد محیط زیست همچنین منجر به ریزش مو می شود. به خصوص در مراکز صنعتی که آلودگی محیط زیست بسیار بالا است؛ موجب در معرض قرار گرفتن دائم پیازهای مو شده و کیفیت آنها تغییر یافته و ریزش مو را موجب می گردد.

-ژن و ارث

در مردان، عامل ارث از معمولی ترین علل ریزش مو به حساب می آید. اکثراً مردانی که سر آنها در ۴۰ سالگی به بعد طاس می شود دارای سابقه طاسی در فامیل هستند. برای این نوع ریزش مو درمانی وجود ندارد.

-استرس

استرس یکی از علل ریزش مو به حساب می آید، هر چقدر استرس بیشتری داشته باشید ریزش مو بیشتری خواهید داشت. استرس همچنین موجب بی خوابی، کم به خواب رفتن، بی تابی و عوامل متعدد دیگری می شود. به طور وضوح استرس روی سلامت مو تاثیر مستقیم دارد.

-مواد شیمیایی

به کارگیری مواد شیمیایی مضر به شکل رنگ مو، شامپو، رنگ ها و غیره منجر به ریزش مو می شود. به هر صورت مواد شیمیایی برای مو مضر هستند. نه تنها این مواد موهای موجود را آسیب می رسانند بلکه رشد بیشتر مو را نیز مانع می شوند. بدین علت توصیه می شود از مصرف این مواد خودداری گردد.

-عدم تعادل هورمونی

یک شخص ممکن است به علت عدم تعادل هورمونی دچار ریزش مو شود. عموماً در حین آبستنی، زنان دچار تغییرات هورمونی شده که منجر به ریزش مو در یک دوره خاص از آبستنی می شود. این نوع ریزش مو معمولاً بعد از وضع حمل بهبود می یابد. در موارد دیگر نیز که عدم تعادل هورمونی شدید می باشد، یک شخص ممکن است دچار طاسی سر گردد. اختلالات غده تیروئید و هیپوفیز منجر به ریزش مو می شود، افزایش میزان دی هیدروتستوسترون همچنین موجب ریزش مو می شود.

-درمان های دارویی

بعضی بیماران تحت درمان های دارویی ممکن است ریزش مو را تجربه کنند، معهداً این ریزش برگشت پذیر است. بیماران تحت شیمی درمانی ممکن است تمام موهای خود را از دست بدهند. چنین اثری از درمان با داروی ضد آبستنی و بسیاری از آنتی بیوتیک های شدیداً اثر نیز ممکن است دیده شود. از عوارض داروهای زیر مو ریزش می باشد: داروی کاهنده کلسترول، داروهای ضد کانسر و ضد انعقاد، ضد تشنج، ضد افسردگی، استروئیدهای آنابولیک و داروهای مشتق ویتامین A.

-علل دیگر

علل دیگر ریزش مو عبارتند از: تومورها، سیفلیس، ضربه روحی و روانی، بیماری های نسوج پیوندی، عفونت های پوست سر، توجه نادرست به مو، برس زدن بیش از حد، یک مشکل ایمنی به نام طاسی ناحیه ای سر (Alopecia areata) همچنین می تواند موجب مو ریزش مژه ها، ابرو، ریش و سایر نواحی بدن گردد.

اخیراً دانشمندان ژاپنی کشف کرده اند که تجمع بیش از حد چربی (Sebum) در پوست سر می تواند موجب مسدود شدن ریشه مو شده و باعث ریزش آن شود. مصرف بیش از حد ویتامین A و E با این مکانیسم موجب ریزش مو می

شود. مصرف چربی بیش از حد تولید چربی در پوست سر را افزایش می دهد. بعد از ۴۵ سالگی، پیاز مو و گردش خون در مغز ضعیف شده و رشد مجدد مو را تحت الشعاع قرار می دهد. یکی دیگر از علل ریزش مو التهاب پیاز مو است که موجب آسیب آن شده و ریزش مو را باعث می شود. اتوایمیون الوپسی غیرقابل پیش بینی است.

دی هیدروتستوسترون (DHT) هورمون سالمند کننده موجب آسیب پیاز مو شده و باعث جمع شدن پیاز مو، کوچک شدن آن و در بعضی موارد نابودی آن می شود. در بدن انسان غلظت بالای استروژن از سموم یا از مواد اضافه شونده در غذاها و یا از سموم محیط زیست به دست می آید. این سموم کبد را ناتوان کرده و بهترین کاری که می شود انجام داد تمیز کردن روده بزرگ و شستشوی کبد است. بعد از اینکه کار کبد به طرف کار طبیعی برگشت سطح استروژن به سطح طبیعی برگشته و میزان تولید DHT نیز کاهش یافته و ریزش مو کم می گردد.

بیماری های شدید یا جراحی های عمده ممکن است به طور ناگهانی موجب ریزش شدید مو شود. هر چند این مسئله ممکن است موقتی باشد ولی اغلب مربوط به استرس های هیجانی و جسمی است. کمبودهای تغذیه ای و مشکلات هورمونی ممکن است موجب ریزش شود. در صورتیکه غده تیروئید بیش از حدفعال و یا کم کار باشد موجب ریزش مو می شود. اگر تعادل هورمون های مرد یا زن به هم بخورد ممکن است موجب ریزش مو شود.

بسیاری از زنان ۳ ماه بعد از وضع حمل دچار ریزش مو می شوند که بعداً برطرف گردیده منتهی ممکن است مو نازک تر شود. طاسی سر ناشی از تستوسترون که تبدیل به دی هیدروتستوسترون می شود موجب تخریب پیاز مو می شود. بعضی عفونت های قارچی پوست سر موجب ریزش مو به طور تکه تکه به خصوص در کودکان می شود. ریزش مو ممکن است به علت یک بیماری دیده شود مانند لوپوس، دیابت یا آنمی ناشی از کمبود آهن.

-ریزش مو در زنان

ارث نقش بسیار کمی در ریزش موی زنان دارد. معمولاً ریزش مو و طاسی در زنان توسط عدم تعادل هورمونی ایجاد می شود. لیکن ریزش مو توسط استرس و حوادث طبیعی مانند آبستنی یا منوپوز و یا حتی به عنوان عوارض جانبی بعضی داروها مانند داروهای ضدبارداری ممکن است بروز نماید.

عوامل دیگری مانند شامپوها، رنگ مو، عوامل فرودهنده مو نیز موجب ریزش مو می شوند که این مهمترین عامل موثر در ریزش مو در زنان هیپوتیروئیدی است که روی متابولیسم بدن اثر داشته رشد سلولی و جذب مواد مغذی که در رشد مو موثر هستند را تحت تاثیر قرار می دهد.

-اثر ژن در طاسی سر

اکثر مردم تصور می کنند که الگوی مردانه در ریزش مو ارثی است. این امر ممکن است صحیح باشد ولی ما نباید نقش عوامل محیط زیست را نادیده بگیریم که معمولاً از یک نسل به نسل دیگر مشابه است. این امر به این معنی است که رفتار و عادات غذایی از پدر به پسر منتقل شده و به این علت ریزش مو در هر دو دیده می شود. اما ریزش مو ارثی به نظر می آید. شاید یک شیوه زندگی مشابه در هر دو نسل موجب ریزش مو شده است. مثلاً تمایل زیاد برای مصرف غذاهای پرچربی که موجب انسداد عروق کوچک پوست سر می شود از پدر به پسر منتقل شده و بنابراین علت ریزش مو ممکن است در هر دو نسل یکسان باشد. در این حالت آیا می توان علت ریزش مو را ارثی دانست؟

- چگونه گیاهان دارویی روی رشد مو اثر می گذارند؟

گیاهان دارویی از طریق یک یا چند مکانیسم زیر رشد مو را تقویت می کنند:

۱. پیاز مو را تحریک می کنند.
۲. دارای اثر ضد میکروبی، ضد قارچی و ضد انگلی هستند.
۳. موجب کاهش تستوسترون که عامل ریزش مو است، می شوند.
۴. اثر استرس که عوامل ضروری برای رشد مو را تضعیف می کند می شود.
۵. سطح هورمون زنانه را بازسازی می کنند.
۶. فرآهم کننده ویتامین های فعال و مواد معدنی برای رشد مو هستند.
۷. رشد مو را تکثیر و آن را افزایش می دهد.

- گیاه درمانی ریزش مو

لوسیون آرتمیس که حاوی اسانس رزماری، عصاره هیدروالکلی گیاه افسنتین، آب هاماملیس و اسانس مایع برگ بو است. در درمان و پیشگیری ریزش مو موثر است. رشد مو را تحریک می نماید. ضمناً شوره سر از علل اصلی ریزش مو است، شوره توسط باکتری ها و قارچ ها ایجاد می شود، این دارو به علت اثر ضد قارچی که دارد شوره را برطرف می نماید. اسانس رزماری با افزایش گردش خون در پوست سر موجب تحریک و تقویت پیاز مو شده رشد مو را تحریک می نماید.

این لوسیون را روزی ۲ بار هر بار ۱۰ پاف برابر ۳ میلی لیتر به کف سر مالیده و ماساژ دهید.

- گیاه رزماری (Rosemary)

یک گیاه همیشه سبز با برگ های سوزنی شکل و گل های آبی قشنگ است که از فروردین تا خرداد رشد کرده و گل ها شکفته می شود. روغن و اسانس رزماری برای رشد مجدد موها توصیه شده اند. از خواص آن افزایش گردش خون در پیاز مو است که موجب تقویت و رشد مجدد موها می شود. همچنین از نازک شدن و ریزش موها جلوگیری می نماید. رزماری یک منبع غنی برای ویتامین B6 است و دارای خاصیت آنتی اکسیدان قدرتمندی نیز می باشد. با اثر مستقیم روی پیاز مو، کیفیت و دوام مو را افزایش می دهد.

- گیاه سبل (Saw palmetto یا *Serenoa repens* و یا *Sabal serrulata*)

یک نخل با ارتفاع کم بومی امریکای شمالی است که مواد موثره آن در میوه های قهوه ای مایل به سیاه آن یافت می شود. در درمان التهاب خوش خیم پروستات نیز اثر دارد. روی ریزش مو در زنان و مردان (طاسی ناشی از آندروژن زیاد) اثر دارد. این نوع ریزش مو بیشتر در بالای سر و اطراف شقیقه دیده می شود. مکانیسم اثر آن به طور دقیق معلوم نیست ولی به نظر می رسد که آنزیم آلفاردوکتاز را مهار کرده و از تبدیل تستوسترون به دی هیدروتستوسترون پیشگیری می نماید و سطح خونی تستوسترون و استروژن را کاهش می دهد. عوارض جانبی سبل عبارتند از: درد ملائم معده، یبوست، اسهال، تهوع و استفراغ.

گزنه (*Urtica dioica*)

گزنه دارای ویتامین های گروه A, B, C و D و مواد معدنی، پروتئین، کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم و بتاکاروتن می باشد. گزنه موجب رشد مو و مهار تولید دی هیدروتستوسترون که عامل ریزش مو است، می شود. گزنه روی طاسی سر ناشی از آندروژن در زن و مرد هر دو موثر است. استعمال موضعی عصاره برگ و ریشه گزنه موجب تحریک پوست سر و پیاز مو شده و خون رسانی را به آن تقویت می نماید.

تحقیقات نشان داده اند که گزنه در بیماران مبتلا به Alopecia areata که یک طاسی اتوایمیون است. در رشد مو موثر واقع شده است. در تعدادی از مطالعات روی عصاره گزنه و یا بکارگیری کشت سلولی و حیوانات آزمایشگاهی نشان داده اند که این عصاره موجب مهار نسبی دو آنزیم به نام های آلفاردوکتاز و اروماتاز در که در تولید دی هیدروتستوسترون و استروژن در بدن مسئول هستند، می شود. معهداً عصاره گزنه با غلظت زیاد موثر است و هنگامی که همراه با عصاره سبل برای درمان ریزش مو بکار گرفته شود موثرتر خواهد بود. رشد مجدد مو را تحریک کرده و رنگ طبیعی مو را به حالت طبیعی اش بر می گرداند. موجب از بین رفتن شوره پوست سر نیز می شود.

کپسول پروسکور محتوی عصاره سبل به همراه زنجبیل، چای سبز، گزنه، رزماری و روغن تخم کدو می باشد. که برای درمان هیپرپلازی پروستات موثر است، جهت ریزش مو آندروژنیک که ناشی از دی هیدروتستوسترون است، بسیار موثر می باشد. مقدار مصرف: روزی ۱ الی ۲ کپسول با آب میل شود.

بابونه

این گیاه منبع غنی از ویتامین A، کلسیم، پتاسیم، منیزیم، آهن، روی و منگنز است. این عوامل برای تغذیه موی سالم بسیار ضروری هستند. اثر آنتی سپتیک این گیاه مانع تشکیل شوره روی پوست سر می شود، همچنین موجب تقویت و حیات مجدد مو می شود. برای برطرف کردن شوره سر نیز موثر است. بابونه روی موهای آسیب دیده و خشک اثر نموده و آنها را ترمیم می نماید.

بعضی مواقع ریزش مو بعلت التهاب پوست سر ایجاد می گردد. بابونه با داشتن اثر ضدالتهاب اثر ضد ریزش مو ایجاد می کند. همچنین گرم شدن پوست سر نیز موجب ریزش مو می شود که بابونه با اثر خنک کننده موثر واقع می شود. بررسی های آزمایشگاهی نشان داده است که آپی ژنین ماده موثره بابونه که دارای اثر ضدالتهاب، آنتی اکسیدان و ضدتومور است، رشد مو را از طریق تنظیم پایین ژن TGF-beta₁ (عامل القاء کننده فاکتور رشد بتا که موجب وقفه رشد مو در طاسی آندروژنیک می شود) افزایش می دهد.

جینکگوبیلوبا

این گیاه ضدآلرژیک موجب افزایش گردش خون پوست سر می شود. به علت گردش خون بیشتر پوست سر، مواد ضروری برای رشد مو بیشتر به مو و پیاز مو رسیده و رشد آن را تقویت می کند.

چندین مطالعه نشان داده اند که گردش خون پوست سر نقش مهمی در طاسی سر ناشی از آندروژن دارد. DHT موجب ناکافی شدن گردش خون در عروق شعریه ای شده و موجب کوچک تر شدن پیاز مو می شود. نشان داده شده است که مصرف خوراکی عصاره جینکگوبیلوبا موجب افزایش و نگاهداری گردش خون عروق شعریه ای در پیاز مو شده و نهایتاً باعث افزایش رشد مو می شود.

در طاسی اندروژنیک فعال تر شدن هورمون اندروژن در افراد مستعد از نظر ژنی منجر به کوچک شدن پاپی مو (قسمتی از نسج ریزدرم که به داخل ریشه مو برجسته شده است) در پیاز مو شده و تعداد سلول های پاپی در پوست سر نیز کاهش می یابد، که مکانیسم آن معلوم نیست معهدا براساس یک فرضیه افزایش تولید DHT در حالت فعالیت بیش از حد این سیستم تقسیم سلولی در سلول های پاپی را مهار نموده و منجر به القاء مرگ سلولی برنامه ریزی شده می گردد.

در یک مطالعه جدید اندازه گیری فشار اکسیژن در پوست سر مردان مبتلا به طاسی موی سر اندروژنیک در مقایسه با افراد بدون طاسی سر نشان داده شده است که فشار اکسیژن در نواحی پوست سر در افراد تحت بررسی به طور قابل ملاحظه ای کمتر از افراد کنترل (بدون طاسی موی سر) بوده و این پدیده نشان دهنده نارسایی گردش خون عروق شعریه ای در این قسمت های پوست سر است. عصاره جینکگوبیلوبا افزایش گردش خون در ناحیه پوست سر و رساندن اکسیژن بیشتر موجب تغذیه بهتر پیاز مو شده، نازک شدن و ریزش آن را کاهش می دهد.

قرص جینکوگل، هر قرص محتوی ۴۰ میلی گرم عصاره خشک استاندارد شده برگ جینکگوبیلوبا می باشد، روزی ۲ قرص توصیه می شود.

جین سنگ

از آنجاییکه استرس عامل مهمی برای ریزش موها و نازک شدن مو می باشد. گیاه جین سنگ با مهار استرس به طور غیر مستقیم رشد مو را سرعت می بخشد. این گیاه اثر آنتی اکسیدانی قدرتمندی داشته و متابولیسم را سرعت بخشیده و در ریزش مو موثر واقع میشود.

با مصرف دوهفته جین سنگ پیاز مو تقویت شده، مو سالم تر شده و ریزش آن بسیار محدود می گردد. دو اثر دیگر جین سنگ تنظیم گردش خون و متابولیسم سلولی است. بدین ترتیب با این مکانیسم مواد مغذی کافی به مو رسیده که موجب تقویت و استحکام مو می شود. تارهای مو سریع تر از معمول رشد می کنند و پیاز مو در فاز Telogen (مرحله خاموش یا مرحله ساکن سیکل رشد مو که پس از مرحله رشد پیاز مو قرار دارد) تحریک گردیده فعالیتش از نو شروع می شود. این امر در مو موجب رشد مجدد بیشتر می شود. در مواردی تعداد پیازهای موی فعال بیشتر شده، حجم مو افزایش می یابد و جین سنگ همچنین برای پیشگیری از ریزش مو موثر است.

گل دارو

-درمان های خانگی برای مو ریزش

یکی از موثرترین درمان های خانگی برای مو ریزش ماساژ شدید پوست سر با انگشتان بعد از شستشو با آب سرد است. پوست سر تا زمانیکه احساس سوزش شود باید با انگشتان ماساژ داده شود. این عمل موجب تحریک غدد چربی شده و گردش خون پوست سر افزایش می یابد.

جوشانده برگ حنا در روغن خردل (۲۵۰ میلی لیتر روغن خردل و ۶۰ گرم حنا) را صاف کرده و حاصل را برای ماساژ ملایم پوست سر به طور مرتب بکار برید.

شیر نارگیل. نارگیل را رنده کرده و شیر نارگیل را تهیه نموده به علت مواد مغذی فراوانی که دارد پیشگیری کننده موثری از ریزش مو است. با شیر نارگیل پوست سر را ماساژ دهید.

پیاز. مالیدن پیاز روی محل هایی از پوست سر که ریزش مو داشته است در رشد مو موثر است. در گزارش از یک مطالعه روی ۲۳ نفر با بکارگیری آب پیاز روی سر ۲ بار در روز به مدت ۶ هفته رشد مجدد مو آغاز شده است. گشنیز. مالیدن آب گشنیز روی پوست سر به علت دارا بودن مقدار زیادی ویتامین A در رشد مو موثر است. روغن کرچک. ماساژ مرتب و منظم پوست سر با روغن کرچک موجب رشد مو و قدرت و شفافیت آن می شود. مریم گلی و آلوئه ورا. نشان داده شده است که مریم گلی تراکم مو را زیاد می کند آلوئه ورا نیز رشد مو را تحرکی می کند.

آلوئه ورا برای درمان ریزش مو موثر است، رشد موهای جدید را تحریک می کند. ضخامت مو را افزایش می دهد و به طور کلی برای بهداشت مو مناسب است.

پروتئین برای رشد مو ضروری است. بهترین منبع پروتئین، شیر، سفیده تخم مرغ و ماهی است. غذاهای محتوی امگا ۳ مانند ماهی سالمون ۲ - ۳ نوبت در هفته و روغن دانه کتان موثر است. ویتامین B12، ویتامین C، ویتامین E گردش خون بدن را بهبود می بخشد و کمک به تولید عروق خونی جدید می نماید که نهایتاً در رشد مو موثر است. مواد معدنی مهم برای رشد مو عبارتند از کلسیم، مس، آهن، منیزیم و روی.

آب بیشتر بنوشید که در رشد مو و سلامتی موثر است.

از نوشابه های گازدار کربناته که سیستم ایمنی را ضعیف کرده و موجب ریزش مو می شود، اجتناب کنید.

دخانیات گردش خون را کم کرده و از جمله گردش خون در پوست سر و مصرف الکل و کافئین زیاد نیز روی سیستم ایمنی اثر نامساعد داشته و موجب ریزش مو می شود.

استرس عامل مهمی در ریزش مو است.

ورزش و حرکت شما را سالم تر کرده و ریزش مو را کاهش می دهد.

ماساژ پوست سر به کمک روغن زیتون، بادام و نارگیل کمک به رشد مو می کند، هفته ای یک بار انجام دهید.

ترکیب آب سیر، پیاز، زنجبیل را شب ها روی سر مالیده و صبح شستشو دهید.

-مکمل هایی که از ریزش مو پیشگیری می کنند

ویتامین B کمپلکس (مهمترین تغذیه برای مو)، شربت همتاگل محتوی مجموعه ویتامین های گروه B و عصاره میوه جات بوده و برای ریزش موی ناشی از کمبود آهن و ویتامین ها مناسب است. میزان مصرف آن روزی ۲ قاشق غذاخوری توصیه می شود.

لسیتین (تمیز کننده طبیعی کاپیلرها برای رسیدن خون بیشتر به پیاز مو)

گزنه (موثر برای ریزش مو)

گیاه دم اسب (به علت سیلیس موجود در آن) برای رشد مو مفید است.

-فلفل قرمز (Cayenne) موجب افزایش گردش خون می شود.

گیاهان دارویی موجب تقویت مکانیسم های طبیعی بدن برای پیشگیری از ریزش مو می شوند.

چای سبز. کافئین موجود در چای سبز موجب مهار آلفاردوکتاز شده و مانع تبدیل تستوسترون به دی هیدروتستوسترون می شود. به نظر می رسد در طاسی های اندروژنیک موثر باشد.

- رژیم غذایی برای کم ریزش مو

رژیم کم چربی، مصرف امگا-۳ و مصرف ماهی

رژیم غنی از پروتئین

سبزیجات با رنگ سبز تیره

بیوتین. بیوتین در زرده تخم مرغ وجود دارد و سلامت پوست و مو را تامین می کند. مغزیجات، برنج قهوه ای و جو دوسر دارای بیوتین هستند.

از مصرف بیش از حد گوشت قرمز خوداری شود چون تولید سبوم را افزایش می دهد.

ترکیب متیل سولفونیل متان کمک به تولید کراتین (پروتئین مو) می نماید.

-از مصرف مواد ذیل برای پیشگیری از ریزش مو اجتناب ورزید

شامپوهای تجاری، که دارای SLS (Sodium Laurel Sulfate) هستند. این ماده ارزان صنعتی و از بین برنده

چربی و عامل آفت کش موجب تخریب پیاز مو و ریزش مو می شود.

شامپوهای ضدشوره، موجب مسدود شدن پیاز مو می شود مانند سلنیوم سولفید.

نرم کننده های مو، موجب انسداد پیاز مو می شوند.

رنگ مو، موجب آسیب به پیاز مو می شود.

روغن های اشباع شده، عروق کاپیلری را مسدود ساخته و در تغذیه پوست سر مزاحمت ایجاد می کند.

آب های کلردار که برای دوش گرفتن به کار برده می شود، pH طبیعی پوست را به هم می زند.

استرس، فکر و مشکلات روحی، ممکن است موجب ریزش مو شود.

گل دارو