



پیشنهادهای جادویی طب ایرانی برای تقویت مو

تو موی بینی و من ریزش مو!

بهاره جالوند



ریزش مو آن قدر مشکل در دساز و ناخوشایندی است که افراد وقتی به آن دچار می‌شوند، دلشان می‌خواهد سریع‌راهی برای رهایی از آن پیدا کنند و به همین دلیل روز به روز بر تعداد محصولات که مدعی درمان ریزش مو هستند، اضافه می‌شوند.

انواع قطره، شامپو، کرم، ماسک مو و... برای این منظور در دسترس افراد قرار دارد و محصولات آن قدر متنوع است که باعث سردرگمی می‌شوند. برای درمان ریزش مو پیش از هر چیز باید دلایل به وجود آورنده آن را بررسی کرد و افراد برای این

منظور باید از پزشک کمک بگیرند. دکتر لیلیا شیرینی، متخصص طب ایرانی و استادیار دانشکده طب سنتی ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران به دلایل ریزش مو و راه‌های تقویت آن می‌پردازد.

دلایل شیوع ریزش مو

به طور کلی ریزش مو در سال‌های اخیر به دلایل مختلفی در حال افزایش است که می‌توان به استرس‌های محیط، ورزش نکردن و نداشتن تحرک کافی، چاقی، آلودگی هوا، اختلالات هورمونی و ضعف عمومی بدن اشاره کرد. علاوه بر این، یکی دیگر از مواردی که می‌تواند در ریزش مو نقش داشته باشد، سابقه فامیلی ریزش مو در خانواده به ویژه خویشتندان درجه اول است که این نوع ریزش مو از نوع «فامیلیال» محسوب می‌شود. اصول ششگانه حفظ تندرستی از ارکان اصلی طب ایرانی به حساب می‌آید که آموزش این اصول، از اقدامات اولیه درمانی است که هر طبیب طب ایرانی برای افراد جامعه باید در نظر داشته باشد. افراد باید سبک زندگی سالم را یاد بگیرند ضمن این که با دانستن اصول ششگانه حفظ تندرستی، نه تنها از ریزش مو افراد تا حد زیادی می‌توان جلوگیری کرد، بلکه به طور کلی سلامت کل بدن را هم به نوعی می‌توان تضمین کرد.

حال بدن خوب است؟

از دیدگاه طب ایرانی برای این که مو تشکیل شود، اعضای داخلی بدن باید در سلامت کامل به سر ببرند. معمولاً اطباء طب ایرانی در صورت وجود ریزش مو در مراحل اولیه به بررسی وضعیت اعضای رئیس و شریقه بدن (یعنی قلب، مغز، کبد و معده) می‌پردازند و در صورت وجود اختلال، ابتدا مشکلات این اعضا را برطرف می‌کنند. چنانچه فرد از نظر اعضای داخلی کاملاً سالم باشد، بررسی وضعیت موهای فرد صورت می‌گیرد. از دیدگاه طب ایرانی، انواع مختلفی از ریزش مو وجود دارد که برخی از آنها همراه با از بین رفتن ساختمان پوست هستند و برخی دیگر فقط پایه موها را درگیر می‌کنند. به طور کلی، افراد دارای انواع سوء مزاج‌های مختلف می‌توانند دچار ریزش مو شوند که وضعیت هر کدام با بررسی شرح حال توسط طبیب ایرانی تشخیص داده خواهد شد و اقدامات اختصاصی برای فرد مبتلا در نظر گرفته می‌شود.

هم خوراکی، هم موضعی

برای پیشگیری از ریزش مو باید از داروهای خوراکی (همان طور که گفته شد جهت تقویت اعضای رئیس و شریقه) استفاده کرد، اما علاوه بر این داروها، متخصصان طب ایرانی به جذب پوستی و موضعی داروهای ضد ریزش مو نیز معتقد هستند و انواع مختلفی از عصاره‌ها، روغن‌ها و ضمادات موضعی را برای روی پوست سر از گذشته تا به امروز تجویز می‌کنند و افراد نیز آنها را مورد مصرف قرار می‌دهند.

موهای ضعیف چگونه درمان می‌شوند؟

به طور کلی، درمان‌های طب ایرانی بسیار وسیع و مختلف هستند و به جرات می‌توان گفت که طب ایرانی گنجینه‌ای از درمان‌های متنوع، برای اختلالات و بیماری‌های مختلف محسوب می‌شود. البته باید توجه داشت که این علم حتماً باید توسط اهل فن استخراج شود و درمان‌های آن نیز مورد آزمایش‌های بالینی قرار بگیرد و بعد از اطمینان از بی‌خطر بودن و نیز موثر بودن آنها برای بیماران به کار گرفته شود. اما در رابطه با درمان این اختلال یعنی ریزش مو و داشتن موهای ضعیف، قدم اول درمان، اصلاح مزاج بدن و عضو مبتلاست. برای این منظور می‌توان از تدابیر طب ایرانی و داروهای مختلف گیاهی و طبیعی استفاده کرد. افراد نباید این نکته را از یاد ببرند که مصرف خودسرانه داروهای گیاهی -مانند داروهای شیمیایی- بسیار خطرناک است و افراد باید تحت نظر متخصصین این رشته، اقدام به مصرف داروها کنند تا از عوارض و تداخل‌های دارویی در امان باشند.

درمان چقدر طول می‌کشد؟

سلامت پوست و موی انسان به سلامت اعضای داخلی بدن بسیار بستگی دارد به همین دلیل، زمان دقیقی را نمی‌توان در مورد درمان این اختلالات تعیین کرد، ولی به طور کلی درمان برای فردی که از نظر داخلی مشکل خاصی نداشته باشد، حدود حداقل شش ماه طول می‌کشد ضمن این که درمان، مستلزم صبر و حوصله بیمار است.

دستورات غذایی هم هست

به طور کلی، افراد با انواع مزاج‌های مختلف می‌توانند به ریزش مو گرفتار شوند، در نتیجه دستورات غذایی برای هر فرد با توجه به مزاج او در نظر گرفته خواهد شد و دستورات غذایی از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

باورهای درست و نادرست

شاید برخی افراد تصور کنند که کوتاه کردن موی سر یا تراشیدن آنها در تقویت موها تأثیر دارد در حالی که این باور نادرست است و کوتاه کردن موهای سر یا تراشیدن آنها هیچ تأثیری بر تقویت موهای سر ندارد. همچنین باورهای مثبتی در رابطه با داروهای موضعی در بین افراد وجود دارد که این داروهای موضعی مثل روغن‌های مختلف می‌تواند بر ریزش مو افراد از دیدگاه طب ایرانی موثر باشد. به اثر مفید فرآورده‌های مختلف گیاهی مانند بادام، کنجد، سیاه دانه و... در کتب طب ایرانی اشاره شده است اما برای همه افراد نمی‌توان از یک گیاه خاص استفاده کرد و برای هر فرد یک نوع روغن توصیه می‌شود.

یک درمان با ۶ شرط!

همه افراد باید به این مسأله توجه کنند که رعایت اصول ششگانه حفظ تندرستی نه تنها باعث تولید موهای سالم می‌شود، بلکه در نتیجه رعایت این اصول، بدنی سالم و سر حال و نیرومند خواهیم داشت و مشکلی برای بدن به وجود نمی‌آید.

بیمارانی که ارجاع داده می‌شوند

طب رایج (نوبین) در بسیاری از موارد می‌تواند مشکلات بیمار را سریع‌تر و کامل‌تر بررسی و درمان کند به همین دلیل و در صورت لزوم، طبیب ایرانی بیمار را به متخصص طب رایج ارجاع خواهد داد.