



جلوگیری از

ریزش مو

تحقیق، ترجمه و تدوین:

کامبیز پارتازیان

پارتازیان، کامبیز
 جلوگیری از ریزش مو / تحقیق، ترجمه و تدوین کامبیز
 پارتازیان. -- تهران: مهرا، ۱۳۸۴.
 ۲۲۳ ص.: مصور.

ISBN: 964-8799-17-2 ریال: ۱۹۰۰۰

فهرستتویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
 ۱. طاسی -- پیشگیری. ۲. مو -- بهداشت. الف. عنوان
 ۶۱۶ / ۵۴۶
 ۸ج ۲ پ / ۱۵۵ RL
 کتابخانه ملی ایران
 ۱۱۴۸۳ - ۸۴م



نشر مهرا

جلوگیری از ریزش مو

کامبیز پارتازیان	☐ تحقیق و ترجمه و تدوین
اول	☐ نوبت چاپ
۱۳۸۴	☐ انتشار
۳۵۰۰	☐ تیراژ
تلاش	☐ صحافی
گروه هنری رز	☐ صفحه‌آرایی
۱۹۰۰ تومان	☐ قیمت
ISBN: 964-8799-17-2	☐ شابک: ۹۶۴-۸۷۹۹-۱۷-۲

کلیه حقوق محفوظ است

نشانی: تهران - میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین
 کوچه مینا - پلاک ۱۱ تلفن: ۶۹۵۵۸۵۰ - ۶۴۶۴۰۹۷

مقدمه

هر چند مو از سلول‌های مرده تشکیل شده است ولی خود حاکی از وضع درون انسان می‌باشد. نگهداری از مو از جمله حساسیت‌های یک فرد اجتماعی است. مو که خود سلولی بی جان است به انسان جان می‌بخشد. تصور یک انسان بدون مو، ابرو و مژه که بیشتر به یک روح شبیه است یک تصور ترسناک می‌باشد. متأسفانه برخی محصولات آرایشی و به اصطلاح بهداشتی بیش از سودی که به مو برسانند ضرری می‌رسانند که تا سالها ماندگار و پا برجاست. استفاده از مواد نفتی چون پارافین و یا روغنهایی که از ترکیبات آن کسی جز سازنده گان آن آگاه نیست چون انواع واکسهای مو و کرم‌های مو و... برای برخی از مردم علی‌الخصوص جوانان عادت شده و جالب اینجاست که انتظار ریزش و یا سفید شدن یک دانه مو را هم ندارند. استفاده از موادی که هیچ بار تغذیه‌ای برای بدن نداشته و بدن را با فقر مواد غذایی روبرو میکند نیز خود از عوامل موثر ریزش مو سفید شدن و... می‌باشد. تنقلاتی چون چیپس، پفک، تخمه و... از این دسته اند.

از این رو بر آن شدم تا با تحقیق و ترجمه‌ی جدیدترین منابع در این خصوص، راه روشنی پیش روی افراد رده‌های مختلف سنی و به ویژه جوانان که اهمیت زیادی به موهای خود و مراقبت از آن می‌دهند و اما به دلیل نداشتن اطلاعات صحیح عکس این عمل می‌کنند، بگذارم.

در این اثر سعی گردیده تا کلیه‌ی مطالب مربوط به مو از ساختمان مو تا انواع شامپوها، حالت دهنده‌ها و ... ، روشهای جلوگیری از ریزش مو، تغذیه‌ی مناسب برای برخورداری از موهای شاداب و شیوه‌های کاشت و پیوند مو لحاظ گردد. نقطه‌ی قوت اثر حاضر نسبت به انبوهی از کتابهای نگارش یافته در این زمینه در این است که تاکید خاصی بر استفاده از مواد طبیعی و گیاهی در شامپوها، حالت دهنده‌ها، اسپری‌ها، ژلها و گردیده و طریقه‌ی ساخت آن به تفصیل آموزش داده شده است. امید که مورد قبول علاقه‌مندان به مراقبت بهینه از موها به ویژه جوانان قرار گیرد.

۱۳۸۴/۳/۲

کامبیز پارتازیان

فهرست عناوین

۳	مقدمه
۱۱	آناتومی مو
۱۴	ساقه‌ی مو (Hair shaft)
۱۴	مغز مو (Medulla)
۱۴	پوسنه‌ی مو (Cortex)
۱۵	پوشش مو (Cuticle)
۱۵	فولیکول مو (Hair Follicle)
۱۶	ساختمان شیمیایی مو
۱۷	ساختمان تار مو از نظر مولکول‌های رنگی
۱۸	رنگ طبیعی مو
۲۱	اشکال مختلف مو
۲۲	شکل سطح مقطع مو
۲۳	تعداد تارهای مو
۲۳	قطر تارهای مو
۲۴	تراکم موها
۲۴	نژاد مو
۲۴	قابلیت‌های مو
۲۵	چرخه‌ی رشد مو
۲۶	آناژن:
۲۶	کاتاژن:
۲۷	تلوژن:
۳۰	رشد نرمال مو
۳۰	مراقبت صحیح از موها

۳۴.....	مراقبت صحیح از انواع موها.....
۳۷.....	توصیه‌هایی درخصوص مراقبت از موها.....
۳۹.....	تغذیه‌ی موها.....
۴۲.....	ارتباط تغذیه‌ی مناسب با مراقبت از موها.....
۴۴.....	بهداشت موها.....
۴۶.....	شامپوها.....
۴۶.....	ترکیبات شامپوها.....
۴۷.....	مواد جانبی تشکیل دهنده شامپو.....
۴۸.....	ارزیابی شامپوها.....
۴۹.....	انتخاب شامپوی مناسب.....
۵۵.....	طریقه‌ی صحیح شامپو کردن.....
۵۸.....	شامپوهای گیاهی.....
۶۲.....	شامپوهای گیاهی برای موهای چرب.....
۶۳.....	شامپوهای گیاهی برای موهای خشک و حساس.....
۶۶.....	شامپوهای گیاهی تقویت کننده‌ی موها.....
۶۷.....	شامپوهای گیاهی درخشان کننده‌ی موها.....
۶۸.....	شامپوهای گیاهی مرطوب کننده‌ی موی سر.....
۶۸.....	روش صحیح خشک کردن موها.....
۷۰.....	ماساژ موها.....
۷۰.....	ماساژ با وسایل برقی.....
۷۰.....	ماساژ با روغنهای مخصوص.....
۷۱.....	شانه‌ها.....
۷۲.....	انتخاب شانه‌ی مناسب.....
۷۶.....	ماسکهای گیاهی مو.....
۷۶.....	ماسک‌هایی برای تقویت ، بلند نگه داشتن ، نرم کردن و حالت دادن موها.....
۸۰.....	ژل موی سر.....
۸۲.....	ژل‌های گیاهی مو.....
۸۴.....	حالت دهنده‌های مو (کاندیشرها).....
۸۷.....	روش صحیح استفاده از حالت دهنده‌ها.....
۸۹.....	حالت دهنده‌های گیاهی مو.....
۹۲.....	اسپری‌های مو.....

۹۳.....	نکاتی در مورد نحوه‌ی استفاده از اسپری مو
۹۴.....	تکنیک‌های آرایشی
۹۴.....	بیماری‌های مو
۹۵.....	رشد مو به سمت داخل
۹۵.....	نشانگان موی غیرقابل شانه شدن
۹۵.....	موی بیش از اندازه
۹۶.....	طاسی یا کچلی
۹۷.....	کشیدن تار مو
۹۸.....	شوره‌ی سر
۱۰۰.....	دلایل شوره‌ی سر
۱۰۰.....	عوامل افزایش دهنده
۱۰۱.....	عوارض احتمالی
۱۰۱.....	عواقب مورد انتظار
۱۰۱.....	پیشگیری
۱۰۱.....	داروها
۱۰۲.....	درمان
۱۰۳.....	شامپوی گیاهی از میان برنده‌ی شوره‌ی سر
۱۰۳.....	مو خوره (trichoptosis)
۱۰۴.....	درمان
۱۰۴.....	شامپوهای گیاهی از میان برنده‌ی موخوره
۱۰۵.....	خارش سر
۱۰۷.....	سفیدی زودرس مو
۱۰۷.....	علت سفید شدن موها
۱۱۱.....	جلوگیری از سفید شدن مو
۱۱۱.....	نکاتی در خصوص موهای سفید
۱۱۲.....	رنگ آمیزی موها
۱۱۲.....	تاریخچه
۱۱۳.....	شناخت رنگها
۱۱۴.....	عناصر تشکیل دهنده‌ی رنگ مو
۱۱۴.....	کاربردهای رنگ مو
۱۱۴.....	انواع رنگ مو
۱۱۵.....	رنگ موهای طبیعی یا گیاهی (Vegetable dyes)

- ۱۱۹..... رنگ‌های گیاهی متناسب با رنگ مو
- ۱۲۱..... رنگ موهای شیمیایی
- ۱۲۲..... رنگ موی نیمه دائمی (Semi-permanent)
- ۱۲۲..... رنگ موی موقتی (Temporary)
- ۱۲۳..... رنگ موهای دائمی (Permanent)
- ۱۲۴..... اصول بنیادین رنگ مو
- ۱۲۵..... چرخه‌ی رنگ
- ۱۲۶..... جدول رنگ
- ۱۲۶..... نرازهای رنگ مو
- ۱۲۸..... فعل و انفعالات شیمیایی رنگ کردن موها
- ۱۲۹..... عوامل مهم در رنگ کردن موها
- ۱۲۹..... انتخاب رنگ‌موی مناسب
- ۱۳۰..... رنگ کردن موهای سفید مقاوم
- ۱۳۱..... توصیه‌هایی درخصوص رنگ کردن موها
- ۱۳۲..... مراقبت از موهای رنگ‌شده
- ۱۳۴..... دکلره کردن موها
- ۱۳۷..... آسیب‌های ناشی از دکلره کردن موها
- ۱۳۷..... توصیه‌هایی درخصوص دکلره کردن موها
- ۱۳۹..... ریزش مو
- ۱۳۹..... ژن عامل ریزش مو
- ۱۴۰..... عوامل ریزش مو
- ۱۴۰..... عوامل طبیعی
- ۱۴۱..... عوامل غیر طبیعی
- ۱۴۲..... ریزش طبیعی مو
- ۱۴۳..... ریزش مو در سالهای جوانی و میانسالی
- ۱۴۴..... الگوی ریزش مو
- ۱۴۴..... ارزیابی میزان کاهش مو به روش Norwood
- ۱۴۵..... علل ریزش مو
- ۱۴۸..... ناهنجاری‌های متابولیک
- ۱۵۱..... حقایق در مورد ریزش مو
- ۱۵۱..... راه کارهای کاهش ریزش مو
- ۱۵۳..... ریزش مو در مردان یا طاسی سر (Alopecia)

۱۵۵	زمان آغاز طاسی سر
۱۵۶	انواع طاسی سر
۱۶۳	نقش پوست سر در ریزش مو
۱۶۳	مدارا با طاسی
۱۶۵	ریزش مو در زنان
۱۶۸	دلایل ریزش مو در زنان
۱۶۹	جلوگیری از ریزش مو
۱۷۰	درمان ریزش مو
۱۷۱	درمان دارویی ریزش مو
۱۷۷	درمان ریزش مو در سطح مولکولی
۱۷۹	شامپوهای ضد ریزش مو
۱۸۴	درمان تغذیه‌ای ریزش مو
۱۸۶	تقویت کننده‌های طبیعی مو
۱۹۵	محارکه‌های گیاهی رشد مو
۱۹۷	ویتامین‌های رشد دهنده‌ی مو
۱۹۹	مواد ترمیم کننده‌ی موها
۲۰۱	پیوند مو
۲۰۴	سابقه‌ی تاریخی
۲۰۸	کاشت موی زنده
۲۰۹	تفاوت‌های روش جدید کاشت مو با کاشت عروسی
۲۱۰	انواع پیوند مو
۲۱۰	پیوند مو به شیوه‌ی میکروگرافت و مینی گرافت
۲۱۱	پیوند مو به شیوه‌ی Strip harvesting
۲۱۲	پیوند مو به روش فولیکولار یونیت
۲۱۴	پیوند مو به روش FUSS
۲۲۱	کاشت متراکم مو