

درمان ریزش مو بدون غذا و دارو و مکمل و شامپو

۱. چرا استرس باعث ریزش مو می‌شود؟

«بیشتر افراد وقتی دچار ریزش مو می‌شوند، اولین چیزی که به ذهنشان می‌رسد کمبود ویتامین یا شامپو است. اما واقعیت این است که مغز هم نقش بسیار مهمی در سلامت مو دارد.

اجازه بدهید این شکل را با هم بررسی کنیم.»

۱. چرخه طبیعی رشد مو

«هر تار مو چهار مرحله را طی می‌کند.

- **Anagen** یا مرحله رشد؛ که ممکن است چند سال طول بکشد.
 - **Catagen**؛ مرحله انتقال که رشد مو متوقف می‌شود.
 - **Telogen**؛ مرحله استراحت.
 - **Exogen**؛ مرحله ریزش، که مو می‌افتد و جای آن موی جدید رشد می‌کند.
- پس ریزش مقدار کمی مو در هر روز کاملاً طبیعی است، چون بخشی از چرخه طبیعی رشد موست.»

۲. نقش کورتیزول

«حالا فرض کنید یک استرس شدید را تجربه می‌کنید؛ مثل از دست دادن عزیز، طلاق، مشکلات مالی، امتحانات یا حتی یک بیماری. در این شرایط مغز محور استرس یا **HPA Axis** را فعال می‌کند و هورمونی به نام **کورتیزول** ترشح می‌شود. اگر این وضعیت طولانی شود، کورتیزول باعث می‌شود:

- موها زودتر از فاز رشد خارج شوند.
 - تعداد بیشتری از فولیکول‌ها وارد مرحله استراحت شوند.
 - خون‌رسانی و مواد مغذی به فولیکول کاهش پیدا کند.
 - التهاب اطراف فولیکول بیشتر شود.
- بنابراین مشکل فقط خود مو نیست؛ پیام‌هایی است که از مغز به فولیکول مو می‌رسد.»

۳. چرا ریزش مو دو تا سه ماه بعد شروع می‌شود؟

«این سؤال خیلی مهم است.

بعضی‌ها می‌گویند:

"سه ماه پیش یک اتفاق خیلی بد برایم افتاد، اما تازه موهایم شروع به ریختن کرده".

دلیلش این است که استرس، موها را همان روز نمی‌اندازد.

استرس فقط تعداد زیادی از موها را وارد فاز استراحت (**Telogen**) می‌کند.

این موها حدود ۲ تا ۳ ماه در این مرحله باقی می‌مانند و بعد وارد مرحله ریزش می‌شوند.

به همین دلیل، ریزش مو معمولاً با تأخیر ظاهر می‌شود. این حالت را **Telogen Effluvium** می‌نامیم.»

۴. تفاوت ریزش موی ناشی از استرس با ریزش ارثی

«ریزش موی ناشی از استرس معمولاً ویژگی‌های زیر را دارد:

- ناگهانی شروع می‌شود.
 - موها از تمام سر می‌ریزند.
 - اغلب بعد از کنترل استرس قابل برگشت است.
- اما ریزش موی ارثی متفاوت است:
- به آرامی پیشرفت می‌کند.
 - بیشتر جلوی سر یا فرق سر را درگیر می‌کند.
 - معمولاً بدون درمان مناسب ادامه پیدا می‌کند.»

پس اگر بعد از یک دوره استرس شدید دچار ریزش مو شده‌اید، همیشه به این معنا نیست که فولیکول‌های مو از بین رفته‌اند. در بسیاری از افراد، با کاهش استرس، خواب کافی، تغذیه مناسب و درمان علت زمینه‌ای، فولیکول‌ها دوباره وارد فاز رشد می‌شوند. نکته مهم این است که درمان ریزش مو فقط از پوست سر شروع نمی‌شود؛ از مغز هم شروع می‌شود



قسمت دوم: مغز چطور به فولیکول مو فرمان می‌دهد؟
در قسمت قبل یاد گرفتیم که استرس می‌تواند باعث ریزش مو شود.
اما سؤال مهم این است...
مغز اصلاً چگونه با مو صحبت می‌کند؟
شاید عجیب به نظر برسد، اما پوست و مو یکی از نزدیک‌ترین ارتباط‌ها را با مغز دارند.»

1) Brain-Skin Axis. محور مغز-پوست
«دانشمندان اصطلاحی به نام Brain-Skin Axis یا محور مغز-پوست را مطرح کرده‌اند.
یعنی مغز و پوست دائماً با هم در ارتباط هستند.
این ارتباط از سه مسیر انجام می‌شود:

- اعصاب
- هورمون‌ها
- سیستم ایمنی

وقتی مغز آرام است، این پیام‌ها به رشد طبیعی مو کمک می‌کنند.
اما وقتی مغز استرس را تجربه می‌کند، همان مسیرها پیام‌های متفاوتی به پوست و فولیکول مو می‌فرستند.»

۲. سیستم عصبی سمپاتیک
«وقتی مضطرب می‌شویم، سیستم عصبی سمپاتیک فعال می‌شود.
همان سیستم معروف جنگ یا فرار. (Fight or Flight)

در این حالت بدن تصور می کند که در خطر است . بنابراین انرژی را از بخش هایی که برای بقا ضروری نیستند، مثل رشد مو، کم می کند. در نتیجه:

- رگ های خونی پوست سر کمی منقبض می شوند.
 - خون و اکسیژن کمتری به فولیکول می رسد.
 - مواد مغذی کمتر به مو می رسد.
 - تعداد بیشتری از موها وارد فاز استراحت می شوند.
- به همین دلیل اگر استرس ادامه پیدا کند، چند ماه بعد ریزش مو را مشاهده می کنیم.»

۳. التهاب

«یکی دیگر از اتفاقاتی که استرس ایجاد می کند، التهاب است. وقتی کورتیزول برای مدت طولانی بالا باشد، تعادل سیستم ایمنی به هم می خورد. بدن شروع به ترشح موادی می کند که به آنها سیتوکین های التهابی می گوئیم. این التهاب مزمن می تواند:

- عملکرد فولیکول را مختل کند.
- چرخه رشد مو را کوتاه تر کند.
- رشد موهای جدید را کندتر کند.

به همین دلیل است که استرس فقط روی مغز اثر نمی گذارد؛ بلکه روی پوست، روده، قلب و حتی موها هم اثر می گذارد.»

۴. چرا خواب بد روی مو اثر می گذارد؟

«خیلی ها فکر می کنند خواب فقط برای رفع خستگی است. اما هنگام خواب، بدن وارد فاز ترمیم می شود. هورمون رشد ترشح می شود. بافت ها بازسازی می شوند. و فولیکول مو هم فرصت ترمیم پیدا می کند. اگر خواب کم یا بی کیفیت باشد:

- کورتیزول پایین نمی آید.
- التهاب بیشتر می شود.
- ترمیم فولیکول کاهش پیدا می کند.

در نتیجه احتمال ریزش مو افزایش پیدا می کند.»

۵. اضطراب و نشخوار فکری

«گاهی اتفاق استرس را تمام شده، اما ذهن هنوز آن را رها نکرده است. به این حالت نشخوار فکری می گوئیم. یعنی مغز بارها همان نگرانی را تکرار می کند. از نظر مغز، تفاوت زیادی بین یک خطر واقعی و یک خطری که مدام در ذهن مرور می شود وجود ندارد. در هر دو حالت، سیستم استرس فعال می ماند. کورتیزول بالا می ماند. التهاب ادامه پیدا می کند. و فولیکول مو همچنان پیام "الان زمان رشد نیست" را دریافت می کند.»

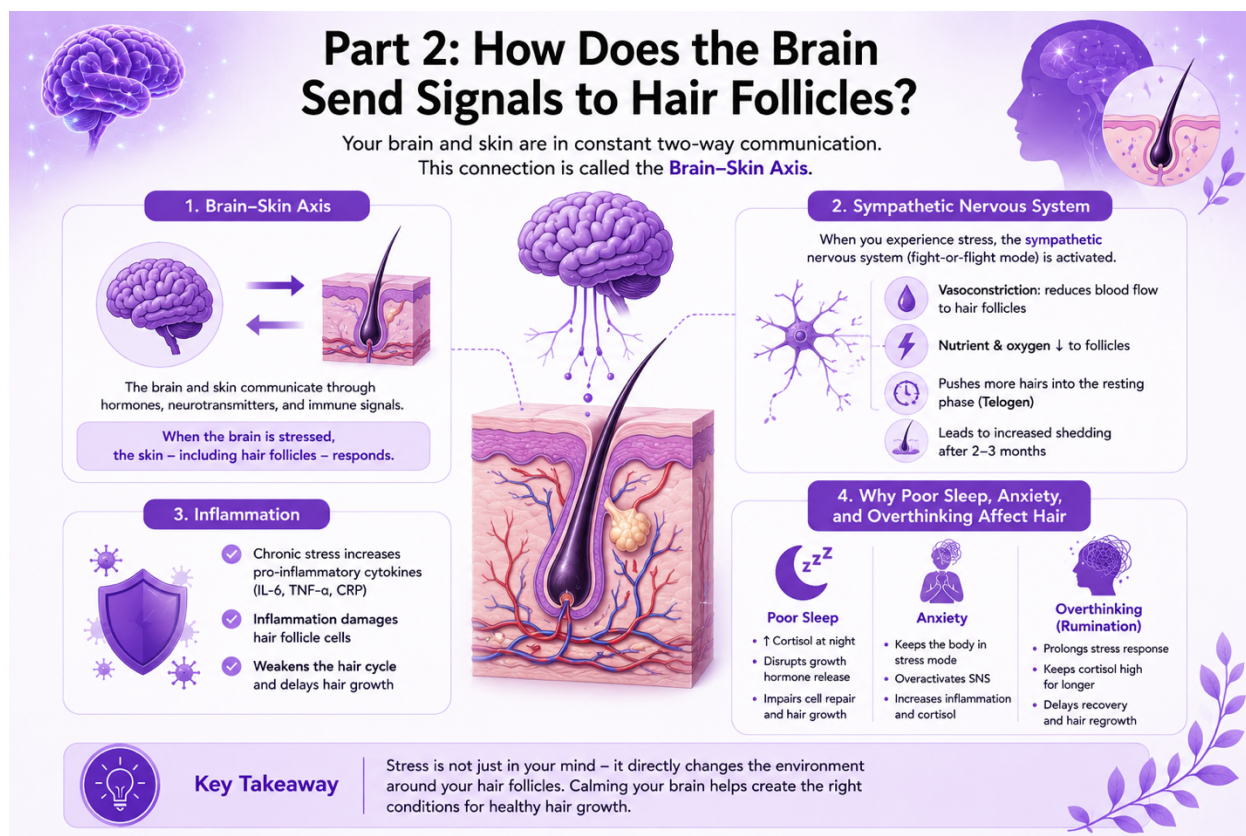
مشکل فقط فولیکول مو نیست...

پیامی است که فولیکول از مغز دریافت می کند.

هر کاری که بتواند مغز را آرام تر کند؛ مثل خواب کافی، کاهش اضطراب، مدیریت نشخوار فکری، تمرین های آرام سازی و مدیریت استرس، می تواند شرایط مناسب تری برای رشد مو فراهم کند.

البته اگر ریزش مو شدید، طولانی مدت یا همراه با علائم دیگر باشد، حتماً باید از نظر علل پزشکی مثل کمبود آهن، اختلالات تیروئید، مشکلات هورمونی یا ریزش موی ارثی هم بررسی شود».

"موها حرف نمی‌زنند؛ اما به زبان هورمون‌ها و پیام‌های عصبی، هر روز به مغز گوش می‌دهند. اگر مغز دائماً پیام خطر بفرستد، فولیکول هم رشد را متوقف می‌کند".



قسمت سوم: تکنیک‌های روانشناسی که واقعاً کمک می‌کنند
«تا اینجا فهمیدیم که استرس می‌تواند روی فولیکول مو اثر بگذارد.

حالا سؤال این است:

آیا فقط باید منتظر بمانیم استرس خودش از بین برود؟
خیر.

خبر خوب این است که مغز انعطاف‌پذیر است و می‌توانیم با چند تمرین ساده، شدت پاسخ استرس را کاهش دهیم».

۱. تخلیه ذهن با نوشتن افکار قبل از خواب

«اولین تکنیک، یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین روش‌هاست.
فقط یک دفتر بردارید.

قبل از خواب، به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه هر چیزی که ذهنتان را درگیر کرده بنویسید.
مهم نیست متن زیبا باشد.

مهم نیست راه‌حل پیدا کنید.

فقط افکارتان را از مغز روی کاغذ منتقل کنید.

این کار باعث می‌شود مغز احساس کند دیگر لازم نیست تمام شب این اطلاعات را نگه دارد.
به همین دلیل، معمولاً خواب راحت‌تر می‌شود و شدت نشخوار فکری کاهش پیدا می‌کند».

۲. تنفس دیافراگمی

«دومین تکنیک، تنفس دیافراگمی است. وقتی استرس داریم، تنفس ما کوتاه و سریع می شود. مغز این نوع تنفس را به عنوان علامت خطر تفسیر می کند. اما اگر آگاهانه آرام و عمیق نفس بکشیم، مغز پیام متفاوتی دریافت می کند. من معمولاً این الگو را پیشنهاد می کنم:

۴ ثانیه دم...
۲ ثانیه نگه دارید...
۶ ثانیه بازدم آرام...
این چرخه را حدود ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.
این تمرین سیستم پاراسمپاتیک را فعال می کند؛ همان سیستمی که مسئول آرامش بدن است.»

۳. ریلکسیشن عضلانی

«استرس فقط در ذهن نیست. در عضلات هم ذخیره می شود. اگر دقت کنید، هنگام اضطراب معمولاً فک، گردن، شانه ها یا پیشانی منقبض می شوند. در ریلکسیشن عضلانی، هر گروه عضلانی را حدود ۵ ثانیه منقبض می کنید. بعد به آرامی ۲۰ تا ۳۰ ثانیه رها می کنید. این کار را از پاها تا صورت انجام دهید. وقتی عضلات آرام می شوند، مغز هم پیام آرامش دریافت می کند.»

۴. ذهن آگاهی (Mindfulness)

«ذهن آگاهی یعنی توجه به لحظه اکنون، بدون قضاوت. بیشتر استرس های ما یا مربوط به گذشته است یا آینده. اما بدن همیشه در زمان حال زندگی می کند. روزانه فقط ۵ دقیقه بنشینید. روی نفس کشیدن تمرکز کنید. اگر فکرها آمدند، با آن ها نجنگید. فقط متوجه شوید که آمده اند و دوباره توجهتان را به نفس برگردانید. همین تمرین ساده، به مرور فعالیت شبکه های مغزی مرتبط با استرس و نشخوار فکری را کاهش می دهد.»

۵. کاهش نشخوار فکری

«نشخوار فکری یعنی بارها و بارها یک مشکل را بدون رسیدن به راه حل مرور کنیم. مغز در این حالت تصور می کند هنوز خطر تمام نشده است. یکی از تکنیک های ساده این است که از خودتان پرسید: الان این فکر، قابل کنترل است یا نه؟ اگر قابل کنترل است... یک اقدام کوچک برایش بنویسید. اگر قابل کنترل نیست... آگاهانه تصمیم بگیرید که فعلاً آن را رها کنید و توجهتان را به کاری که اکنون انجام می دهید برگردانید. هدف، حذف فکر نیست؛ هدف این است که ذهن را از چرخه تکرار بی پایان خارج کنیم.»

«این تکنیک ها معجزه نمی کنند و قرار نیست یک شبه ریزش مو را متوقف کنند.

اما کاری بسیار مهم انجام می دهند:

آن ها شدت پیام استرس را که از مغز به فولیکول مو می رسد، کاهش می دهند.

وقتی این تمرین‌ها در کنار خواب کافی، تغذیه مناسب، فعالیت بدنی و درمان‌های پزشکی لازم قرار بگیرند، شرایط مناسب‌تری برای بازگشت فولیکول‌ها به چرخه طبیعی رشد ایجاد می‌شود.»

گاهی بهترین کاری که برای موهایتان می‌توانید انجام دهید، خریدن یک شامپوی جدید نیست؛ بلکه آرام کردن مغزی است که هر روز به فولیکول‌ها پیام خطر می‌فرستد.



Part 3: Psychological Techniques That Really Help

When the mind calms down, the body heals.
These evidence-based techniques help reduce stress and support healthy hair.

1 Clear Your Mind by Writing Your Thoughts Before Sleep



- Writing down worries helps unload mental burden.
- Reduces overthinking at night.
- Improves sleep quality and lowers stress hormones.

How to do it: Write freely for 5–10 minutes about what's on your mind.

2 Diaphragmatic Breathing



- Activates the parasympathetic nervous system.
- Lowers cortisol levels.
- Improves oxygen flow to cells, including hair follicles.

How to do it: Inhale for 4 sec – hold for 2 sec – exhale slowly for 6 sec. Repeat 5–10 times.

3 Progressive Muscle Relaxation



- Tense and then relax each muscle group.
- Releases physical tension caused by stress.
- Promotes deep relaxation and better sleep.

How to do it: Tense a muscle group for 5 sec, then relax for 20–30 sec. Work from head to toe.

Mindfulness (Being Present)



- Focuses your attention on the present moment.
- Reduces stress, anxiety, and emotional reactivity.
- Lowers inflammation and supports hair growth.

How to do it: Spend 5–10 minutes daily observing your breath, body, or surroundings without judgment.

5 Reduce Overthinking (Rumination)



- Overthinking keeps the stress response active.
- Challenge negative thoughts and focus on what you can control.
- Helps break the cycle of worry and mental fatigue.

How to do it: Catch the thought – question it – replace it with a realistic, helpful perspective.



Key Takeaway: A calm mind creates the right environment for healthy hair. Small daily habits can lead to big changes.

قسمت چهارم: روتین شبانه ضد ریزش مو

«تا اینجا فهمیدیم که استرس چگونه روی مغز و فولیکول مو اثر می‌گذارد. حالا می‌خواهیم درباره کارهایی صحبت کنیم که هر شب می‌توانیم انجام دهیم تا مغز پیام آرامش بیشتری به بدن ارسال کند. دقت کنید؛ این‌ها درمان قطعی ریزش مو نیستند، اما می‌توانند شرایط بهتری برای سلامت مو و کاهش اثرات استرس ایجاد کنند.»

۱. خاموش کردن موبایل قبل از خواب

«اولین عادت، کنار گذاشتن موبایل قبل از خواب است. نور آبی صفحه نمایش، ترشح هورمون ملاتونین را کاهش می‌دهد. ملاتونین فقط هورمون خواب نیست؛ بلکه در تنظیم ریتم شبانه‌روزی و فرایندهای ترمیم بدن هم نقش دارد. از طرف دیگر، دیدن پیام‌ها، اخبار یا شبکه‌های اجتماعی، مغز را در حالت هوشیاری نگه می‌دارد. پیشنهاد من این است که حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خواب موبایل را کنار بگذارید و به جای آن مطالعه، نوشتن افکار یا گوش دادن به موسیقی آرام را امتحان کنید.»

۲. ماساژ پوست سر

«دومین عادت، ماساژ آرام پوست سر است. با نوک انگشتان، بدون فشار زیاد، حدود ۵ دقیقه پوست سر را به آرامی ماساژ دهید. این کار ممکن است:

- احساس آرامش ایجاد کند.
 - تنش عضلات سر و گردن را کاهش دهد.
 - و تا حدی جریان خون موضعی را افزایش دهد.
- البته باید تأکید کنم که ماساژ، درمان قطعی ریزش مو نیست؛ اما می‌تواند بخشی از یک روتین آرام‌بخش شبانه باشد.»

۳. شانه چوبی

- «گاهی درباره شانه چوبی صحبت می‌شود. واقعیت این است که شواهد علمی قوی وجود ندارد که خودِ شانه چوبی باعث درمان ریزش مو شود. اما اگر با ملایمت استفاده شود، می‌تواند:
- الکتریسیته ساکن مو را کمتر کند.
 - شانه زدن را آرام‌تر و ملایم‌تر کند.
 - و برای بعضی افراد، بخشی از یک روتین آرامش‌بخش قبل از خواب باشد.
- بنابراین بهتر است آن را یک عادت آرام‌بخش بدانیم، نه یک درمان.»

۴. خواب کافی

- «اگر قرار باشد فقط یک عادت را انتخاب کنم، احتمالاً خواب کافی مهم‌ترین آن است. در خواب عمیق:
- بدن خود را ترمیم می‌کند.
 - هورمون‌های بدن متعادل‌تر می‌شوند.
 - فعالیت سیستم استرس کاهش پیدا می‌کند.
 - اما کمبود خواب باعث می‌شود:
 - کورتیزول بالا بماند.
 - التهاب افزایش پیدا کند.
 - و شرایط برای رشد طبیعی مو مناسب نباشد.
- برای بیشتر بزرگسالان، ۷ تا ۹ ساعت خواب باکیفیت توصیه می‌شود.»

۵. مدیریت استرس روزانه

- «آخرین و شاید مهم‌ترین نکته این است که آرامش فقط مربوط به شب نیست. اگر تمام روز تحت فشار باشیم، انتظار نداریم فقط با چند دقیقه ماساژ یا خاموش کردن موبایل همه چیز تغییر کند. هر روز زمانی را برای کاهش استرس اختصاص دهید. این زمان می‌تواند شامل:
- پیاده‌روی،
 - تمرین تنفس،
 - مدیتیشن،
 - نوشتن احساسات،
 - یا حتی صحبت با یک دوست باشد.
- مهم این است که مغز هر روز فرصتی برای خروج از حالت هشدار پیدا کند.»

اگر بخواهم همه این بخش را در یک جمله خلاصه کنم، می‌گویم:

موهای سالم، از یک شب آرام شروع می‌شوند.

شاید این عادت‌ها به‌تنهایی ریزش مو را درمان نکنند، اما وقتی در کنار خواب کافی، تغذیه مناسب، درمان‌های پزشکی در صورت نیاز و مدیریت استرس قرار بگیرند، می‌توانند محیط مناسب‌تری برای فعالیت طبیعی فولیکول‌های مو فراهم کنند.»

هر شب که مغزتان را آرام می‌کنید، فقط به خودتان استراحت نمی‌دهید؛ به میلیون‌ها سلول بدن، از جمله فولیکول‌های مو، فرصت می‌دهید تا به جای حالت دفاع، دوباره وارد مسیر ترمیم و رشد شوند.

Part 4: Nighttime Routine to Reduce Hair Loss

Small habits at night, big difference for your hair and mind.



1 Turn Off Your Phone Before Sleep



- Blue light from screens suppresses melatonin.
- Melatonin supports deep sleep and hair growth.
- Turn off your phone at least 30–60 minutes before bed.

Tip: Use this time to relax, read, or journal.

2 Scalp Massage



- Improves blood circulation to hair follicles.
- Helps deliver oxygen and nutrients.
- Reduces tension and stress.

How to do it: Massage your scalp gently with fingertips for 5–10 minutes before bed.

3 Use a Wooden Comb (A Calming Habit, Not a Miracle Cure)



- Gentle on scalp and hair.
- Helps distribute natural oils from scalp to hair.
- Promotes relaxation and mindful detangling.

Tip: Use a wide-tooth wooden comb. Avoid vigorous brushing.

4 Get Enough Quality Sleep



- During deep sleep, the body repairs cells and tissues, including hair follicles.
- Lack of sleep increases cortisol and inflammation.
- Aim for 7–9 hours of quality sleep.

Tip: Keep a consistent sleep schedule, even on weekends.

5 Manage Daily Stress



- Chronic stress triggers hair loss.
- Daily stress management supports hormonal balance and healthy hair cycle.
- Find what works for you: walk, meditate, breathe, write, or talk.

Tip: Spend 10–20 minutes daily on something that calms your mind.



Key Takeaway: A consistent nighttime routine calms your mind, balances hormones, improves sleep, and creates the best environment for healthy hair.



قسمت پنجم: چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

تا اینجا درباره نقش استرس، مغز و خواب در ریزش مو صحبت کردیم.

اما می‌خواهم یک نکته بسیار مهم را بگویم.

همه ریزش موها ناشی از استرس نیستند.

اگر فقط بگوییم "استرس داری، پس موهایت می‌ریزد"، هم از نظر علمی اشتباه است و هم ممکن است تشخیص یک بیماری مهم را به تأخیر بیندازد.

پس اگر ریزش مو شدید، طولانی‌مدت یا غیرعادی است، بهتر است ابتدا چند علت پزشکی بررسی شوند.

۱. کمبود آهن

«یکی از شایع‌ترین علت‌های ریزش مو، مخصوصاً در خانم‌ها، کمبود آهن است.

آهن برای تقسیم سلول‌های فولیکول مو ضروری است.

وقتی ذخایر آهن بدن، به‌ویژه فریتین، پایین باشد، فولیکول انرژی کافی برای ادامه چرخه رشد ندارد و ممکن است موها وارد فاز ریزش

شوند.

بنابراین گاهی با اصلاح کمبود آهن، ریزش مو هم بهبود پیدا می‌کند.»

۲. مشکلات تیروئید

«غده تیروئید مثل یک تنظیم‌کننده سرعت بدن عمل می‌کند.

اگر تیروئید کم‌کار یا پرکار باشد، تعادل چرخه رشد مو به هم می‌خورد.

در این حالت معمولاً ریزش مو به صورت منتشر در سراسر سر دیده می شود . خوشبختانه با درمان بیماری تیروئید، در بسیاری از افراد وضعیت مو نیز بهتر می شود.»

۳. کمبود ویتامین D

«ویتامین D فقط برای استخوان ها نیست. گیرنده های این ویتامین در فولیکول مو هم وجود دارند. اگر سطح ویتامین D پایین باشد، ممکن است چرخه طبیعی رشد مو دچار اختلال شود. البته مصرف خودسرانه مکمل توصیه نمی شود و بهتر است ابتدا با آزمایش مشخص شود که کمبودی وجود دارد یا خیر.»

۴. تغییرات هورمونی

«گاهی علت ریزش مو، تغییرات هورمونی است. برای مثال:

- بعد از زایمان،
- در دوران یائسگی،
- در سندرم تخمدان پلی کیستیک،
- یا در برخی اختلالات هورمونی.

در این شرایط باید علت زمینه ای درمان شود و صرفاً کاهش استرس کافی نیست.»

۵. مصرف بعضی داروها

«برخی داروها هم می توانند باعث ریزش مو شوند. برای مثال:

- بعضی داروهای ضد افسردگی،
- برخی داروهای رقیق کننده خون،
- رتینوئیدها،
- داروهای شیمی درمانی،
- و تعدادی داروی دیگر.

اگر ریزش مو بعد از شروع یک دارو ایجاد شده است، حتماً با پزشک خود مشورت کنید و هرگز دارو را خودسرانه قطع نکنید.»

۶. ریزش موی ارثی

«یکی دیگر از علل شایع، ریزش موی ارثی است. این نوع ریزش معمولاً به آرامی پیشرفت می کند. در آقایان بیشتر از جلوی سر یا فرق سر شروع می شود و در خانم ها معمولاً به شکل کم پشت شدن تدریجی موها در ناحیه فرق سر دیده می شود. در این حالت معمولاً درمان های تخصصی پوست و مو لازم است.»

پس اولین قدم این است که علت های پزشکی مهم بررسی شوند. اما اگر پزشک این موارد را بررسی کرد و مشکل خاصی پیدا نشد، آن وقت نقش مغز، استرس، خواب، اضطراب و سبک زندگی بسیار پررنگ تر می شود. در چنین شرایطی، کار کردن روی سلامت روان فقط برای آرامش نیست؛ بلکه می تواند بخشی از برنامه مراقبت از مو هم باشد.

دوست دارم این دوره را با یک جمله به پایان برسانم:

سلامت مو فقط از پوست سر شروع نمی شود؛ از مغز، خواب، تغذیه، هورمون ها و سبک زندگی هم آغاز می شود. اگر به همه این بخش ها با هم توجه کنیم، شانس بیشتری برای داشتن موهای سالم خواهیم داشت. پس اگر این روزها با ریزش مو درگیر هستید، فقط از خودتان نپرسید "چه شامپویی بخرم؟" یک سؤال مهم تر هم پرسید:

این روزها مغزم در چه وضعیتی است؟ آیا فرصت کافی برای آرامش، خواب و ترمیم دارد؟