



Rokh beauty clinic

Magazine



مجله رخ

فروردین ماه سال ۱۴۰۳



www.Rokhbeauty.com

📞 09109317720

📷 clinic_zibayi_rokh

زیبایی رویا نیست....



در لوکیشن جدید کلینیک رخ
واقع در 45 متری کاج عظیمیه همراه ما باشید.



فرا رسیدن سال نو همیشه
نوید بخش افکار نو،
کردار نو و تصمیم‌های نو برای
آینده است،
آینده‌ای که همه امید داریم بهتر
از گذشته باشد.
در سال نو، ۳۶۵ روز سلامتی،
شادی، پیروزی، مهر و دوستی و
عشق را برای شما آرزو مندیم.





آنچه در این شماره خواهید خواند :

- ویژگی های موی سالم
- برای داشتن موی سالم چه روتینی داشته باشیم
- نحوه صحیح شستن مو
- مصرف مکمل های مو
- عوامل مؤثر بر آسیب مو
- مروتراپی مو چیست
- هیر فیلر چیست



• اینستاگرام فارسی: [clinic_zibayi_rokh](https://www.instagram.com/clinic_zibayi_rokh)

• اینستاگرام انگلیسی: [rokhbeautyclinic](https://www.instagram.com/rokhbeautyclinic)

• وبسایت فارسی: <https://rokhbeauty.com>

• وبسایت انگلیسی: <https://rokhbeauty.com/en>



ویژگیهای موی سالم چیست ؟

• موی سالم مو خوره ندارد

برای بررسی این مورد کافیهست به نوک موهای خود توجه نمایید، اگر نوک تارهای مو سالم باشد و چند شاخه نشده باشد می توان گفت که موها موخوره ندارند.

• ریزش موی طبیعی هنگام شانه زدن

ریزش مو امری طبیعی است. زیرا به واسطه ریزش موهای قدیمی، موهای جدید رشد می کنند. ریزش روزانه تا ۱۰۰ عدد تار مو طبیعی است. در صورتی که ریزش موی شما طبیعی باشد، می توان گفت شما دارای موی سالم می باشید. برای تشخیص میزان ریزش مو، باید به هنگام شانه زدن موها به تعداد تارهای مویی که در شانه باقی می مانند توجه نمایید. در صورتی که ریزش موی شما زیاد باشد، باید برای درمان آن به پزشک متخصص مراجعه نمایید.



ROKH

• موی سالم رشد طبیعی دارد

موی سالم ، باید ماهانه حدود ۶ میلی متر رشد نمایند، برای بررسی میزان رشد مو، ممکن است اندازه گیری ماهانه قد مو کار سختی باشد. به همین دلیل توصیه میشود برای بررسی این موضوع، پس از گذشت چند ماه به موهای خود توجه کنید، اگر موها اصلا رشد نکرده باشند یعنی موهای شما مشکلی دارند و برای درمان آن باید به پزشک مراجعه نمایید.

• موی سالم انعطاف پذیری مناسب دارد

موی سالم انعطاف پذیر است. به این معنا که در صورت کشیده شدن به راحتی نمی شکند. برای ارزیابی این موضوع باید به تارهای مو به هنگام شانه زدن آن ها دقت نمایید. در صورتی که به هنگام شانه زدن و کشیده شدن، تارهای مو کش بیایند اما نشکنند یعنی موهای شما انعطاف پذیری مناسبی دارد و سالم است.

برای داشتن موی سالم
چه روتینی داشته باشیم

موهای سالم از ترکیبی از سلامت عمومی خوب و شیوه های مراقبت بهداشتی آگاهانه حاصل می شود. بسیاری از کمبودهای تغذیه ای منجر به ضعف سلامت مو می شود و شامل تغییراتی در ساختار، بافت و زنده ماندن مو می شود. اگرچه مکانیسم هایی که توسط آن مواد مغذی فردی به رشد و نگهداری مو کمک می کنند هنوز به طور کامل حل نشده است، عوامل خطر مختلفی وجود دارد که فرد را مستعد کمبود تغذیه می کند. سن، سوءتغذیه، سوء جذب و مصرف دارو از جمله شایع ترین موارد هستند. یک شرح حال کامل باید در بیمار مبتلا به اختلال مو گرفته شود تا عوامل خطر کمبود تغذیه را شناسایی کند، که سپس آزمایشات و درمان آزمایشگاهی مناسب را هدایت می کند.

ROKH BEAUTY CLINIC





HEALTHY HAIR

نحوه ی صحیح شستن انواع موها

- هنگام شنا از موها محافظت کنید. با خیس کردن و نرم کردن موهای خود قبل از شنا از موهای خود در برابر اثرات مخرب کلر محافظت کنید. کلاه شنای محکم بپوشید و بعد از شنا از شامپو مخصوص شنا و نرم کننده عمیق استفاده کنید تا رطوبت از دست رفته را جایگزین کنید.



- شامپو و نرم کننده ای را انتخاب کنید که مخصوص نوع موی شما باشد. به عنوان مثال، اگر موهای خود را رنگ می کنید، از شامپویی استفاده کنید که برای موهای رنگ شده طراحی شده است. اگر موهای شما آسیب دیده یا تحت درمان شیمیایی هستند، شامپوی «2 در 1» را در نظر بگیرید. صرف نظر از هزینه، بسیاری از برندهای شامپو و نرم کننده مزایای مشابهی دارند.

- موهای چرب ، باید بیشتر شسته شوند تعداد دفعاتی که موهای خود را می شویید باید بر اساس میزان چربی تولید شده در پوست سر باشد. اگر پوست سرتان چرب است، ممکن است لازم باشد آن را یک بار در روز بشویید. اگر موهای شما تحت درمان شیمیایی است، ممکن است موهای شما خشک تر باشد، بنابراین باید آن ها را کمتر بشویید.

- با افزایش سن، پوست سر چربی کمتری تولید می کند، بنابراین ممکن است نیازی به شامپو زدن به دفعات نداشته باشید. اما اگر پوسته پوسته ای در موهای خود مشاهده کردید، ممکن است نیاز باشد شامپوی کمتری بزینید. این می تواند منجر به شوره سر و سایر بیماری های پوست سر شود.

- نرم کننده را روی نوک مو بزینید. از آنجایی که استفاده از نرم کننده ها می توانند موهای نازک را شل به نظر برسانند، آنها را فقط باید در نوک مو استفاده کرد و نه روی پوست سر یا طول مو.



مصرف مکمل های مو

ریزش مو یا نازک شدن مو می تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد، از جمله کمبودهای تغذیه ای. بنابراین، در حالی که ویتامین ها و مکمل ها به هیچ وجه یک درمان معجزه آسا نیستند، اما مکمل های مناسب ممکن است تفاوتی در ظاهر و احساس موهای شما ایجاد کنند. در میان محصولات سوپراییون ، قرص زینک پلاس، حاوی ماده معدنی زینک از اجزای اصلی موثر برای سلامت مو می باشد. فولیک اسید و ویتامین B12 با پیشگیری و یا درمان کم خونی، از علائم آن شامل ریزش مو جلوگیری می کنند. و بیوتین و پانتوتنیک اسید داخل محصول نیز برای جلوگیری از ریزش مو بسیار موثر است. همچنین ، قرص مولتی دیلی، به دلیل داشتن آهن، اسید فولیک، ویتامین A، D، C و زینک برای سلامت مو موثر می باشد.

دکتر میشل گرین، متخصص پوست و مو در نیویورک می گوید: ویتامین ها برای رشد موی سالم ضروری هستند و ممکن است به جلوگیری از ریزش و نازک شدن مو کمک کنند. بهترین ویتامین ها برای رشد مو عبارتند از ویتامین های B، ویتامین D، ویتامین E، زینک، بیوتین و آهن.

عوامل مؤثر بر آسیب مو

عوامل زیادی باعث شکننده شدن و آسیب دیدن مو می شود، برای داشتن موی سالم می بایست از این عوامل دوری کنید، برخی از این عوامل عبارتند از:

- شانه زدن بیش از حد
- رنگ کردن مو
- کوتاه نکردن مو
- قرار گرفتن در معرض نور خورشید
- حرارت دیدن مو
- استرس
- مواد شیمیایی
- خشکی و آبرسانی نکردن مو خشک کردن مو با حوله
- رفتار تهاجمی با مو مثل کشیدن مو یا سفت بستن آن

نباید موهای خود را بیشتر از روزی 2 بار شانه بزنیم، برای داشتن موی سالم یک بار در صبح و یک بار در شب برای شانه زدن کافی است و غدد چربی را بیش از حد تحریک نمی کند. برای شانه زدن موی خود به چند نکته توجه کنید.

1. هفته ای یک بار لوازم موی خود را مانند برس، اتو مو و ... را با یک ضد عفونی کننده ملایم، ضد عفونی کنید. 2. از نرم کننده برای شانه زنی راحت تر استفاده کنید. 3. هرگز موی خیس را شانه نکنید. (در صورت شانه زدن از شانه دانه درشت استفاده کنید).

با استفاده از محصولات مراقبت مو می توانید موهای خود را تغذیه کنید. برای این مورد می بایست ترکیبات و خواصی که روی بسته بندی محصولات مو نوشته شده را مطالعه کنید تا از مغذی بودن آن محصول مطمئن شوید. همچنین برای تغذیه مو، می توانید ماسک موی خانگی متناسب با نوع و مشکل موی خود درست کنید تا موهای سالمی داشته باشید.

مزوتراپی مو چیست ؟

مزوتراپی مو یک روش درمانی است که برای تقویت و رشد موها استفاده می‌شود. در این روش، مواد مغذی و ویتامین‌ها به صورت تزریقی به پوست سر تزریق می‌شوند تا تغذیه و رشد موها را بهبود بخشند. این روش با توجه به نیازهای هر فرد با مواد متفاوتی انجام می‌شود. در واقع پزشک متخصص با در نظر گرفتن شرایط هر فرد جزئیات مزوتراپی و تعداد جلسات را مشخص می‌کند.

در این روش ویتامین‌ها، مواد معدنی (کلسیم، ید، منگنز، مس، روی، سلنیوم، آهن، پتاسیم)، عوامل مربوط به لایه کراتین پوست، اسیدهای آمینه به صورت مستقیم در پوست سر تزریق می‌شوند.

این روش اجزای تغذیه کننده فولیکول‌های مو را قادر می‌سازد تا به راحتی در مو بنشینند. با این روش می‌توان ریزش مو را درمان کرد، زیرا مزوتراپی موهای نازک را ضخیم می‌کند، ریزش مو را متوقف می‌کند و موها را قوی‌تر و درخشان‌تر می‌کند. آلودگی هوا، استرس، اضطراب و اختلالات خواب موجب ریزش مو می‌شوند و یکی از بهترین روش‌ها برای درمان ریزش مو مزوتراپی است.



فواید مزوتراپی مو

1

تقویت رشد مو

2

کاهش ریزش مو

3

افزایش ضخامت مو

4

کاهش چربی مو

5

افزایش جریان خون به مو

6

درمان شوره سر



Before

After



هیر فیلر چیست

هیر فیلر یک داروی مایع تزریقی تشکیل شده از غنی ترین مواد اولیه ای می باشد که باید به پوست سر تزریق شود و پس از تزریق این مواد به بافت سلول های کف سر نفوذ کرده و با پخش مواد مغذی سرعت گردش خون بالا می رود و تغذیه رسانی به تارهای مو با سرعت بیشتری انجام می شود که نتیجه ی آن باعث تقویت تارهای مو و ضخیم شدن آنها خواهد شد و مانع ریزش تارهای مو می شود و از بروز مشکلاتی مانند طاسی، آلوپسی و کم پشتی مو جلوگیری می کند. در ادامه تک تک مواد تشکیل دهنده مایع تزریقی هیر فیلر را به همراه کاربرد آن شرح خواهیم داد.

مواد تشکیل دهنده هیر فیلر

- **دکا پپتید-۱۸** : این ماده موجب ساخت سلول های فولیکولی در پوست سر می شود و افزایش ساخت این دست سلول ها باعث بیشتر شدن ضخامت تارهای مو شده و عاملی برای رشد مجدد مو در قسمت های خالی سر می باشد.
- **الیگا پپتید-۵۴** : این ماده که جزو ترکیبات هیرفیلر می باشد ریزش مو را متوقف می کند و فرآیند رشد آن را طولانی تر خواهد کرد.
- **دکاپپتید-۱۰** : وظیفه ی دکاپپتید ۱۰ رساندن مواد مغذی به فولیکول ها می باشد که موجب ضخیم شدن ساقه مو می شود.
- **اکتاپپتید-۲** : این ماده وظیفه ی حفاظت از سلول های مو در برابر استرس و اشعه های مضر و بقیه عوامل خطرناک را برعهده دارد.
- **دکا پپتید-۲۸** : این ماده موجب رشد مو می شود.

- **الیگوپپتید-۷۱** : این ماده از ترکیبات هیر فیلر مانع سفید شدن زود هنگام موها می شود و ترکیب آن با الیگوپپتید ۵۴ مانع ریزش مو خواهد شد.





کاربردها و مزایای تزریق هیر فیلر به پوست سر

- کسانی که تار موی نازک و ضعیفی دارند.
- افرادی که مایلند موهای سرشان تقویت شود و رشد کند.
- کسانی که به دنبال پرپشت شدن موهای سرشان و افزایش حجم آن هستند.
- اشخاصی که کاشت مو انجام داده اند.
- مناسب کسانی که می خواهند اثرگذاری عمل کاشت مو آنها افزایش پیدا کند.
- جزو بهترین درمان های مکمل برای جلوگیری از ریزش مو می باشد.
- مانع پیشرفت طاسی در مردان و زنان می شود.

ماندگاری هیر فیلر یا فیلر مو

نتیجه ی درمان مشکلات ریزش مو و نازک شدن با استفاده از هیر فیلر با یک نوبت کامل نخواهد شد و نیاز به چند دوره درمان و تزریق های چندگانه دارد ولی با این حال با یک بار تزریق مواد مغذی زیر پوست پخش می شود و به بافت سلول ها نفوذ پیدا می کند و موجب تقویت تارهای مو شده که پس از دو هفته نتیجه ی آن مشخص می شود. ولی اگر به دنبال گرفتن بهترین نتیجه هستید باید دوره درمان را کامل کنید و ماندگاری آن با رعایت توصیه های پزشک و انجام روتین های مراقبتی تجویز شده توسط پزشک بیشتر خواهد شد و به طور معمول اثر آن حدود یک سال ماندگار خواهد بود.



مژده‌ای دل که دگر باره بهار آمده است
خوش خرامیده و با حسن و وقار آمده است

به تو ای باد صبا می‌دهمت پیغامی

این پیامی است که از دوست به یار آمده است

شاد باشید در این عید و در این سال جدید

آرزویی است که از دوست به یار آمده است

سال ۱۴۰۳ مبارک



www.Rokhbeauty.com

📞 09109317720

📷 clinic_zibayi_rokh