

# נשירת שיער

קצב חיים מהיר, לחץ ושינויים באקלים הם חלק מהגורמים המשפיעים לרעה על מה שמתחולל לנו על הקרקפת. ישראל, איך לא, מובילה גם בנושא זה

ישיר שיער חמיר ממרידה, מדאגה, פוגעה בכוסר האונות ברמה הפסיכולוגית ומורידה את הביטחון העצמי של הגבר ושל האישה. נשירה של כנאה שעריה ביום היא טבעית, אך אם ישנה נשירה רצינית יותר כדאי לטפל בה. ישנם שלל טיפולים ותכשירים לטיפול בנשירת שיער, וכמו בכל תופעה, גם במקרה זה ישנן טיפולים אלטרנטיביים שיעזרו למנועה הנשירה. ישראל היא בין המדינות הטובילות בעולם עם אחוזי נשירת שיער גבוהים, הסיבות לכך יכולות להיות - תזת מטוס גבוהה וטיימי אקלים (בעיקר יובש ולחות) על פי הרפואה הסינית מצב השיער מטקף מצב פנימי של הגוף, אם הגוף מאוזן ומערכת האיברים מתפקדת באופן יעיל והרענון השיער יראה חזק, מבריק, מלא ובריא.

## הסיבות לנשירת שיער

כמות הסיבות לנשירה, היא, בערך, כמספר השערות שעל ראשינו. הכל משפיע: מריבוי תורשתי, כיסוי ראש הרוק על בסיס קבוע, דיאטת קיצונית או תזונה לקויה עורך שוטף הדי בחפזים (כשר שטן, נביתו שמנת, איברים פנימים, מרגריטה...), הפרשת ריהומים במערכת העיכול, חוסר איזון הורמונלי, השפעה של מגן האורן סכרת, גיל העצבת הפרעה בבלוטת התריס, טראומות ולהצמי נפשיים, לחץ דם נמוך - המשבש את אספקת הדם לקרקפת, מחלות שונות (מחלות עור הקרקפת, לופוס, סרטן...).

חוסרים תזונתיים כמו: מחסור בחלבון, אבץ, ברזל, טיפוח שיער גורע הכלל שימוש בעצמי שיער ותכשירים למניעה. גם תרופות שונות עלולות לגרום לנשירת שיער - גלולות למניעת היריון, טיפולים הורמונליים, תרופות אנטי דיכאוניות ונוגדי קרישה.

בהיריון ובתקופה שלאחר הלידה תתכן נשירת שיער עקב הידלדלות מקורח הורמונליים והמורליים בגוף.

## מה אומרת הרפואה הסינית?

על פי הגישה הסינית הטמפרטורה, נשירת שיער טבעת בעיקר בשל אנרגיה חלשה בבליות ובריאות. שני איברים אלו אחראים על שיער הראש והתזונתם חשובה על שיער ראש מלא ועל שיער חזק ומלא ברק. הכליות קשורות בין היתר למערכת הריאה, ללידה ולסניית האדם. כאשר אנרגיית הכליות בחוסר, השיער הופך דליל, שביי ומאבד מהברק הטבעי שלו.

פגיעה בפסיחות השיער או שיער דליל - יעידו על פגיעה בחמצית ובאנרגיית הכליות (המקבילה הסינית ל AND המערבית). לפי הרפואה הסינית, הכליות הן אלו האחראיות על הגנת היין והצוי לכוון הראש.

• שיער דק, חלש, יבש ושביי - יעידו על פגיעה ברם של הכבד, בעיי של הטחול או ביון של הכליות. הכבד אחראי לאספקת הדם לקרקפת ועל ידי כך, לברק ולחוזק של שערות הראש. אספקת לקיחה של דם לקרקפת מתוצאה מבטיה בכבד הבוא לריו ביטוי בשיער שביי יבש ורק.

• שיער חסר ברק ונפח - יעיד על חלשה של הריאות (הריאות מתבטאות בעור ובשיער). כאשר ישנה חלשה של הריאות, השיער הועור יבשים בדרך כלל והשיער חסר ברק.

נשירת שיער בחזית הראש ("מצח גבוה"), על פי הרפואה הסינית, היא תוצאה של עידוף יאנג בקיבה ובמעי הגס. ריקוד סיני במקרה של נשירת שיער חזיתית יתמקד

בהעלאת כמות היין בקיבה ובעידוף המעי הגס. התקררות באזור הקרקפת קשורה לרוב לעורף חום בכבד ובמקטפת הלב. נשירת שיער סוגרת בעדי הראש משויכת בדרך כלל לכיס הטחול.

התקררות באזור השרף - קשורה לחוסר איזון וחוסר צ'י בטעי הרק ובשלפוחית השתן.

המטפל מאבחן ומאתר את הסיבות המדויקות שהובילו לנשירת השיער ובטיפול שמשולב עם ריקוד סיני, צמחי מרפא הטוחאמים אישית ותזונה נכונה, מאזן את אנרגיית הצ'י הקשורה לסיבת אלה, משפר את זרימת הדם לראש ומפוגג מחמים בגוף.



ככה אני חצה את השיער שלי

## מה ניתן לעשות בבית?

• טכניקות תזונה של ד שקדים, פסית שופשוט, כך ששון ששון וכפית דבש או סולסה, טיהורים ואוכלים כפית אחת ביום, אפשרי להשתמש בתזונה גם כחוספת לירורט או לסלט.

• מומלץ להוסיף לתזונה היומית - סלק, איכמניות, כבד אירנו, ביצים, כשר ארום, פולי סויה, אגוזים וגרעינים, צימוקים, בטטה, דלעת, נה, מרפא, אבוקדו, סרסום, רגנים מלאים וקטניות (פדשים, חימס, שערית, מאש, אזוקי) מקורות חשובים לויטמין מסוג B, שגם לו חלק חשוב בחיזוק שורשי השיער, הם ריקות ירוקים, העשירים בנוגדי חמצן כדוגמת חסה, ברוקולי, חרף, פטרזיליה ועלו מנוולת.

• טרעני דלעת מכילים ריכוז גבוה של המטרל אבץ (שכבה מיג ל-001 גרם). האבץ נספג בטעי בעיי חזני לחיזוק שורשי השיער. חויספו לחותנתם שחיים-שליש כפיות גרעיני דלעת בכל יום.

• כדאי לאכול מזונת המכילים כיושין טבעי כגון שיכולה שועל, פשתן, ארוז מלא וארוז בה בנוסף, כדאי לשלב גם מזונת עשירים בחומצות שומניות כדוגמת שטן וית ורנים.

• שיכולת השועל נחשבת כזנן איכותי ובעל ערך רב. בשל ריכוז גבוה של ויטמין B בשיכולת השועל היא תורמת להורדת רמות הטחח, ובכך מסייעת לטוף להתמודד עם טכבי טרסו ומנועה נשירת שיער שעלולה להתרחש בעקבותיהם.

המרכיב העיקרי בקבוצת וויטמיני B המצוי בשיכולת השועל הוא הביטוין, שמשפר את בריאות השיער

והקרקפת ומנועה נשירת שיער. מומלץ לצרף מנח שיכולת שועל או רגנים מלאים אחרים באופן קבוע בכל יום.

• דוומרין - ניתן לרכוש את מיצוי תמצית הצמח בעורה של שטן או לרקה אותו באופן עצמאי באמצעות השרייה של ענף מהצמח בתוך כלי אטום יחד עם שטן ויה ולאחר השהייה של 41 יום, מקבלים שטן דוומרין טבעי. את התמצית יש למרוח על הקרקפת ולהשאיר למשך שעה לפחות.

• הדם - נחשב כבעל ערך טיפולי לרפור תופעה הנשירה, כאשר חולטים אותו יחד עם דוומרין ומבצעים טיפוי בקרקפת.

• טרקחה ביניה משטן דיה, טיץ ליסון, חלמץ ביצה ועלי דוומרין - את התרופות מורחים על הקרקפת למשך חצי שעה.

• השחמשו כשספר טבעי בנוקס כשספר כימה השמפו הכימי טכיל חוסרים שונים, כמו SLS שאינם חורמים לבריאות הגוף והשיער.

• אגמיה היא אחת הסיבות הנפוצות לנשירה ודילול של השיער. כדי להימנע מזה, מומלץ לאכול מזונת עשירים בברזל כמו עלים ירוקים (פטרזיליה, כוסברה, ערדית...), פירות יבשים, טיץ דוברבנים, כבד וכדומים.

• תה ירוק טכיל כמות גדולה של נוגדי חמצון המסייעים לגוף למטרל רעלים ברם. חימתו של דם שאינו טכיל ויכוד גבוה של רעלים היא תקינה יותר, מה שגורם לדם איכותי להגיע לאזור הקרקפת ולהזין את שורשי השיער בחומרים חיוניים. בנוסף, תה ירוק תורם לשמירה על עור בריא ומלא חיים. ניתן לשלב שנים-שלושה ספלי תה ירוק במהלך היום.

• מומלץ להימנע מהחלוקת שיער, לסליל או עביעה השיער שרק פונשים במבנה השיער. כמו כן, מומלץ להבריט את השיער עם מסרק או עם מברשת רכה ולא צמחה.



לשאלות:

daliageva@walla.co.il

הנחמה: דליה גבע ארז,

ריקוד והפואה סינית

בפייסבוק:

