



## الفصل الثالث

- الأمراض التي تسبب تساقط الشعر وطرق علاجها.
- تقصف الشعر وأسبابه



## تساقط الشعر الطبيعي والمرضى

قبل أن نستهل كلامنا في الحديث عن تساقط الشعر لا بد لنا من معرفة أن هناك تساقطاً طبيعياً وآخر مرضياً. والطبيعي هو أن يتساقط الشعر يوميا بمعدل من عشر إلى مائة شعرة يوميا وإذا زاد التساقط على هذا المعدل فيكون ناتجا عن اضطراب في دورة الشعر أو عن أسباب مرضية ولا بد لنا أن نحسم الفرق بين التساقط والتقصف لأن البعض يخلط بين المعنيين.

### • الفرق بين التساقط والتقصف:

تساقط الشعر: يعنى انفصال الشعر بجذوره وبصيلاته عن الجلد بالكامل.  
تقصف الشعر: عبارة عن إنكسار أو إنشقاق جزء من ساق الشعرة وطرفها دون سقوطها أو انفصالها عن جذر وبصيلات الجلد. ولكل نوع علاجه وطرق العناية به.

ولنتناول تساقط الشعر وأسبابه وطرق علاجه أولاً..

### أسباب تساقط الشعر

أولاً: الوراثة: الكثير منا يتعجب لتساقط الشعر بكثرة وخاصة بين الشباب هذه الأيام وقد يكون السبب في هذه الحالة وراثياً، فبعض العائلات قد يسقط شعر أفرادها وهم في سن مبكرة وبدون أى مرض وهذه الحالة لا علاج لها.

ثانياً: المرضية: هناك أسباب أخرى مرضية مثل: أمراض فروة الرأس، وأمراض الحمى، والملاريا، والسكر، وأمراض الكلى، واضطرابات الغدد

الصماء والهرمونات، وأيضا الحمل والرضاعة.. ثم إن الشعر قد يتساقط أيضا أثناء الدورة الشهرية إذا كانت غير منتظمة.. وهكذا.

**ثالثاً: النفسية:** هناك أمراض نفسية كثيرة قد يتعرض الإنسان بسببها لتساقط شعره مثل حالات الاكتئاب ومرض الوسواس النفسى وغيرهما. وستتناول هذا بالشرح فيما هو آت.

\*\*\*

### أسباب تساقط شعر المرأة - بصفة خاصة -

#### • التساقط بسبب الدورة الشهرية:

إذا لاحظت أى سيدة أو فتاة أن شعرها يتساقط ولاحظت فى نفس الوقت عدم انتظام دورتها الشهرية يجب أن تستشير طبيب فوراً لأن هذا يعنى وجود خلل فى هرمونات الجسم سواء كان فى إحدى الغدد الصماء أو فى المبايض مثلاً وهذا يحدهه الطبيب ويعطى علاجاً على أساسه.

وإذا كان الشعر يتساقط فى هذه الحالة فعليك بتناول الخضر الورقية الطازجة وأيضا الحبوب الكاملة والبندق واللوز وعين الجمل والسودانى واشربى اليانسون أو العرقسوس فهذا يساعد على تماسكه.

#### • التساقط بسبب الحمل:

قد تزيد الإفرازات الهرمونية المؤنثة أثناء الحمل ويزداد معها تساقط الشعر ولكن سرعان ما يعود شعر المرأة لطبيعته مع الوقت.. ونصح المرأة التى يتساقط شعرها فى تلك الفترة بتناول الكرنب، الجرجير، الخيار، الفجل، الطماطم، البازلاء، المشمش والجبن بأنواعه وخاصة أن هذه الخضر الطازجة



ذات اللون الداكن تحتوي على فيتامين (ب5) الذى يمنع التساقط وأيضا منتجات الألبان غنية بالبروتينات وأملاح الكالسيوم.

### • التساقط بسبب أقراص منع الحمل:

بالفعل قد تؤثر أقراص منع الحمل على الشعر وتتسبب في سقوطه ولكن ليس بالنسبة لكل النساء.. أما إذا لاحظت - سيدتى - هذا أثناء تناولك لتلك الأقراص فاعلمى إنه قد يكون التساقط بسببها، لأنها قد تسبب خللا في التوافق الطبيعى للهرمونات.. ولذا يجب في تلك الحالة استشارة الطبيب للوقوف على نوع آخر من الأقراص أو تغيير وسيلة منع الحمل إذا كانت هذه لا تناسبك.

### • التساقط بسبب النزيف الرحمى:

قد تصاب المرأة بنزيف رحمى أثناء الدورة الشهرية وتكون هذه طبيعة جسمها، أو تأتى الدورة في أوقات متتالية وبغزارة أو بفعل اللولب الذى في أحيان كثيرة يسبب نزيفا رحميا أو يكون النزيف لأى سبب آخر.. وبالطبع هذا يؤثر على الصحة العامة للمرأة وطبيعى أن يتأثر شعرها بذلك، ولا بد أيضا في هذه الحالة أن تستشير الطبيب ليصف لها العلاج المناسب، فقد تصاب المرأة في هذه الحالة بالأنيميا ويجب أن تتناول خميرة البيرة، وعصير الطماطم والسبانخ.

### • التساقط بسبب أورام المبايض:

من المعروف أن الشعر يتأثر بصحة الإنسان، وبالتالى أى أورام في الجسم تؤثر عليه، ولكن هناك أنواعا خاصة من الأورام لا بد من أن تترك آثارها عليه مثل أورام المبايض لما تفرزه من هرمونات قد تحدث خللا يؤدي لسقوط الشعر ونحوه أحيانا.. والحل في يد الطبيب المعالج الذى ستلجئ إليه حيثئذ.

### • التساقط بسبب سن اليأس :

أما تلك الفترة من حياة المرأة والتي يطلقون عليها سن اليأس قد يتخللها بعض الاضطراب في الهرمونات التي تنعكس على شعرها والتي هى فى حاجة لعلاج.

### • التساقط بسبب الصلع الأنثوى :

هناك ما يسمى بالصلع الأنثوى، وهو نوع من الصلع الذى تصاب به المنطقة الأمامية من الرأس، وغالبا ما تصاب به المرأة بعد سن الأربعين، ويرجع غالبا إلى عوامل وراثية أو تأثير الهرمون الذكري عندها وخاصة بعد انقطاع الدورة مما يؤدي لموت البصيلات. وستناوله بتفصيل أكثر فيما بعد.

### • التساقط بسبب الريجيم القاسى وسوء التغذية :

قد يساعد الريجيم القاسى الذى تمارسه بعض النساء إلى تساقط الشعر لأن الشعر يرتبط بحالة الجسم الغذائية. فنقص بعض العناصر الغذائية يؤدي للخلل في تكوين الشعر. وعلينا في هذه الحالة أن نتناول الغذاء المتوازن الذى يحتوى على الفيتامينات كفيتامين (C) والفاكهة الطازجة والخضار والعصائر.

### • التساقط بسبب الاضطرابات الهرمونية :

#### - هرمون التستوستيرون :

هذا الهرمون يوجد في الذكور، وتوجد منه نسبة قليلة في النساء. ويعتبر هذا الهرمون من أهم الهرمونات التي تؤثر على نمو الشعر ومن مشتقات هذا الهرمون، هرمون يعرف باسم "داى هيدروتستوستيرون"، وهناك بعض

الحالات المرضية عند النساء قد تتأثر بهذه النسبة القليلة من هذا الهرمون الذى يتسبب فى تساقط الشعر، وهذه الحالات غالبا ما تكون وراثية.

### - التساقط بسبب هرمون الأندروجين:

أما هرمون "الأندروجين" الذكورى قد يصيب بعض النساء اللاتى قد يعانين من زيادة مفرطة فيه فيؤدى لسقوط شعرهن، لأنه له تأثير سلبي على بصيلات الشعر، وقد يحدث بسببه الصلع الأنثوى.

### - هرمونات الغدة النخامية:

تلك الهرمونات تفرزها الغدة النخامية - هى غدة صغيرة موجودة بقاع المخ- وإذا حدث نقص فى تلك الهرمونات بعد البلوغ قد يؤدى لتقصف الشعر وسقوطه والعكس لو حدث قبل البلوغ. ويجب فى هذه الحالة تناول الطعام المحتوى على الفيتامينات والمعادن والمأكولات البحرية، وتناول اليانسون مساءً فهو منشط للغدد.

### - هرمونات الغدة الدرقية:

تقوم هذه الغدة بإفراز هرمون "الثيروكسين" - وهى غدة تقع بمقدمة الرقبة- وحدثت زيادة فى إفراز هذا الهرمون أو نقص يتسبب فى سقوط الشعر.. ويمكن للتغلب على تلك الحالة أن تتناولى فصين من الثوم يوميا لمدة ٣ أيام فى الأسبوع لاحتوائه على اليود كما إنه يقوى مناعة الجسم، والكرنب يسلق ويشرب منه كوب يوميا ويؤكل أيضا نيئا وكذلك المكسرات والجرجير والبصل لاحتوائها على اليود أيضا.

### • التساقط بسبب مرض السكر:

قد تتعرض نسبة قليلة من مرضى السكر لسقوط الشعر نتيجة للخلل الذى يحدث فى التمثيل الغذائى للجلوكوز.

\*\*\*

**ملحوظة:** كل هذه الحالات فى حاجة لاستشارة طبيب والعلاج الخارجى بالكريمات واللوسيونات لن يأتى بفائدة مرجوة بمفرده ولا بد من العلاج الدوائى.

## الأمراض الجلدية التي تصيب فروة الرأس وتتسبب في تساقط الشعر

١- الأكزيما الدهنية (القشرة): وسببها غير معروف وتنقسم إلى قسمين: أولهما: الأكزيما الدهنية لدى الرضع، والثانية: الأكزيما الدهنية لدى الكبار.

وتتميز بوجود قشور دهنية صفراء على الفروة (جلد الرأس)، ويكون هناك احمرار على شكل بقع متناثرة، وقد يكون ذلك عاما لجميع فروة الرأس إذا كانت شديدة. ومن الممكن أن تصيب الحاجبين والخدين وجانبي الأنف وأعلى الصدر، ويتراوح علاجها بين العلاجات الموضعية المضادة للبكتيريا والفطريات على شكل شامبوهات وبين الأدوية الموضعية المحتوية على الستيرويد، وغالبا ما تعاود هذه الحالة مرة أخرى.

٢- الصدفية Psoriasis: وهو مرض التهابي تقشري يصيب الجلد، ويظهر على شكل بقع ولطخات حمراء مكسوة بقشور بيضاء كثيفة، وغالبا ما تكون على حدود خطوط الشعر في مقدمة ومؤخرة الرأس، وغالبا لا تصاحبها حكة، وقد يكون الإصابة في الأظافر أيضا.

٣- الحساسية التلامسية: وتكون بسبب تلامس فروة الرأس مع مواد مثيرة للحساسية وخاصة بعض الشامبوهات ومحاليل تشقير وتلوين الشعر، ودهانات وكريمات البيرم وتمليس الشعر (فرد الشعر)، وأكثر تلك المواد هي صبغة الشعر لإحتوائها على مواد مهيجة ومثيرة للحساسية مثل PPD ونصيحتي المسارعة في حالة حدوث حساسية إلى مراجعة أقرب إخصائي للأمراض الجلدية.

٤- الحزاز الجلدى **Lichen Planu**: هو مرض جلدى التهابى يصيب الجلد ويسبب تساقط الشعر والصلع الدائم (الصلع الندبى) على فروة الرأس، وأسباب الحزاز غير معروفة، وغالبا ما يبدأ على شكل بقع حمراء أو وردية اللون تبدأ فى التوسع بصاحبها تساقط للشعر وحكة شديدة، وقد يصيب الغشاء المخاطى والأظافر أيضا، وفى حالة إصابة فروة الرأس تجب المسارعة فى العلاج لتجنب حدوث وتكون الصلع الندبى فى فروة الرأس.

وهناك وصفة قد تساعد فى علاج تلك الحالة وهى: أن ندهن بزيت القمح المكان المصاب عدة مرات حتى الاحمرار عدة مرات يوميا.

٥- الذئبة الحمراء القرصية **DLE**: وهو أحد الأمراض المناعية الذى تصيب الجلد، ولكنه عندما تصيب فروة الرأس تسبب أيضا تساقط للشعر والصلع الندبى، وهو يبدأ على شكل لطخات حمراء ذات قشرة ملتصقة على فروة الرأس، كما يصيب الوجه والمناطق المكشوفة، وقد يصاحبه ضمور فى البشرة مع ظهور شعيرات دموية سطحية، ويكون المريض حساسا لأشعة الشمس.

٦- الأمراض المعدية البكتيرية والفطرية: غالبا، تصاب فروة الرأس بالالتهابات المعدية مثل "سعفة الرأس" - مرض فطرى- أو كما يطلق البعض عليها اسم "التينيا"، وتصيب غالبا الأطفال، وقد يخطئ البعض فى تشخيصها تحت اسم "الثعلبة"، ولكنها تختلف كثيرا ويجب المسارعة فى علاجها.

أما الالتهابات البكتيرية: فتكون على شكل التهابات الجريبات الشعرية (بصيلات الشعر)، أو تكون على شكل الدمامل المتناثرة التى قد تؤدى إلى ندب سطحية إذا لم يتم معالجتها، وتراوح العلاج بين النظافة اليومية، العلاج الموضعى والقمى بالمضادات الحيوية المناسبة التى قد يحتاج البعض للقضاء

عليها لكورس علاجي لفترة طويلة حتى يتم الشفاء.

### وهناك بعض وصفات نباتية لتلك الحالات البكتيرية منها :

- الخزام: بأن تغلى حفنة منه في لتر ماء وتلدك بها فروة الرأس.
- زيت الزعتر: بأن توضع كمية من النبتة في زجاجة وتغلى بزيت الزيتون ثم توضع في الشمس لمدة أسبوعين.. ويصفى بعدها المزيج ويحفظ لتدليك فروة الرأس ثلاث مرات في الأسبوع، وفي كل مرة يترك على الرأس نصف ساعة ثم تغلى حفنة من النبتة ويشطف بها الشعر.
- أوراق الكينا: تتقع حفنة من أوراق الكينا في لتر ماء مغلى مدة ربع ساعة ثم يصفى ويغسل به الرأس.

### ٧- قوباء الرأس أو (سعفة الرأس) *Tinea capitis* :

- هو مرض فطري سريع الانتشار بين الأطفال في المدارس أو المعسكرات الصيفية الترفيهية، وينتقل من المصاب إلى السليم، إما بشكل مباشر أو باستعمال أدواته من ملابس أو الملاءات والكبابات.
- ويبدأ ظهور المرض على شكل بقع صغيرة دائرية حمراء اللون مكسوة بالقشور والحويصلات. ثم تكبر البقع ويصبح الشعر فيها جافاً ومقصفاً. ويرافق ذلك حكة.
- وللوقاية من ذلك لابد من غسل اليدين بصفة مستمرة وعدم الحكاك منعاً لانتشار العدوى.

### ومن العلاجات النباتية لهذه الحالة :

- الخزام: بأن تغلى حفنة في لتر ماء ويغسل به الرأس، أو عن طريق الشراب بأن تتقع ملعقة صغيرة من زهر الخزام في فتجان ماء مغلى لمدة ٣ دقائق ثم تصفى وتشرب.

- بذور الخلة: تنقع ملحقة صغيرة من البذور في فتجان ماء بارد ويشرب منه من وقت لآخر.

- زيت الخنج: ينقع نصف حفنة من الرؤوس المزهرة في حوالى كوبين من زيت الزيتون ويسخنان على النار فقط دون غليان، ثم يغطى الإناء لمدة أسبوع مع رجه يوميا ثم يصفى ويوضع في زجاجة مغلقة وتستخدم قطنه مبللة به في دهن المكان مرة أسبوعيا.

٨- الثعلبة Alopecia: يعتبر أحد الأمراض المناعية وهو مرض شائع ومعروف يصيب الكبار والأطفال، ويصيب فروة الرأس على شكل بقع ذات أحجام مختلفة لا ينمو فيها الشعر (يتساقط الشعر فجأة وبدون سابق إنذار أو علامات تدل على ذلك)، وأسبابه غالبا ما تكون التوتر النفسى الشديد، واضطراب النظر والخلل في جهاز المناعة، وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الثعلبة تنتج عن مجموعة أمراض يسببها جهاز المناعة عندما يهاجم بعض أعضاء الجسم ومنها بصيلات الشعر.

لكنه من الأمراض تلقائية الشفاء، وفي بعض الحالات الشديدة قد يصل إلى أن كامل شعر الرأس أو الجسم يبدأ بالتساقط..

ويتراوح العلاج في تلك الحالات بين الكورتيزون الموضعى، أو عن طريق الحقن الموضعية، العلاج المناعى الكيمايى وغيره، لكن أحب أن أوضح أنه لا بد أن يكون العلاج تحت إشراف طبي كامل.

وللوقاية من انتقال العدوى في هذا المرض يجب ألا نستعمل أمشاط الغير أو القبعات وأيضا نحتاط من القطط والكلاب التى أحيانا كثيرة تنقل لنا هذا المرض.

- وهناك بعض الوصفات النباتية التي تفيد في علاج تلك الحالة:
  - خل التفاح: ويستخدم في تدليك فروة الرأس خمس مرات يوميا فهذا يساعد على تنشيط الدورة الدموية ولمدة شهر.
  - الثوم أو البصل: مفيدان في تلك الحالة بأن تسحق بعض فصوص الثوم أو قلب البصل ويدهن بها المكان المصاب مرة يوميا لمدة شهر.
  - بذور الفجل: تسحق جيداً وتمزج ببعض العسل ثم يدهن بها المكان المصاب مرة يوميا.
  - حبة البركة: تحرق ويمزج رمادها بالماء ويدهن به المكان المصاب مرة يوميا.

\*\*\*

## الأمراض النفسية التى تسبب تساقط الشعر

يتأثر الشعر بالحالة النفسية تأثراً مباشراً، ومن الأمراض التى تنتج من جراء ذلك مرض "الثعلبة" وهذا المرض شائعا - وقد أسهنا فى شرحه وطرق علاجه - ويظهر بسقوط مفاجئ للشعر فى أى مكان من الجسم وخاصة فروة الرأس.

ولعلاج هذه الحالة لابد أولاً من معرفة الحالة النفسية للمريض ومحاولة معالجتها سواء بسواء مع العلاج جلدياً.

وهناك من الحالات النفسية التى يعانى منها البعض حين يتعرض لأزمة معينة مرض يسمى "التك" فتجد المريض فى تلك الحالة يشد الشعر فى أماكن معينة دون أن يدري، غالباً ما يكون الشد فى الجزء الأمامى الجانبي من الرأس أو الحاجب أو الشارب فى الرجال، وهكذا، ولا بد من التغلب على الأزمة النفسية حتى يتوقف المريض عن هذه العادة.

• مرض الوسواس النفسى قد يجعل المريض مهتماً بنفسه أكثر من اللازم فيهتم مثلاً بشعره، فيكثر من استعمال المنظفات والزيوت والكريمات التى تؤدى لنتيجة عكسية.

• وأحياناً أخرى تهتم المرأة بجهاها بطريقة مبالغ فيها وخاصة إذا كانت فى حالة نفسية سيئة، أو من النوع المتقلب المزاج وترى نفسها بصورة سيئة، وغالباً ما يحدث هذا عند تعرضها لأزمة عاطفية أو خيانة زوجية فتذهب بكثرة للكوافير وتكثر من صبغ شعرها بالصبغات الكيماوية لتغير من شكلها - كما تعتقد - فيؤثر بالتالى هذا على الشعر.

• كذلك فى حالات الاكتئاب نرى أن المريض لا يهتم بغذائه ولا نظافة

جسمه، وقد يصاب من جراء ذلك بالأنيميا والضعف العام والأمراض التي تسبب فيها عدم النظافة، وبالتالي يؤثر ذلك على شعره ويجعله يتساقط.

- وبالطبع لا بد من العلاج النفسى إذا كانت الحالة شديدة لدى الطبيب المختص.. أو محاولة الوقوف على السبب ومعالجته وفي تلك الحالة سيعود الشعر لطبيعته.

### • بعض الوصفات المفيدة فى تلك الحالات:

- إكليل الجبل: تؤخذ ملعقة صغيرة لفنجان ماء مغلى وتنقع مدة ست دقائق ويشرب مع الماء فاتراً وهذا يساعد فى معالجة الثعلبية النفسية.
- تناول الأغذية المحتوية على فيتامين (ب٦) المعروف بفيتامين الأعصاب وهذا متوافر فى خميرة البيرة، الردة، صفار البيض والكبد.
- وأيضاً تناول بعض الأغذية المحتوية على فيتامين (ب٣) الذى يقوى جهاز المناعة ويساعد فى تهدئة اضطرابات الأعصاب، وهذا متوافر فى الخميرة البيرة والعسل الأسود والبقول والمشمش والبازلاء والرودة وغيرها.

## الفيتامينات والمعادن التي يتسبب نقصها في تساقط الشعر

### • الفيتامينات:

فيتامين (أ) من أهم الفيتامينات التي تؤثر على الجلد والشعر بصفة عامة فنقصانه يؤدي لخشونة الشعر وسقوطه وأيضاً زيادته على الحاجة قد تؤدي لتساقط الشعر.

فيتامين (ب) ومشتقاته قد تؤثر على الشعر وتساقطه، فمثلاً النقص في فيتامين (ب٢) قد يصاحبه قشور في الشعر وتساقطه.

وفيتامين (ب٦) نقصه يسبب التهاباً بفروة الرأس وتساقط للشعر وأحياناً يتقصف وتظهر به القشور.

وكذلك "النياسين" نقصه يسبب التهاباً بفروة الرأس مع سقوط الشعر وإصابته بالقشرة في بعض الأحيان.

ومن العلاجات المغذية لبصيلة الشعر الأنوسيتول (Inositol)، وهو يساعد على إنبات الشعر ويمنع تساقطه، ونجد هذا الفيتامين في الفاكهة والليمون والحبوب والمكسرات وخاصة (عين الجمل) وخميرة البيرة.

### • المعادن:

#### • عنصر الحديد:

قد يتسبب نقص عنصر الحديد، أو نقص امتصاصه من الجسم، أو زيادة الفاقد منه لسقوط الشعر، ويتشر هذا بوضوح بين السيدات لأنهن أكثر عرضة للإصابة بالأنيميا وفقر الدم.

## • عنصر النحاس:

نقص عنصر النحاس يؤدي لنوع من الأنيميا يصاحبه ضعف عام مع سقوط في الشعر، ولاننسى أن للنحاس دوراً كبيراً في تكوين صبغة "الميلانين" المسؤولة عن تلوين الشعر، ولذا فنقصه قد يسبب الشيب المبكر.

\* \* \*

**البروتينات وتأثيرها في تساقط الشعر**

يؤدي النقص في البروتينات لضمور في بصيلات الشعر وإذا استمر النقص لفترات طويلة فهو يؤثر على بناء ونمو الشعر مما قد يسبب سقوطاً مبكراً له.

\* \* \*

**الأدوية وتساقط الشعر**

- بعض الأدوية يكون تناولها سبباً أساسياً في تساقط الشعر وخاصة إذا استعملت بكثرة، ولاسيما الهرمونات وبعض المهدئات وأيضاً بعض الأدوية التي تستخدم في علاج حب الشباب مثل مشتقات فيتامين (أ) وبعض الكورتيزون.

- والأدوية التي توصف لعلاج الجلطات مثل الهيبارين وغيرها.

- وأدوية الكوليسترول مثل "لوييد" و "أترونيد" وغيرها.

- وأدوية الصرع والاكثئاب مثل بروزاك، أنافانيل، تريدون، وغيرها.

- وأدوية القلب والضغط مثل تينورمين، أندرال، لوبريسول، وغيرها.

- والأدوية المضادة للروماتيزم والالتهابات مثل نابروكسين،

الأندوسيد، وغيرها.

- وأدوية إنقاص الوزن في حالات الريجيم القاسى مثل الأمفيتامين والميرابروننت وغيرهما.

- وأدوية القرح مثل قرحة المعدة والاثنا عشر وغيرها مثل الرانتيدين، الفاموتدين، وتاجميت وغيرها.

### ■ ملحوظة:

وإذا كنا قد ركزنا على هذه الأدوية لأن المريض غالبا ما يتناولها لفترات طويلة مما يؤثر على حالة شعره ويجب استشارة الطبيب عند ملاحظة هذا، لأنه ببساطة ممكن يغير له نوع الدواء والحل يكون سهلا.. وبالطبع هذا لا يحدث لكل الناس ولكن لبعضهم فقط.

\* \* \*

● وإليك - سيدتى - بعض الوصفات النباتية أو العشبية التى تساعد على تثبيت الشعر عند تساقطه.. لتختارى ما يناسبك ويناسب شعرك منها.. ولكن هذا لا يغنى عن زيارة الطبيب إذا كانت الحالة ملحة وشديدة.

\* \* \*

## علاج التساقط بالوصفات العشبية

- من الوصفات العشبية الجيدة فى علاج تساقط الشعر وقشرة فروة الرأس عن طريق التدليك ما يلى:
- **الزعر Thyme**: نبات الزعر عشب يحتوى على زيت طيار وهو المكون الرئيسى فى هذا النبات.

### طريقة الاستعمال:

أن يسحق نبات الزعر سحقاً ناعماً جداً، ثم يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة ويوضع فى ملء كوب ماء بارد عادى ويغطى ويترك لينقع مدة ٢٤ ساعة كاملة، ثم بعد ذلك يصفى الماء من "التفل" ويستخدم لتدليك فروة الرأس بلطف وذلك عند النوم مباشرة وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة عند النوم.

- **الزنجبيل والسهمس Ginger and Sesame**: يؤخذ زنجبيل طازج ويقشر ثم يعصر ثم يؤخذ منه ملعقة إلى ملعقتين وتخلط مع ٣ ملاعق كبيرة من زيت السهمس ونصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون وامتزجها جيداً، ثم دلكى فروة الرأس بهذا المزيج بمعدل ثلاث مرات فى الأسبوع.
- **بذور البقدونس Barsley Seeds**: تستخدم بذور البقدونس لعلاج ضعف الشعر وتساقطه.

### طريقة الاستعمال:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق بذور البقدونس وتخلط بحوالى كوب من الماء ويترك لمدة ١٢ ساعة، ثم تدلك به فروة الرأس يومياً عند النوم لمدة أسبوع، ثم بعد ذلك ثلاث مرات فى الأسبوع الثانى، ثم مرتين بعد ذلك أسبوعياً.

• **القراص Stinging Nettle**: يستخدم القراص بالنسبة للشعر كمقو، ويستخدم القراص على هيئة خل.

#### طريقة الاستعمال:

يؤخذ حوالى ٥ ملاعق كبيرة من مسحوق نبات القراص ويوضع في إناء يحتوي على لتر ماء + نصف لتر من الخل العادى، ثم يوضع فوق النار ويترك حتى الغليان لمدة نصف ساعة، ثم بعد ذلك يحفظ في زجاجة مغلقة ويستعمل منه ما يكفى لتدليك فروة الرأس وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم.

• **الكزبرة مع أوراق الرمان Coriander**: يوجد من الكزبرة نوعان: الكزبرة العادية المعروفة، كزبرة البشر.

#### طريقة الاستعمال:

تؤخذ مقادير متساوية من الكزبرة العادية وكزبرة البشر وأوراق الرمان الجافة ثم تمزج سويا مسحوقة وتغلى مع لتر ماء ثم تصفى ويغسل بها الشعر فقط وذلك كإجراء إضافي مع إحدى الوصفات السابقة، حيث إن هذه الوصفة تثبت الشعر في فروة الرأس كما تعطيه ملمسا ناعما ولونا جذابا.

• **السنامكى Senna**: من المعروف أن أوراق وثمار السنامكى من المسهلات الجيدة ولكن في هذا الموضوع تستخدم أوراق السنامكى ضد حكة الرأس وضد سقوط الشعر وتزيد من طوله وتسوده نوعا ما.

#### طريقة الاستعمال:

تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق السنامكى وتوضع في ملء كوب من الخل العادى ويوضع على النار ويترك لمدة نصف ساعة، ثم يصفى ويغسل به الشعر وتدللك به فروة الرأس مرة واحدة في اليوم.

• **عرقسوس Licorice**: العرقسوس يحتوي على مادة الجليسريزين المعروفة بتقليلها للإفرازات الزيتية من فروة الرأس، حيث إن المحافظة على نسبة الإفرازات الدهنية منخفضة تؤدي إلى السيطرة على قشرة الرأس.

#### طريقة الاستعمال:

يؤخذ مقدار حفنة من مسحوق العرقسوس ونضعها في مقدار لتر من خل التفاح في زجاجة مغطاة وتستخدم كغسل للشعر بمعدل مرة واحدة في اليوم.

• **السفرجل**: السفرجل فاكهة مشهورة وتستخدم بذورها في علاج تساقط الشعر أو قشرة الرأس.

#### طريقة الاستعمال:

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذور ثمار السفرجل وتوضع في كوب ماء بارد ويغطى لمدة ٢٤ ساعة، ثم يؤخذ الماء بعد تصفيته وتذلك به فروة الرأس لمدة نصف ساعة يوميا قبل الذهاب إلى النوم وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة مع ملاحظة أن يكون المنقوع طازجا يوميا أولا بأول، ويستمر الشخص على هذا المنوال لمدة شهر على الأقل ويمكن تكرار ذلك لمدة شهر آخر إذا دعت الحاجة.

• **الفجل وزيت الخروع**: كما يمكن استخدام عصير الفجل مع زيت الخروع كدهان لفروة الرأس.

#### طريقة الاستعمال:

يفرم الفجل ثم يؤخذ عصيره وتمزج معه كمية قليلة من زيت الخروع وتدهن بهذا المزيج فروة الرأس ويستمر الشخص على هذا المنوال لمدة شهر وذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم في أي وقت.

### • الثوم وزيت الخروع لتقوية الشعر:

**المكونات:** ٨ ملاعق كبيرة زيت خروع + ٨ فصوص كبيرة ثوم.

**طريقة الاستعمال:** تقشر فصوص الثوم وتقطع وتهرس، ثم تضاف لزيت الخروع بعد تدفئته، وتنقع به لمدة ٣٦ ساعة.. ثم يصفى الزيت، ويعبأ في زجاجة.

يستعمل هذا المستحضر قبل استعمال الشامبو، وذلك بعمل تدليك بكمية منه لفروة الرأس، والشعر باستخدام أطراف الأصابع.. ثم يلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ساعة ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء الفاتر.

يتميز هذا المستحضر بفوائده العديدة، فهو يعمل على إعادة الحيوية والبريق للشعر الجاف المجهد الضعيف.. كما أنه يقاوم سقوط الشعر.. ويناسب كذلك الشعور ذات الدهون الزائدة.

### • الحبة السوداء مع عصير الجرجير لتساقط الشعر:

**الطريقة:** يعجن طحين الحبة السوداء في عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفتحجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يومياً مساءً مع غسلها يومياً بماء دافئ وصابون. ولنمو شعر الرأس والحاجيين والأهداب: الدهن بزيت الخروع ثلاث مرات في الأسبوع، من غير أن يصل الزيت إلى داخل العين.

### • جوز الهند وعصير الليمون:

مزيج من ست ملاعق من السائل الموجود داخل جوزة الهند مع ملعقة ونصف كبيرة من عصير الليمون وتدلك به فروة الرأس ويترك حتى يجف ثم يشطف بالماء الفاتر.

### • علاج التساقط عن طريق الفم:

• **فول الصويا Soybeen**: ويعتبر فول الصويا من الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من البيوتين (Biotin) وهو أحد المغذيات المهمة التي تشبه الفيتامينات، ومن المواد الطبيعية التي تحتوي على البيوتين أيضا الثوم والجنسنج الأمريكي والشوفان والشعير والأفوكادو وبذور القطن والذرة والسهم، ولكن فول الصويا هو أغنى هذه المواد بمادة البيوتين.

### طريقة الاستعمال:

يؤخذ ٤ ملاعق أكل فول الصويا وتؤكل يوميا، أو يمكن شراء مستحضر البيوتين الذي يوجد جاهزا في محلات الأغذية التكميلية والجرعة منه ٦ ملجم يوميا.

• **خيار مع جزر وجرجير**: نظرا لأن تساقط الشعر أساسه نقص في المواد الغذائية وبالأخص فيتامين (أ) والذي يتواجد بكثرة في كل من الخيار والجزر والجرجير وعليه فإنه يجب أكل الخيار بواقع نصف كيلو يوميا ويجب أن يؤكل بقشوره وأيضا حبتين من الجزر دون أن يقشر.

أما فيما يتعلق بالجرجير فيؤخذ حزمة وتوزع على مرتين في اليوم، وإذا كانت الحزمة كبيرة فتوزع على ثلاث مرات في اليوم. ويستمر تناول هذه النباتات الثلاثة لمدة شهر.

### • زيت الزيتون مع صبغة قشرة جوزة الطيب:

يؤخذ حوالي نصف فنجان قهوة من زيت الزيتون ويمزج مع ربع فنجان من صبغة قشرة ثمرة جوزة الطيب وتذلك بهذا المزيج فروة الرأس بمعدل مرة واحدة في اليوم ولمدة شهر. هذه الوصفة لتقوية الشعر.

• **مجموعة زيوت مع حناء وكزبرة:**

زيت الورد+ زيت الآس+ زيت الحنظل+ حناء+ كزبرة+ زيت خروع.  
تستخدم هذه الوصفة على أن تعمل طازجة بالمنزل وتساعد على عدم تساقط الشعر.

**طريقة الاستعمال:**

تؤخذ كميات متساوية من المواد المذكورة أعلاه، حيث تسحق المواد الصلبة مثل الحناء والكزبرة ثم تخلط بالزيوت المذكورة وتستخدم كدهان بمعدل مرتين فى الأسبوع.

• **الفجل:** يجب الإكثار من أكل الفجل البلدى أو حتى الفجل المستورد وهذه الوصفة جيدة جدا لإنبات الشعر المتساقط.

\* \* \*

## ٢ - التقصف وأسبابه

يتقصف الشعر عندما يصيبه الجفاف والذي بدوره قد يصيب الشعر بسبب سوء التغذية.. ولعلاج هذا التقصف لابد من تناول الغذاء الجيد والغنى بالأملاح المعدنية والبوتاسيوم كاللوز والكرومب واللوز أيضا لاحتوائه على الفسفور والكبريت.

وأهم أسباب تقصف الشعر الخارجية هي:

- جفاف طارئ بساق الشعر أو أطرافه نتيجة زيادة جفاف الجو أو ارتفاع درجة حرارته بنسبة كبيرة.
- أو الانتقال من بيئة ذات جو عادي إلى جو حار.
- غسل الشعر بنوع من الصابون القوي المزيل للدهون فيفقد الشعر الحد الأدنى من المواد الدهنية اللازمة لمرونته وقوة تحمله.
- عدم العناية بشطف الشعر جيدا بالماء النقي بعد غسله بالصابون أو الشامبو.
- ترك الشعر بدون غسل مدد أكثر من اللازم فتتراكم الأتربة حول ساق الشعر فتسبب تقصفه.
- كثرة غسل الشعر أكثر من المعدل الطبيعي مما يجعله يفقد المواد الدهنية والأملاح اللازمة لمرونته وحمايته.
- تعريض الشعر لفترات طويلة للשיشوار حتى يصاب بالتييس والجفاف.
- استخدام (بنس) الشعر بعنف وأيضا الربطات المطاطية.

**بعض الوصفات لعلاج التقصف**

- انقى حفنة من إكليل الجبل فى لتر ماء مغلى لمدة سبع دقائق ثم صفيها وتلك فروة الرأس منها ومن الممكن أن تشربى فتجان يوميا من هذا المغلى.
- أو اغلى حفنة فى لتر ماء من الزعتر ودلكى فروة رأسك بعد أن يفت.
- أو اخفقى صفار بيضتين وضيفيها للعلقة من زيت الزيتون ودلكى بها فروة الرأس واتركيها على الشعر لمدة ساعة ثم اغسليه.
- وأخيراً: معرفة سبب التقصف وتلافيه هو علاج تقصف الشعر.

\* \* \*