

لا تساقط للشعر بعد الآن

تطبيقات طبيعية نحو شعر صحي وكامل

تأليف

ليندا دسلاويرز

نقله إلى العربية

د. إلياس حاجوج

العبيكان
Obaikan

Original Title

Nie mehr Haarausfall

Durch natürlliche Anwendungen

Zu gesundem und vollem Harr

Linda Deslauriers

Copyright © 2007 nymphenburger in der

F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Munchen

ISBN 978-3-485-01123-5

All rights reserved. Authorized translation from the German language edition

Published by F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Munchen, Germany

حقوق الطبع العربية محفوظة للمبيكان بالتعاقد مع اف . اي . هاربيغ فيرلغ، ميونخ، ألمانيا

© 2008 _ 1429

ISBN 8 - 474 - 54 - 9960 - 978

الطبعة العربية الأولى 1429 هـ - 2008م

الناشر **مكتبة العبيكان** للنشر

الملكة العربية السعودية - شارع العليا العام - جنوب برج الملكة - عمارة الموسى للمكاتب

هاتف: 2937581/2937574. فاكس: 2937588 ص.ب: 67622 الرياض 11517

ح مكتبة العبيكان، 1429هـ

فهرمة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

دسلاوريز، ليندا

لا تساقط الشعر بعد الآن. / ليندا دسلاوريز: إلياس حاجوج.

- الرياض، 1429هـ

64ص: 14 × 21سم

ردمك: 978 - 9960 - 54 - 474 - 8

1 - شعر الرأس - العناية الصحية 2- حاجوج، إلياس (مترجم) ب. العنوان

1429 / 1998

ديوي: 616 / 546

رقم الإيداع: 1429 / 1998

ردمك: 978 - 9960 - 54 - 474 - 8

امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان

الملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف: 4654424/ 4160018 - فاكس: 4650129 ص.ب: 62807 الرياض 11595

جميع الحقوق محفوظة للناشر. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التمجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المحتوى

- 9 الفصل الأول: تساقط الشعر قابل للشفاء.....
- 13 الفصل الثاني: تساقط الشعر - التشخيص والأسباب.....
- 23 الفصل الثالث: العناية الحيوية للوقاية والمعالجة.....
- 29 الفصل الرابع: التغذية المثالية والشافية.....
- 33 الفصل الخامس: صيدلية الشعر.....
- 41 الفصل السادس: تمارين يوغا من أجل الرأس والشعر والهالة....
- 49 الفصل السابع: اليدان تشفيان الشعر.....
- 57 الفصل الثامن: العمل الطاقوي بأمشاط الأحجار الكريمة.....
- 63 الفصل التاسع: رسائل النفس.....
- 76 المؤلفة.....

«إذا حافظت على موقفٍ إيجابي،
وعاداتٍ جديدةٍ متفائلةٍ ومُقبلةٍ على الحياة،
مدة أربعين يوماً،
تستطيع أن تغيّرَ قدرك».

أليوغي بهاجان

الفصل الأول

تساقط الشعر قابل للشفاء

شعري يخفّ باستمرار. ومنذ عهد قريب راحت تساقط منه خصلاتٍ بكاملها. لم يعدّ يوجد على رأسي أكثر من نصف الشعر الذي كان قبل عشر سنوات. ما العمل؟ تجريب شامبو آخر، أم تغيير نمط تغذيتي، أم ممارسة اليوغا؟ ربما تفيدني مراجعة الطبيب؟ ولكن من هو الطبيب **مساعدة في** المناسب لمشكلتي؟ هل هو طبيب الأمراض الجلدية،

تشخيص ومعالجة أم طبيب الأمراض النسائية، أم المعالج الطبيعي؟ **تساقط الشعر** إذا كنت تشعرين بالحيرة والعجز، لإصابتك بتساقط الشعر، فهذا الدليل، الذي بين يديك، يقدّم لك الدعم والمساندة في تشخيص تساقط الشعر وفي إيجاد أسبابه ومعالجته.

ليس تساقط الشعر عرضاً غامضاً، أو مرضاً عضالاً لا علاج له، أو قدراً محتتماً لمظلمة وراثية. ففي حوزتنا طيف واسع من طرائق المعالجة، كما أن تساقط الشعر يمكن فهمه ومعالجته. إن تساقط الشعر قابل للشفاء.

بيد أن تشخيص تساقط الشعر ومعالجته مسألة شخصية تماماً، ولذلك من المهم للإنسان الفرد أن يسهم شخصياً في عملية الشفاء، وألاّ يلقي بالمسؤولية على كاهل إنسان آخر، أو يتكل على مستحضر ما. إذا كان المرء قلقاً على شعره، من البدهي أن يلجأ بدايةً إلى حلٍّ مرئيٍّ وسريع. مع ذلك، فإن ما يقدمه لك الشافون والمعالجون وسوائل نموّ الشعر لا يعدو أن يكون، على أبعد تقدير، دعماً لحديثية الشفاء الذاتي الداخلي الخاص

بك. إن تساقط الشعر إشارة يرسلها الجسد والنفس، وتلفت الانتباه إلى حالة عدم توازن، أو عوز، أو مشكلة، كمعادة ضارة بالكائن البشري على سبيل المثال.

هل يمكنك أن تتذكّري اللحظة التي فكّرت فيها في نفسك وقلت: «آه، أنا أفقد شعري!» أو «لعل شعري يتساقط؟». تذكّري هذا التاريخ عمداً، **اعثري على سبب** فأنت في هذه اللحظة لم تثبتي تساقط شعرك وحسب، **تساقط شعرك** إنما أرسل لك جسّدك ونفسك فيها معلومات أيضاً عن سببه وشفائه الممكن. ما الذي يخطر في ذهنك تلقائياً بهذا الشأن؟ من أكثر الأسباب المذكورة لتساقط الشعر: أزمة زوجية، صيغة شعر جديدة، تبديل السكن، ترقية في العمل، إصابة بالأنفلونزا، ولادة طفل، المناخ، حادث وفاة في العائلة أو في دائرة المعارف. عندما نلاحظ أن الشعر يتساقط بمعدّل أكبر من المعتاد، ولا نجد أي تفسير لذلك، علينا الجلوس بهدوء، وفكّ شيفرة الرسالة الرمزية التي تصل من أعماقنا. فالجسد والنفس يعرفان حق المعرفة، ولكن أفكارنا وانفعالاتنا، كالاضطراب والقلق والذعر، تحول دون تلقّي الرسالة وفهمها.

يبدأ هذا الدليل باستمارة غايتها الفحص الدقيق لحالة شعرك، وللأسباب الممكنة لتساقط الشعر. ويمكن أن تلعب دوراً في ذلك مجالات مختلفة جداً، كالعوامل الخارجية، والانفعالات، والكرب، دون **كوني فاعلة** أن ننسى صحتك العامة وعاداتك الغذائية. توفّر لك الاستمارة المزيد من الوضوح فيما يختص بحالة شعرك الحالية، وتحفّزك على أن تصبحي فاعلة. وتقدّم لك الدعم في ذلك تعليماتي وإرشاداتي المحدّدة

الخاصة بالعناية الحيوية بالفروة والشعر، والتغذية المثالية، وإمكانات المعالجة الصحية الأخرى. ثم تتعرفين إلى سلسلة فعّالة من تمارين يوغا - كونداليني من أجل الاسترخاء وتقوية جسدك. على هذا النحو تغدو مشكلة تساقط الشعر أكثر وضوحاً وجلاءً، وأكثر قابليةً للمعالجة، لاسيما عن طريق التطبيق العملي لتقنيات اللمس الموثوقة من أجل شفاء الشعر. كما أبين لك، بناءً على الطاقة المحوَّلة لأمشاط الأحجار الكريمة، كيف يمكن للعمل الطاقوي أن يفعل فعله. ومن ثم نخرج من الحالة الضبابية لمشاعرنا وأفكارنا المذعورة، ونستفيد من الطاقة المتحرّرة في شفاء تساقط الشعر عن طريق ذهنيةٍ إيجابية جديدة.



الفصل الثاني

تساقط الشعر - التشخيص والأسباب

تساعدك الأسئلة الآتية في تشخيص مدى تساقط الشعر ونوعه. فضلاً

التشخيص الواضح عن أن للإجابة عن هذه الأسئلة أثراً علاجياً مهماً:

يسهل المعالجة عندما تفهمين لماذا يمكن أن يتساقط الشعر، وتحررين

بنفسك عن الأسباب الممكنة، سرعان ما تتراجع حيرتك الأولية. وتكتسبين،

بدلاً منها، تصورات ملموسة عن كيفية معالجة تساقط شعرك. فوق ذلك،

تسهّل عليك هذه القائمة التواصل مع المزيّنين والأطباء.

ضعي إشارة X بجانب الإجابات المصيبة بالنسبة لك. علماً بأن

بعض الأسئلة تتطلب منك إجابةً أشدّ تفصيلاً نوعاً ما. ولكن لماذا

لا تفتحين مصنفّاً، أو دفتر يوميات، أو ملفّاً في الحاسوب، من أجل

تساقط شعرك؟



جرّد

4 هل تعانيين من تساقط الشعر

لأول مرة؟

نعم لا

إذا كانت إجابتك لا، فمتى عانيت

من تساقط الشعر وكم مرة؟

كيف تمت معالجته؟

5 ما المواضع التي يخفّ

شعرك فيها؟

في الأمام.

في الخلف.

في الأعلى.

على الجانبين.

في كل المواضع.

6 ما عدد الشعرات التي

تسقط يومياً؟

الأمر الحاسم في تشخيص تساقط

الشعر هو ليس عدد الشعرات التي

تسقط يومياً، بل ما إذا كان الشعر

7 ما هي حالة فروتك؟

حسّاسة.

حاكّة.

رخوة

مشدودة.

فيها قشور جافة أو دهنية.

تشعريين أنها صحية.

أعراض أخرى:

8 ما هي حالة شعرك؟

دهني.

متقصف.

ضعيف.

سريع التلف.

قوي.

تشعريين أنه صحي.

واقف، أجمد.

أعراض أخرى:

9 متى لاحظت تساقط الشعر أول مرة؟

مستحضرات نوعية للعناية بالشعر:

إجراءات أخرى:

يتساقط بمعدّل أكبر من الطبيعي. عندما ترسلين شعرك، فإنه يوجي بأنه يتساقط بكثرة، وذلك بسبب طول كل شعرة.

هل تسقط الشعرات مع جذورها؟

نعم لا

العوامل الخارجية:

هل خضع شعرك، أو يخضع،

لطرائق المعالجة الآتية؟

كيّ الشعر أو تمليسه الكيميائي.

تفتيح، تشقير.

صبغ.

تمييش.

إجراءات أخرى:

عندما يتحصّف الشعر في أعلى الفروة، لا نكون أمام حالة تساقط شعر تقليدي، إنما أمام شعر ذي بنية متضرّرة.

ماذا فعلت حتى الآن لتحسين

حالة فروتك وشعرك؟

أدوية لتنشيط التروية الدموية:

هل تعاني من حصّر الرأس

والتضييق عليه بالقبعات أو الشعر

المستعار أو بعض التسريجات؟

نعم لا

تغيير نمط التغذية:

هل تستعملين مجفّف الشعر

لتصنيف شعرك؟

معالجة طبية:

نعم لا

إذا كانت إجابتك نعم، فما هي المدة، هل تقين نفسك من
وما هو الموديل؟
الإشعاعات الكهرومغناطيسية؟

نعم لا

دقيقة في الأسبوع.

الموديل:

كم مرة تفرّشين فروتك وشعرك؟

4 ما هي درجة حرارة الماء الذي

تغسلين به شعرك؟

كم مرة تدلكين فروتك وشعرك؟

بارد دافئ حار

5 هل الماء مفلتر؟

هل يتعرّض شعرك لشروط عملٍ

نعم لا

وظروفٍ مناخية متطرّفة وقاسية؟

6 اذكري مستحضرات العناية

بالشعر التي تستعملينها

(فراشي، أمشاط، مجفّفات شعر).

نعم لا

العوامل الانفعالية:

7 ما هو تقييمك لمستوى

الكربّ لديك؟

عالي جداً.

8 هل تتعرّضين، أو سبق أن

تعرّضت للإشعاع

(معالجة كيميائية... إلخ)؟

عالي.

معتدل.

منخفض.

نعم لا

5 ما ذا عن أفكارك ومشاعرك
نحو شعرك؟

6 كيف كان شعورك في السنتين
المنصرمتين انفعالياً وذهنياً وروحياً؟

العوامل الصحية:

1 كيف هي صحتك بصورة عامة؟

2 ما هو تواتر شعورك بالتوعك،
أو إصابتك بالزكام، أو
بالصداع، أو بالآلام بطنية؟

3 هل أنت حامل، أو هل كنت
حاملًا في السنتين المنصرمتين؟

نعم لا

4 ماذا تفعلين لموازنة الكرب في

حياتك، وكم مرة؟

أمارس الرياضة.

أمارس التأمل.

أشتغل بالفن.

أستمع بالطبيعة.

إجراءات أخرى:

5 هل حدث مؤخراً شيء ما رفع

من مستوى الكرب لديك؟

موت شخص مقرب.

تبديل السكن.

انفصال عن الشريك.

أمور أخرى:

6 هل تحبين شعرك؟

نعم لا

العوامل التغذوية:

1 هل تعانيين حالياً من

تغيّراتٍ هرمونية؟

نعم لا

2 هل أنت زائدة الوزن؟

نعم لا

3 دوّني نمطك الغذائي اليومي، بما فيه استهلاك القهوة والتبغ.

اذكري من فضلك جميع العقاقير والأدوية البديلة التي تستعملينها حالياً:

4 هل تريحين جهازك الهضمي

بين الحين والآخر بالإمساك عن مواد غذائية معينة؟

نعم لا

5 هل تمضفين كل لقمة جيداً؟

نعم لا

6 اذكري المكملات الغذائية التي

استهلكتها في السنتين المنصرمتين. كيف كان تأثير هذه المستحضرات؟

المعالجة الكيميائية، حبوب منع الحمل، الصادات، هرمونات الدرق وغيرها، قد تسبّب أيضاً تساقط الشعر: يمكن للمواد الفعّالة فيها أن تصل عن طريق الدوران الدموي إلى جذور الأشعار وتكبح نموها.

7 اذكري من فضلك جميع

العمليات الجراحية التي خضعت لها، وجميع الأمراض (الجسدية والنفسية) التي تعانيين منها، والمشكلات السنّية ومعالجتها.

خذي الآن استراحة قصيرة، ثم قيّمي اختبارك: ضمي دائرة أو خطاً تحت كل النقاط التي يُحتمل أن تكون سبباً لتساقط شعرك. **ما هي العوامل التي على سبيل المثال «كم مرة تدلكين شعرك؟»، تؤثر في صحة شعرك؟** إن كنت نادراً ما تلمسين شعرك بصورة عامة؛ أو «التقشير»، إن كنت تجهدين شعرك، إضافياً، بتطبيقات كيميائية. بعد ذلك انظري في المجال السببي (عوامل خارجية، انفعالية، صحية، تغذوية) الذي وضعت فيه معظم إشارات X وضعيه في المقام الأول من إجراءاتك العلاجية، والمجال الثاني في المقام الثاني، وهكذا دواليك.

أنماط تساقط الشعر

تُشخص الأنواع الآتية من تساقط الشعر عند الرجال والنساء، ويتضح لك النوع الذي تعاني منه من صورة تساقط الشعر لديك.

في تساقط الشعر المشروط وراثياً تؤدي حساسية جذور الأشعار على الهرمون الذكري تستوستيرون إلى قصر دورة نمو الشعرة. فيخف الشعر، في حين تنكمش جذور الأشعار، ويتوقف الإنتاج في نهاية المطاف. يمكن كشف هذا النمط عند الرجل من الصلع الآخذ بالاتساع، ومن تراجع خط ارتكاز الشعر الأمامي، ومن تشكّل مواضع صلعاء في أعلى الرأس ومؤخرته. ويسير هذا النوع من تساقط الشعر عند النساء وفق النموذج ذاته، إنما كثيراً ما يخلط بينه وبين النمط المنتشر، ذلك أن فقدان الشعر عند النساء عموماً يكون موزعاً على الفروة بكاملها.

تساقط الشعر المنتشر قد ينجم عن الأدوية أو الأمراض (اضطرابات في وظيفة الدرق، أخماج الكلية والمثانة وغيرها)، أو عن السموم (أملغام، غالباً ما ينجم تساقط الشعر عن الكرب أسباب أخرى منها الكرب والرضوض العاطفية. كما يمكن أن يؤدي انخفاض مستوى الأستروجين إلى تساقط شعر مؤقت أو متواصل. ولهرمونات الكرب تأثير مشابه لتأثير الهرمونات الذكرية، وهي تقصّر دورة نموّ الشعرة.

تساقط الشعر المستدير ويربط بمرضٍ مناعي ذاتي. كما تؤخذ بالحسبان أسباب بدنية - نفسية، إنما لم تتم دراستها بعد بصورة كافية. تنشأ في هذا النوع بقع دائرية الشكل ومختلفة الحجم من فقدان الشعر التام، وتكون الحدود بين البقعة عديمة الشعر والفرقة السليمة واضحة كل الوضوح.

في تساقط الشعر الندبي تؤدي الحروق والجروح والحديثات الالتهابية إلى تلف في الفروة. ولا تكون الحدود واضحة بين جريبات الشعرات التالفة وتلك السليمة. كما يمكن أن تنشأ مساحة شريطية الشكل وعديمة الشعر بعد عملية جراحية أو حادث.

من التشخيص إلى المعالجة الذاتية

مؤكد أنك تعرفين الآن نمط تساقط شعرك، وأنت قادرة على تحديد تطبيقات هادفة نحو أسبابه بصورة أكثر واقعية. يكمن هدفنا بدايةً في **شعرٍ صحي** إيقاف تساقط الشعر، ثم دعم نموّ جديد للشعر، ولهذا الغرض لا بد من إيصال الفروة والشعر إلى حالةٍ صحية أفضل. أما

المجالات الجزئية من برنامجي الخاص بتصحيح الشعر، والمهمة بالنسبة لك بصفة خاصة، فتتقرر وفق تقييمك اختبارك.

دفتر يوميات شفاء الشعر

ليس المهّم ما تقومين به، وكم مرة تقومين به، إنما المهّم أن تنفّذي كل يوم شيئاً ما من أحد مجالات العناية الحيوية الواردة في هذا الكتاب: التغذية، تمارين اليوغا، تدليك الرأس، العمل الطاقوي، الطاقة الشعورية والذهنية، وأن تدوّني ذلك مساءً في دفتر يوميات شفاء شعرك. إن الإقرار بالأفعال البسيطة، وإن كانت بدهية، كالأثبات: «اليوم قمت بتفريش شعري ببطء وعناية»، أو «تناولت فيتاميناتي»، على سبيل المثال، يؤدي إلى نشوء دينامية تحثّ على مسلكيات إيجابية أخرى.

فكرة: لاحظي تغيّرات شعرك! قومي الآن بالتقاط صورة خط

ارتكاز شعرك عند الجبين وعلى الجانبين وفي مؤخرة الرأس؛ بإمكانك أن تربطي شعرك الطويل، إن لزم الأمر؛ كي تتمكني من رؤية خط ارتكاز الشعر جيداً. قومي أيضاً بالتقاط صورة إجمالية لرأسك. ودوّني التاريخ. يتيح لك هذا رصد حالة شعرك ونموّه بشكل موضوعي. يمضي الكثيرون وقتاً أطول مما ينبغي في إبداء تعجبهم ودهشتهم من أن شعرهم قد أصبح أغزر أو أخفّ.

الفصل الثالث

العناية الحيوية للوقاية من تساقط الشعر ومعالجته

حينما يتساقط الشعر، نربط ذلك تلقائياً بعوزٍ في الطاقة، ويكون حافظنا الأول الرغبة في فعل ما هو مفيد للفرقة وجذور الشعرات. هذا ما **شعرك يحتاج إلى** يفسر الأرقام المرتفعة لمبيعات سوائل الشعر وما شابه، **العناية والمحبة**. ولكن السؤال الذي يطرح نفسه: هل تؤدي هذه الأخيرة إلى النتائج المرجوة؟

إن ما يفيد الفرقة والشعر بشكل مضمون هو الاهتمام والرعاية والمحبة التي تتلقاها الفرقة والشعر، عندما تُطبق مثل هذه الأدوية. ما رأيك باختصار درب الشفاء ومنح شعرك الطاقة والعناية على الفور - دون سوائل نمو الشعر، البديلة منها أو الكيمائية؟ إنما يكون ذلك بمساعدة العناية الحيوية المدروسة التي تقي من تساقط الشعر، وهي تتكفل، في حال ظهوره، بالشفاء وبالحفاظ على استقرار الشعر ودوامه، وتؤثر العناية الحيوية داخلياً وخارجياً:

- في معالجة الشعر من الداخل لا بد من تقوية جذور الأشعار بالطريق الدموي (تغذية، إمداد بالدم عن طريق التفريش والتدليك) وعبر مناغمة الجملة العصبية والهرمونية (استرخاء، تنشيط، صحة انفعالية).

• المعالجة الخارجية تتركز على جسم الشعرة لتفادي الشعر المنشطر والأشيب وعديم اللمعان.

في تساقط الشعر تصحّ من حيث المبدأ القاعدة الآتية: الراحة والاسترخاء يماكسان أكثر أسباب المرض شيوعاً، وهو الكرب. لا بد من الإقلال من تنبيه الشعر وإثارته، أي التخفيف من المؤثرات المتمثلة في الإفراط في المواد الكيميائية وفي الحرارة (استخدام المجفّف الكهربائي، ماء مفرط السخونة). وبدلاً من ذلك تلمس الفروة والشعر بهوادة ورفق وعلى نحو مزوّد بالطاقة (انظر الفصل السادس: اليدان تشفيان الشعر). ويدعم الطعام الطبيعي والماء النقي قوى

إيقاف المعالجة الكيميائية للشعر الشفاء الذاتية. أما الشعر الذي أصابه التلف جراء التداخلات القوية من الخارج، فلا يمكن إصلاحه ولا

بد من قصّه كلياً أو قصّ الأجزاء المصابة منه بكل عناية. كما إن ربط الشعر وشده بإحكام (تسريحة الراقصة) أو التسريحات الإفريقية المجدولة بمتانة يمكن أن تتسبب في تساقط الشعر، جرّاء الشدّ المستديم المطبّق على جذور الأشعار. ولكن أهم ما في الأمر هو إيقاف أي معالجة كيميائية للشعر، حتى الصبغ النباتي، مع أولى بوادر تساقط الشعر. إن كيّ الشعر وتفتيحه بالماء الأوكسجيني يضعفان بنية الشعر، وقد يؤديان إلى تقصّف أجسام الأشعار. حتى حينما يقتصر الأمر على التمييش، والذي لا يمسّ جذور الأشعار بطبيعة الحال، لا بد من معرفة أن الشعر وحدة متكاملة ويمكن أن يرتكس، بوصفه جزءاً رقيقاً وحساساً من جسمنا، على هذا التداخل بصورة قوية. لذلك يجب علينا استبعاد هذا الإجراء إلى حين. أقدم لك فيما يأتي وسائل العناية بالشعر وأدواته، التي تدعم صحة شعرك المثالية.

مستحضرات العناية بالشعر الطبيعية

لا بد من إعادة النظر وتفحص مستحضرات العناية والتصفيف والإقلال منها؛ نظراً لمحتوياتها. تحتوي معظم الشامبوهات، حتى

استعملي مستحضرات شامبوهات التجميل الطبيعي، على التزديدات:
عناية خالية من التزديدات وهي مواد فعّالة تحل الدهون الواقي للفروة وتُجهد

المياه؛ وتصل نسبتها إلى 10 - 20 بالمئة في الشامبو. اقرئي المحتويات المكتوبة على العبوة! التزديدات السكرية (كوكوغلوكوزيدات) ألطف بكثير، بيد أنها أندر استعمالاً من لوريل سُلقات العدائية. أما التزديدات الأخرى، التي يجب تجنبها، فهي PEG (بولي إيثيلين غلوكول) و PPG (بولي بروبييل غلوكول) ومشتقاتهما (كوبوليول، بولي غلوكول، بولي سوربات، لوريث سُلقات). ثمة شكل لطيف من غسّل الشعر يتم بالتربة الحممية أو البركانية (تربة اللابا)، على سبيل المثال، التي لا تحتوي على أي تيزيد، أو يكون محتواها منها قليل، حيث تُنظّف الفروة والشعر بفرهما بكمية قليلة من التربة؛ مما يؤدي إلى امتصاص الدهون والترسّبات غير المرغوبة.

عند انتقاء المستحضرات الطبيعية لا بد من التحدّث مع البائع المختصّ، والاستعداد لتجريب ما هو غير معروف، والإقدام على الجديد. تحتاج الفروة والشعر أحياناً إلى مدة من انتقالية بسيطة، كما هي الحال لدى تحسين نمط التغذية. وتصحّ القاعدة العامة على أنه كلما قلّت من استعمال الشامبو الحاوي على تيزيدات ومن مستحضرات التصفيف المتداولة، كان أفضل لفروتك وشعرك. ويسّعمل بديلاً للهلام المتداول، على سبيل المثال، هلام نبات الصبر (ألوه). وهو طبيعي كلياً.

فكرة: نحن نستبدل بمفهوم «غسل الشعر بالشامبو» مفهوم «غسل الفروة». ولا نضع مستحضرات تنظيف الفروة سوى على الفروة، وعند الشطف يتم شطف أجسام الشعرات، وهكذا يكون إجهادها أقل بكثير مما لو تم غسلها بقوة. أما عدد مرات تنظيف الفروة فهو مسألة فردية تتعلق بأسلوب الحياة. ويمكن القول عموماً: كلما كان أقل كان أفضل.

المشط والفرشاة

لا بد من مواصلة التفريش حتى في حال تساقط الشعر. فالشعرات السليمة لا تسقط بالتفريش، في حين أن الفروة وجذور الشعرات بحاجة إلى التنبيه وإلى أثر العناية اللطيف. ومن هذه الناحية تتفوق الفراشي ذات الأسنان الطبيعية على الفراشي ذات الأسنان المعدنية أو البلاستيكية، **التفريش المنتظم** ذلك أنها تلتقط ترسبات الزهام ودهون الشعر الطبيعية **يعتني بشعرك** وتوزعها على نحو واثق على أجسام الشعرات. كما يؤدي التفريش إلى طرد الغبار والأوساخ من الشعر، مما يعني التقليل من غسل الفروة. تتكيف الفرشاة الجيدة مع شكل الرأس، وتنفذ حتى الفروة، وذلك بسبب شكلها المقوس، أو لاحتوائها على وسادة هوائية تحت أسنانها. عند اقتنائك فرشاة ذات أسنان طبيعية، يُفترض بها أن تروق لك من حيث مظهرها، وأن تناسبك من حيث وزنها و«إحساس يدك» بها، إذ إن هذه الفراشي النفيسة قد تدوم سنواتٍ طويلة، في حال العناية الصحيحة بها. كما توجد أمشاط جميلة مصنوعة من الأخشاب الطبيعية المحلية. ولا شك في أن تمشيط الشعر مع طاقة أو قوة الشجرة ينشط ويقوي.

مجفّف الشعر الحيوي

قلّلي من استعمال مجفّف الشعر الكهربائي قدر الإمكان. اختصري زمن تجفيف الشعر الكهربائي، وذلك بتجفيفه من الماء بمنشفتين أو ثلاث مناشف واستعمالها كممامة على رأسك. ينبغي أن يبقى مجفّف الشعر **مجفّف الشعر يُجهد** بعيداً عن شعرك مسافة أربعين سنتيمتراً تقريباً، وأن شعرك **بغير موجب** تتوقفي عن التجفيف قبل أن يجفّ الشعر تماماً؛ اتقاء لإجهاده بغير موجب. اقتني مجفّف شعر يوئد تأثيراً شاردياً. لا بل توجد في الأسواق لفافات شعر بهذه التقنية الأشد رفقا بكثير.

الماء النقي

لنوعية الماء أثر شديد على لمعان الأشعار وحجمها، سواء أكان سلباً أم إيجاباً. وفي أحسن الحالات يمرّ الماء عبر فلتر مهمته تصفية مياه الاستحمام والشرب من الأوساخ والكلور والمعادن الثقيلة المنحلّة. كما إن أجهزة نزع الكلس لا تقلّ عن ذلك أهمية، لا سيما في المناطق ذات المياه **المزيد من اللعان** القاسية. حسبك أن تصوّري أن الطبقة الكلسية، التي **والحجم باستعمال** ترينها في إبريق القهوة، تترسّب على سطح الأشعار. **الماء النقي** من هنا، والى أن تقرّري تركيب جهاز فلتره وجهاز نزع الكلس، أو إذا كنت كثيرة السفر، فبإمكانك غسل شعرك بالمياه المعبّأة. لهذا الغرض سخّني نصف لتر من الماء. وزّعي الشامبو الممدّد بقليل من الماء (المعبّأ كذلك) على الفروة مباشرة، دون أن تبلي شعرك قبل ذلك. امزجي الآن الماء الساخن مع نصف لتر آخر من الماء بدرجة حرارة

الغرفة، واشطفي الشامبو عن رأسك بالمزيج الناتج. هذا الإجراء كافٍ تماماً لغسل الفروة. بعد ذلك اشطفي شعرك مرة أخرى بنصف لتر من الماء البارد.

خل التفاح

يُفضّل استعمال خلّ التفاح المحضّر من تفّاح بيولوجي. باستطاعة خلّ التفاح أن يخلّص الشعر من بقايا الصابون أو بالأحرى التزييدات ومن المواد الكيميائية. امزجي خلّ التفاح مع الماء الفاتر بنسبة 1:1، واشطفي شعرك، بعد غسله بالشامبو، بالمزيج الناتج. على هذا النحو يصبح شعرك ناعماً ولامعاً بشكل رائع. كما يمكنك استعمال خلّ التفاح لغسل الفروة كذلك، بدلاً من الشامبو.



الفصل الرابع

التغذية المثالية والشفافية

في حالة تساقط الشعر، من البدهي أن نعيد النظر في نمط تغذيتنا.

ماذا يعوزني وماذا يعوز شعري؟ هل أتغذى بشكل صحيح؟ هل ينبغي

التغذية الصحية أن أقلل من استهلاكك للقهوة والدمسم؟ هل يجب أن

تدعم الشفاء أكثر من تناول الفاكهة؟

تسهل الإجابة عن هذه الأسئلة بالاستعانة بمبادئ التغذية الصحية،

التي تفيد أيضاً في معالجة تساقط الشعر:

- الطعام الموزون والطازج والطبيعي وكامل القيمة، والذي يتم تناوله بشهية وفي جوٍّ من الاسترخاء والهدوء، يُعدّ أساس التغذية الواعية. فهو يضمن تناول ما يكفي من المعادن والعناصر الزهيدة والفيتامينات والبروتينات والسكريات والألياف. على هذا النحو يتنشّط نموّ الشعر الصحي، وقلما يمسّ الكُرب جسدك بسوء.

- الصيام المبالغ فيه والطعام التافه (الفني بالحريرات والفقير بالقيمة الغذائية - المترجم) وزيادة استهلاك القهوة والشاي الأسود، كل ذلك يمكن أن يؤدي إلى نقص تغذية، ومن ثم إلى تساقط الشعر كظاهرة عوز.

مع ذلك تزداد صعوبة الأمر حينما يتعلق بالتغذية المثالية الخاصة

بك، إذ إنها لا تقلّ فرديةً عن الأسباب العديدة لتساقط الشعر. ولا شك

في أن العرض الطعمي اليوم أشدّ غنىً وتنوعاً من أي وقتٍ مضى؛ مما يعني أن تغذيتنا قد باتت عملية تطورٍ ومعايشة، تتغيّر بشكل متواصل، وتمتدّ طيلة الحياة.

إذا كنت ترغبين في التخلّص من الشعور بالذنب أو بالضغف، بسبب تغذيتك، وتطمحين بمزيدٍ من الوضوح والجلاء في اختيار الأطعمة والمواد **كلي ما يحتاجه** الغذائية، فلا بد قبل كل شيء من القيام بأمرٍ واحد: تعلّمي **جسمك** مراقبة نفسك ومراقبة احتياجات جسمك في إطار تناول الطعام اليومي. هل تتفدّين حالياً بشكل مثالي؟ تساعدك الإجابة عن الأسئلة الآتية في إدراك ذلك والشعور به وتجريبه:

1. هل من صلةٍ بينك وبين مصدر الطعام؟ هل تثقين بأن ما تأكلينه طازج وكامل المحتوى؟
2. هل تستمتعين باختيار وتحضير وتقديم الطعام؟
3. هل تشعرين بالامتنان لحصولك على طعامٍ محضّرٍ بمحبةٍ ومعدّ بشكلٍ لذيذٍ وشهيّ؟
4. هل تجدين متعةً في تناول الطعام؟
5. هل يعطيك الطعام طاقةً؟
6. هل تتناولين المذاقات المختلفة -قشدي القوام، المقرمش، الرطب، الجاف، الحامض، الحلو... إلخ؟
7. هل تحسّنين بشعورٍ ممتعٍ بعد الطعام؟

حينما تستطيعين الإجابة عن معظم هذه الأسئلة بـ «نعم»، تغدو تغذيتك مثالية، ففي هذه الحالة أنت تأكلين ما يحتاجه جسمك. والآ عليك **وازني العوز** تغيير تغذيتك وفقاً لذلك، أي باتجاه نمط تغذية كلّاني^(*) أو **الفائض** وصحي. وجهي انتباهك طيلة يوم واحد، على سبيل المثال، إلى حالتك الجسدية والنفسية في أثناء تناول الطعام. إذا لم يظهر النجاح المرغوب في معالجة تساقط شعرك حتى حينذاك، فلا بد من التحول إلى التغذية الشافية أو اللجوء إلى صيدلية الشعر. والتغذية الشافية في تساقط الشعر تعني إكمال التغذية المثالية عن عمد باستهلاكٍ مشدّد لأطعمة أو مواد غذائية معينة، أو الاستغناء عن أطعمة أو مواد غذائية خاصة: هكذا تتم موازنة أي عوزٍ أو فائضٍ قائم واستعادة التوازن من جديد.

تمرين - «تغذية متوازنة»

يجب عليك بدايةً أن تتظري فيما إذا كان نمط تغذيتك غير متوازن. لهذا الفرض دوّني جميع الأطعمة والمواد الغذائية المختلفة، التي استهلكتها مرة واحدة على الأقل في سياق سنة واحدة، في عمودين اثنين: «بانتظام» و«نادراً». ثم دوّني في عمودٍ ثالث جميع الأطعمة والمواد الغذائية التي لم تتناولها على الإطلاق في سياق هذه السنة. والآن قومي بتحليل الأعمدة الثلاثة، وانظري فيما إذا كان عليك نقل أطعمة و مواد غذائية معينة من عمودٍ إلى آخر. هل يضمّ عمود الأغذية المنتظمة ما ينبغي عليك الإقلال

(*) النظام ككل هو الأهم في طريقة تحديد طريقة عمل أجزائه وسلوكه، ولا يمكن تحديد خواص سلوك النظام عن طريق دراسة أجزائه المنفصلة. (موسوعة الويكيبيديا).

من استهلاكه، أو ربما عدم استهلاكه على الإطلاق (وفق مبادئ تغذية طبيعية وصحية) لا شك في أن العمود الثاني والثالث يحتويان على أطعمة ومواد غذائية تنفرين منها، أو لا تتحملينها، ولكنهما يحتويان أيضاً على تلك التي نسيتهما ببساطة. وهذا قد يدلّك على ما ينقصك. كما ترين، فإن هذا التمرين غير مُكلف، ولكن أثره سوف يدهشك.

تمرين - «احلمي بطعامك»

اسألني نفسك كل صباح عما تفضّلين أن تأكله اليوم، وعما تحتاجه منظومتك الجسد - العقل - النفس. وقبل أن تنتهي من طرح السؤال، سوف تطفو على سطح وعيك صور وأفكار. حاولي تلبية ولو جزءٍ من الرغبات في هذا اليوم، وعن طريق عملية التلقيح الراجع هذه يزداد صوت منظومة الجسد - العقل - النفس وضوحاً باطراد، وتعرفين بكل دقة ما تحتاجينه الآن لصحتك، وقبل كل شيء لشعرك.



الفصل الخامس

صيدلية الشعر

تخيلي أنك تفتحين الباب المفضي إلى صيدلية الشعر. سوف تجددين فيها كل ما سبق أن ساعد إنساناً ما، في وقت ما، في إيقاف تساقط إيقاف تساقط الشعر وفي تجديد نموّه. هناك في الخلف ثمة صيدلانية بالأدوية الطبيعية تشتغل بتطوير وصفات جديدة لعلاج الشعر. وفي أحد الأركان تنتصب مئات القوارير الصغيرة التي تحتوي على كريات بيضاء صغيرة. وفي ركن آخر ثمة رفوف وُضعت عليها الصبغات. وفي طرف آخر من الصيدلية توجد أوعية زجاجية كبيرة تضمّ أعشاباً مختلفة محلّية وأجنبية. وتعرض في الواجهة المكملات الغذائية المختلفة، في حين تحتوي الطاولة الأمامية على سوائل نموّ الشعر المحضّرة صيدلانياً. حاولي أن تستشعري المجال الذي تحسّين بالانجذاب إليه.

المعالجة بالمثل

هناك أكثر من مئة وخمسين دواء من أدوية المعالجة بالمثل، والتي تؤخذ بالحسبان في تساقط الشعر. ولكن المداواة الناجحة تقتضي معرفة السبب المحدّد. قد يظهر تساقط الشعر إثر خسارة أو موت أو طلاق على سبيل المثال. (هنا يُعطى صوديوم موريا تيكوم)، أو بعد مرضٍ حادٍ وشديد (هنا يفيد تاليوم)، أو بعد ولادة طفل، مع ما يقترن بذلك من خسارة

شديدة في عصارات الجسم (هنا يؤثر شينا أوفيسيناليس). ومن الأدوية عالية القيمة، إن صح التعبير، التي تقدّم الدعم في تساقط الشعر، نذكر: الذهب، الباريوم، كاربوفيجيتايليس، غرافيتيس، لاختيزيس، ليكوبوديوم، صوديوم مورياكوم، الفوسفور، سيبيا، سيليك، سلفور، ثوجا أو شجرة الحياة. يفيد دواء زهرة العطاس في الجروح وفي الصدمة، أي بعد علاجات الشعر الراضة وتساقط الشعر الناجم عنها.

استعيني الآن باستمرار الفصل الثاني، إذ إن المعلومات المجموعة

المعالجة بالمثل تفيد فيها تساعدك في تحديد الدواء المناسب لك. لا شك **في تساقط الشعر** في أن المعالجة بالمثل تمتلك فرص نجاح كبيرة، لا سيما **الناجم عن الكرب** في تساقط الشعر الذي يظهر بالارتباط مع أمراض عضوية أو الناجم عن الكرب.

طبّ الأعشاب

لا شك في أن طبّ الأعشاب، الذي تُستخدم فيه أعشاب محلية وأجنبية لشفاء تساقط الشعر، هو ملموس أكثر من المعالجة بالمثل؛ نظراً إلى أن النبات شيء مرئي ومحسوس. كما إن طبّ الأعشاب يركز على المستوى الجسدي - على العكس من المستوى الدقيق - ويتّسع تأثيره ليشمل منظومة الجسد - العقل - النفس بكاملها. بإمكان الأدوية المنزلية المجربة، كالقرّاص، أو حتى الأعشاب الصينية التي يصفها الطبيب الخبير في الطبّ الصيني التقليدي، إيقاف تساقط الشعر، وذلك عن طريق أثرها المعروض. تُعطى الأعشاب على شكل شاي وكمادات وحمّامات.

يمكن استعمال القُرَّاص المجفَّف، على سبيل المثال، داخلياً على شكل **الغسل بالشاي** شاي، وخارجياً على شكل «غسل بالشاي». سخني مقدار **يقوي نمو الشعر** قبضة من أوراق القُرَّاص وانقعها مدة عشر دقائق. ثم اسكبي الشاي من خلال مصفاة ووزّعي السائل على شعرك المغسول. لا تشطفي شعرك قبل مرور عشر دقائق على الأقل، كما يمكنك أيضاً ألا تشطفيه إلا مع غسل الشعر اللاحق.

غالباً ما يترافق تساقط الشعر مع حالات ضعفٍ في أعضاء معينة. ووفقاً للطب الصيني التقليدي يرتبط تساقط الشعر مع ضعف في الكليتين غالباً. لذلك يمكنك أن تشربي شاي المئاتة إجراءً داعماً. كما يُستعمل شو فو بيان وشوان كسيونغ في تساقط الشعر والشيب المبكر.

الصبغات المطبقة خارجياً

يمكن لسائل الشعر والصبغات والزيوت أن تُظهر تأثيرها الشاي في الفروة بطرقٍ مختلفة: بإمكانها أن تزيد الوارد الدموي، وأن تعدل قيمة PH الفروة، وأن تؤثر في نمو الشعر طاقوياً أو كيميائياً - حيويًا. ولطريقة التطبيق دورها في ذلك دوماً، وهي تتضمن الانتباه المشدّد واللمس والتدليك. انتبهي إلى محتويات الصبغة. لا يجوز أن تحتوي هذه الصبغات العلاجية، إن أمكن، على أي كحول أو مواد كيميائية صباغية أو عطرية أو حافظة.

يُعدّ نبات **زهرة العطاس** (Arnika) المضاف إلى زيت الزيتون **تهدي زهرة العطاس** بلسماً حقيقياً لرأسك، لا سيما حينما تشعرين أن **جلدك المتوتر** فروتك وشعرك مصابان، بسبب معالجة عدائية أو مستقرّة على سبيل المثال.

في تساقط الشعر يمكنك وضع **عصير جذر الزنجبيل** على الفروة مباشرة، أو تقطيع بصلة زنجبيل مقشّرة إلى شرائح صغيرة وغليها بالماء بضع دقائق. يُترك شاى الزنجبيل حتى يبرد، ثم تُشطف به الفروة والشعر. دعي شاى الزنجبيل يفعل فعله المدة التي تشائين.

يمكنك أن تضيفي بضع قطرات من أحد **الزيوت العطرية العلاجية**: الخزامى، أوراق الغار، إكليل الجبل، البرغموت، الريحان، خشب الورد، الورد، الميرمية، خشب الصندل، اوكالبتوس، إبرة الراعي، البابونج، الليمون، الياسمين، الزنجبيل، إلى زيت السمسم أو اللوز أو الجوجوبا، وتدلكي بالنتاج فروتك. سُمّي الزيوت العطرية المختلفة، واختاري منها وفقاً لحُدسك العفوي.

المكمّلات الغذائية

لبُناات الشعر الصحي هي: البروتينات والفيتامينات والمعادن والعناصر الزهيدة. إذا أردت جعل نمطك الغذائي مثالياً، فعليك أن تفتّشي عن أي عوزٍ محتمل لديك، وذلك بمساعدة مستشارةٍ غذائية أو صيدلاني، وبناءً على قائمة طعامك الموضوعية سابقاً. لهذا الغرض يجب عليك أن تكوني ملمّةً بما يحتويه طعامك من فيتامينات وعناصر زهيدة... إلخ، وأن تأخذي بالحسبان الخسارات الناجمة عن الطهي والحرارة وضوء النهار. ثم قارني ما تتناولينه مع الجرعات اليومية التي يُنصح بها. (بإمكانك الاطلاع على الجرعات اليومية في شبكة الإنترنت). كما يمكنك إجراء تحليل شعر، أو تطبيق اختبار عضلي (علم الحركة). وقد توضّح لنا الأمر أظافرُ اليدين، شريطة ألا تكون متأثرةً بظلاء الأظافر أو المواد الكيميائية.

ولا بد من الأخذ بالحسبان أيضاً أن الكحول والنيكوتين والقهوة قد تسيء بشدة إلى امتصاص الفيتامينات والمعادن والعناصر الزهيدة. كما أن الكثير من مستحضرات الفيتامينات تُصنَّع كيميائياً، ولا يمكن امتصاصها بطريقة طبيعية. من هنا لا بد من قراءة النشرة المرفقة حتماً.

الفيتامينات والعناصر يركّز الإكمال الغذائي الهادف في تساقط الشعر **الزهيدة من أجل** بصورة عامة على المواد الأساسية الآتية، التي يتم **شعر صحي** تسويقها كلاً على حدة أو مجموعة في مستحضر واحد بشكل متوازن أو في مستحضر يحتوي بشكل أساسي على نبات ما.

الحديد: أحد مكونات خضاب الدم، وينقل مصدر الطاقة الضروري للحياة، أي الأوكسجين، إلى كل خلايا الجسم. بعد النزف وخسارة الدم، وفي حالات الطمث الغزير، وحتى في حالات التغذية غير المتوازنة، يمكن لعوز الحديد أن يؤدي إلى تساقط الشعر أحياناً. وقد يشير إلى عوز الحديد كل من الأظافر الطرية سهلة التكسّر ذات الأخاديد العرضية والشعر الخفيف عديم اللمعان. إنما لا بد من التحذير من أن الإفراط في تناول الحديد قد يضرّ بالجسم أيضاً.

النحاس: أحد العناصر الزهيدة، ويدخل في تركيب العديد من الإنزيمات التي تنظّم عمليات الاستقلاب في الجسم، وفي خلايا الأشعار. يؤثر النحاس في بنية الشعرة، ويؤدي عوزه إلى شعرٍ خفيف ومتقصف.

الزنك: يدخل في تركيب العديد من الإنزيمات، وهو ضروري لتكوين الخلايا الجديدة. يشجّع الزنك على نمو الشعر والجلد والأظافر الصحية. كما يقي من التهابات جذور الأشعار والفرّوة. قد تشير الأظافر ذات البقع البيضاء والأخاديد العرضية إلى عوز الزنك.

الكالسيوم: يقوّي الأظافر والشعر.

السيليكيا: يفيد في الأظافر سهلة التكسّر وفي تساقط الشعر.

فيتامين A (ريتينول): أهم الفيتامينات في الوقاية من تساقط الشعر، ذلك أنه يمنع الجفاف أو انسداد الغدد الزهمية، مما يعني بقاء جريب الشعرة رطباً والشعر مرناً. ولكن فرط فيتامين A قد يسبّب تساقط شعر أيضاً. لذلك لا يجوز تجاوز الجرعة اليومية المنصوح بها وهي 1,0 ملغ.

فيتامين B المركّب: وقبل كل شيء فيتامين B3 (نياسين) وفيتامين B5 (حمض البانتوتين) وفيتامين B6 (بيريدوكسين)، ولها تأثير قوي في عملية استقلاب جذر الشعرة. كما تسهم في صحّة الجلد والشعر، ولها تأثير تنظيمي في الغدد الزهمية، وتقي من الالتهابات. أما حمض الفوليك (B9) فهو عنصر أساسي من أجل تجدد الخلية.

البيوتين: ويسمى أيضاً فيتامين H أو فيتامين الجمال، وهو أيضاً مادة ضرورية للحياة لتفيد الجلد والشعر والأظافر. وتُعزى له الوقاية من الالتهابات وجعل الجلد مرناً وتقوية جسم الشعرة. وقد تشير الأظافر الطرية سهلة التكسّر وذات الأخاديد العرضية إلى عوز البيوتين.

سوائل نموّ الشعر المحضّرة صيدلانياً

يشارك ديهيدروتستوستيرون (DHT) في المسؤولية عن تساقط الشعر الوراثي المترقّي، وهو يتشكّل من الهرمون الذكري تستوستيرون بمساعدة أحد الإنزيمات. يحدّ DHT من نموّ الشعرة ويسبّب تموتّ جذرها. تسعى الأدوية المصنّعة كيميائياً، والتي تحتوي على خلاصة النخيل المنشاري،

إلى الحيلولة دون ارتباط إنزيم - 5 - ألفا ريدكتاز مع التستوستيرون الحر لتشكيل DHT. يمكن لسوائل نمو الشعر المطبقة خارجياً، والتي **تدخل في العمليات الكيميائية الحيوية** جريب الشعرة، وبذلك تساعد في عودة نمو الشعر. بعض هذه المستحضرات لا يُصرَف إلا بوصفة طبية. كما يمكنها أن تُحدث بعض التأثيرات الجانبية، ومفعولها المرغوب يتفاوت فردياً.



الفصل الخامس

تمارين يوغا من أجل الرأس والشعر والهالة

تعدّ يوغا كونداليني حسب اليوغاي بها جان شكلاً دينامياً من اليوغا، تتم فيه المشاركة بين وضعيات جسدية وحركات (أزانا) وتمارين تنفسية **اليوغا تقوي الأعصاب** (برانا ياما) ووضعيات أصابع (مودرا) ومانترا (كلمات وتحقق الاسترخاء تأمل). ويُفترض أن تؤدي إلى تحقيق أهدافٍ مبدئية معينة كالتوازن أو الاسترخاء أو المعرفة أو الازدياد في الطاقة، وأهدافٍ خاصة تماماً كتنقية الأعصاب أو شفاء آلام الظهر. يُفضّل إجراء هذه التمارين قبل تلقّي مساج الرأس أو قصّة شعر منبّهة؛ لأنها تنشّط دوران الدم وتحلّ التشنّجات الإجمالية. فيما يأتي نقدّم لك بضعة تمارين أساسية فعّالة يمكنك تجربتها حسب التسلسل المعطى أو أي تسلسل تشائين.

أفكار:

- نَفّذي التمارين ومعدتك فارغة، واشربي الكثير من الماء قبل تنفيذها وبعده.
- تنفّسي عبر الأنف. يمكنك إغماض عينيك خلال التمرين إن شئت.
- نَفّذي كل تمرين مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق. من المهم أن تتناغم الحركات مع التنفّس.

• إذا تعذّر عليك الجلوس والاسترخاء ، فبإمكانك تنفيذ بعض التمارين على الكرسي أيضاً.

• يُعدّ التناوب بين التقلّص والاسترخاء أمراً جوهرياً في اليوغا. بعد كل تمرين خذي دقيقة واحدة من أجل الشهيق والزفير والاسترخاء، وبعد الانتهاء من تمارين اليوغا امنحي نفسك فاصلاً استرخائياً أطول.

التسخين أو الدخول في الجو

اتخذي جلسة الخيَاط (التربّع) على نحو مريح. انصبي عمودك الفقري وضعي راحتي يديك إحداهما على الأخرى أمام منتصف الصدر؛ وفي هذه الأثناء يكون الساعدان على استقامة واحدة وموازيين للأرض. إذا ضغطت الإبهامين برفق، ولكن بحزم، على منتصف الصدر، نبّهت شاكر القلب. تنفّسي مرة إلى مرتين بوعي، ثم أنشدي أو تلفّظي أو فكّري في المانترا «أونغ نامو - غورو ديف نامو»:

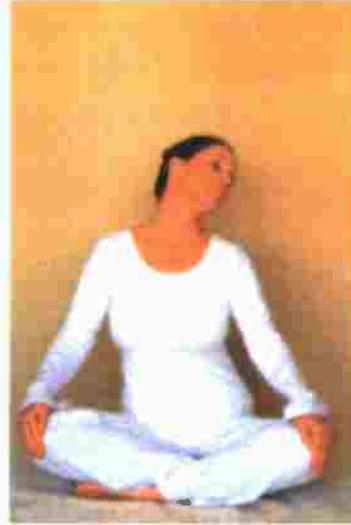
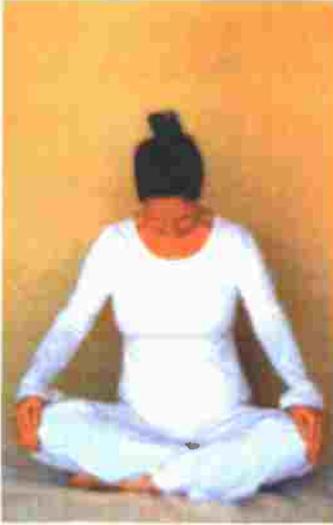


«أنا أنحني أمام الطاقة اللامتناهية والحكمة الإلهية». خذي شهيقاً، ومع الزفير اللاحق قولي: «أونغ نامو»، مع إطالة لفظ كل كلمة مدة خمس ثوانٍ تقريباً. خذي شهيقاً من جديد، ومع الزفير اللاحق قولي: «غورو ديف نامو»، مع إطالة لفظ كل كلمة مدة ثلاث ثوانٍ تقريباً.

استرخاء الكتفين

ابقي في جلسة الخياط، وضعي يديك الآن على ركبتيك. مع الشهيق ارفعي كتفيك باتجاه الأذنين، ومع الزفير دعيهما يهبطان.

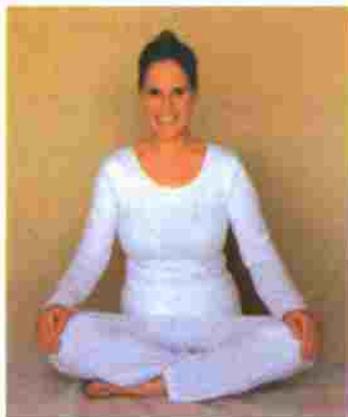
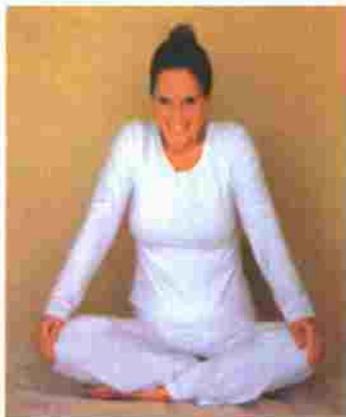
المفعول: يحلّ تشنّجات الكتفين ويدع الطاقة تجري بحرية أكبر إلى ناحية الرأس (الفروة والشعر).



تدوير العنق

ابقي في جلسة الخياط ويداك تسترخيان على الركبتين. اخفضي رأسك الآن نحو الأمام، كما لو أنك تريد لمس صدرك بذقنك. خذي شهيقاً عميقاً وحركي رأسك ببطء من فوق الكتف الأيمن نحو الخلف، ثم، ومع الزفير اللاحق، من فوق الكتف الأيسر نحو الأمام. وبعد دقيقتين إلى ثلاث دقائق بدّلي اتجاه التدوير.

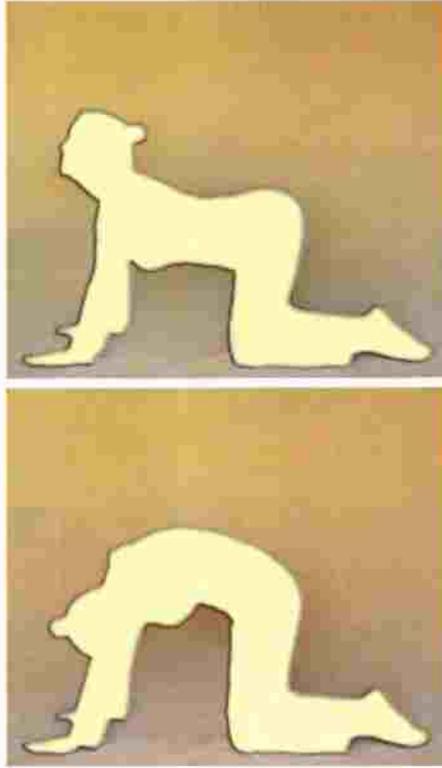
المفعول: يحلّ تشنّجات العنق ويدع الطاقة تجري بحرية أكبر إلى ناحية الرأس (الفروة والشعر).



القطة - البقرة

انتقلي الآن إلى وضعية الأربع. ينبغي أن تكون الذراعان شاقوليتين تحت الكتفين. مع الشهيق ادفعي الصدر نحو الأمام (الأسفل)، وارفعي ذقنك. ومع الزفير اللاحق قوّسي الظهر وحركي ذقنك نحو الصدر. يمكنك الاستناد إلى القبضتين بدلاً من اليدين.

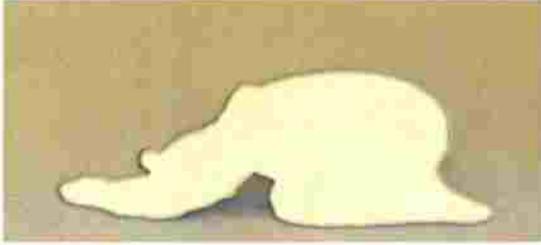
المفعول: يقوّي عضلات البطن والظهر ويُرخيها، ويزيد من مرونة، ويدلّك الأعضاء الداخلية؛ كما يدع الطاقة تجري بحرية أكبر عبر الجسم بكامله.



وضعية الصلاة

اجثي على ركبتيك، ثم اجلسي على العقبين. ضعي راحتي يديك إحداهما على الأخرى، وانحني إلى الأمام حتى يلامس جبينك الأرض وتوضع الذراعان الممدودتان نحو الأمام على الأرض أيضاً. إذا كان حجم بطنك يعيقك، يمكنك فرشحة الرجلين قليلاً لتوفير مكان له. ينبغي أن تبقى المؤخرة على العقبين؛ لذلك يمكنك الاستعانة بوسادة صغيرة لتصغير المسافة. استرخي في هذه الوضعية، واشعري كيف تجري الطاقة إلى رأسك ويذهب تنفسك إلى أسفل ظهرك وإلى الكليتين. يمكنك وضع الذراعين على جانبي الجسم أيضاً، إن شئت، أو وضع اليدين تحت الجبين.

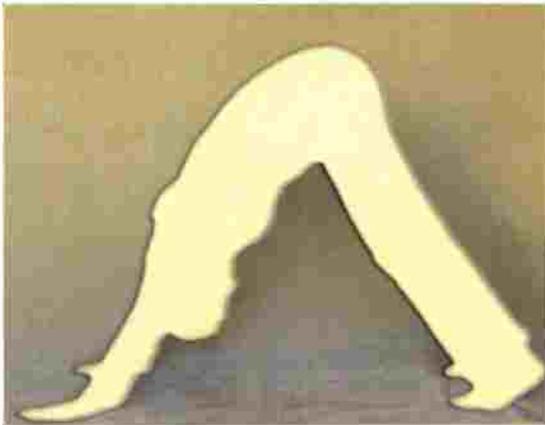
المفعول: يحلّ التشنّجات في أسفل الظهر، ويعزّز الوارد الدموي إلى ناحية الرأس.



المثلث

اتخذي وضعية الأربع، كما في تمرين القطّة - البقرة. حرّكي إبتك نحو الأعلى، بأسطة الذراعين والرجلين. يساعدك في ذلك عدم وضع اليدين والقدمين بصورة متوازية، بل تدوير أصابع اليدين ومقدّمي القدمين نحو الخارج قليلاً والوقوف على رؤوس أصابع القدمين.

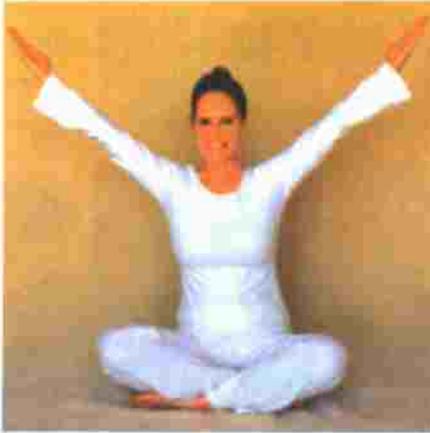
المفعول: يحلّ التشنّجات، ويقوّي الأعصاب، ويوجّه الطاقة إلى ناحية الرأس.



تقوية القلب

اتخذي جلسة الخياط من جديد، وارفعي ذراعيك جانبياً، بحيث تتشكل بينهما زاوية قائمة تقريباً. تنفّسي ببطءٍ وعمقٍ إلى داخل البطن. تفحصي تنفّسك. في ختام التمرين، ومع الشهيق، ضمّي يديك وذراعيك الممدودتين أعلى الرأس، ومع الزفير اللاحق مسّطي هالتك برفقٍ بالذراعين الممدودتين والمنزلقتين نحو الأسفل.

المفعول: يقوّي الجملة العصبية والجهاز المناعي والقلب والرئتين والحقل الكهربائي (الهالة).



الفصل السادس

اليدان تشفيان الشعر

إن أبسط أشكال الشفاء يتم بوضع اليدين التلقائي أو المدروس، فيدنيان امتداد قلبنا ودماعنا، ولا حدود لما يمكن أن تُحدثاه أو تقوما به.

الشفاء عن طريق يدي



انظري في يديك
الموجّهتين نحو الأعلى
وراحتاهما تتخذان
شكل الطبق. تصوّري
كيف تتجمّع الطاقة
الشفائية في هذا
الطبق. عندما تشعرين
بامتلاء الطبق، ارفعي
يديك برفق باتجاه

رأسك، ودعي الطاقة المتجمّعة تجري على الفروة والشعر. كرّري هذا التمرين الشايف عدة مرات في كل جلسة، ونفّذي جلستين يومياً على الأقل؛ فهذا التمرين يسهم في تهدئة جملتك العصبية. بإمكانك إرفاق

هذا التمرين بالعرفان والشكر على شفاء تساقط شعرك: «شكراً لشفاء شعري وفروتي. لأنني أشفى، يختفي العرُض».

الشفاء عن طريق يديك

اطلبي إلى شخصٍ مقربٍ منك أن يحوّل طاقته إلى شعرك وفروتك

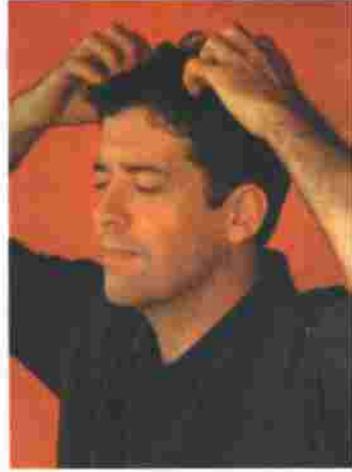
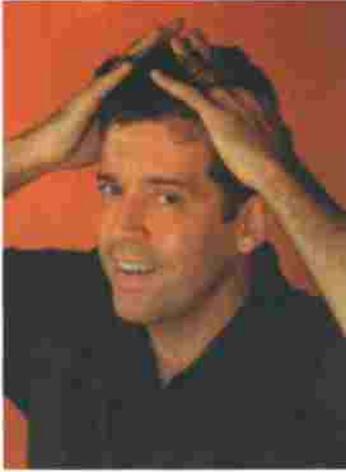


عن طريق وضع يديه بكل بساطة. بمن فكّرتِ تلقائياً لتتوّ؟ عليك أن تسألني هذا الشخص! ربما يفاجئك أن بإمكان الأشخاص من مختلف الأعمار، أي كباراً وطفلاً أيضاً، أن يكونوا منفتحين لهذه

ملاسة ومرحّبين بها. إن معرفة القدرة الشفائية لليدين والسرور بتقديم العون موجودان في أعماق كل إنسان.

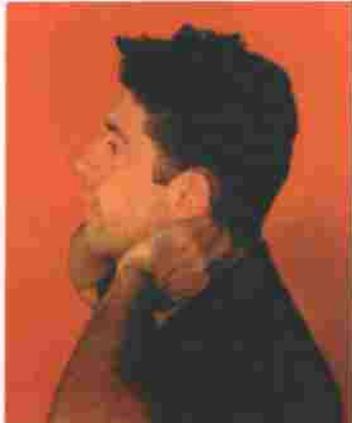
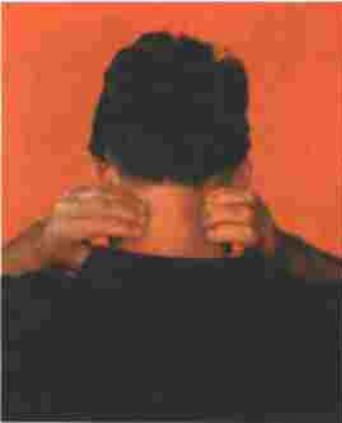
التدليك الذاتي:

لا شك في أن حركات اليد والأصابع المجريّة والموثوقة تشبّط التروية الدموية جراء تأثيرها المنبّه والحالّ للتشنّجات. بإمكانك تنفيذ الحركات بالتسلسل المعطى أو بأي تسلسلٍ تشائين. أرجو أن تتذكّري أن هذا الإجراء ينبغي أن يترافق مع تنفّس عميق.

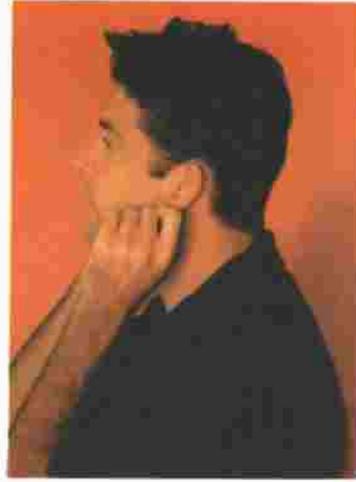


1. مشطّي الفروة والشعر بأصابعك؛ من الأسفل إلى الأعلى دوماً، من خمس إلى عشر مرات.

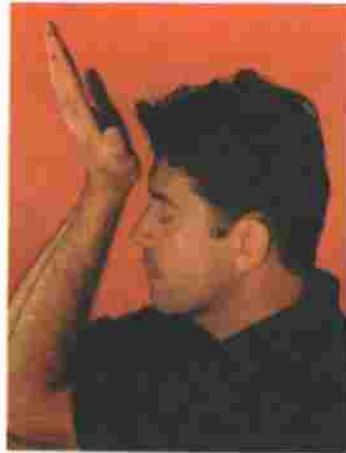
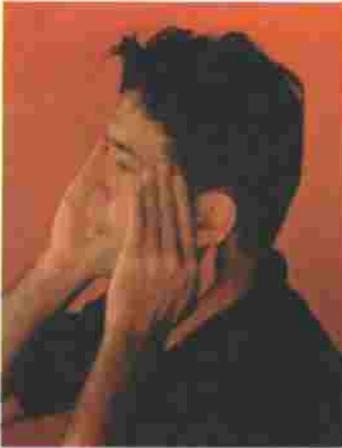
2. حكّي فروتك بكاملها بأظافر يديك؛ من الأسفل إلى الأعلى أيضاً.



3. ضعي كِلتا يديك على أعلى العنق من الخلف، ثم قومي بإرخاء الأنسجة بحركات عجن. ثم انزلي يديك، مع مواصلة تطبيق الضغط، على امتداد جانبي العنق باتجاه الأذنين. دلّكي ما حول الأذنين أولاً، ثم الأذنين نفسيهما. ثم انتزعي التوترات من شحمتي

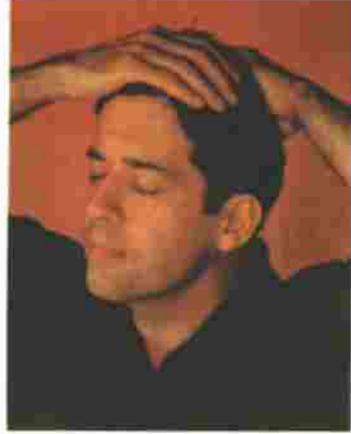


الأذنين. دلّكي صدغيك بحركة دائرية، وفي الختام قومي بتميليس جبينك. على هذا النحو تكونين قد حللت الطوق حول خط ارتكاز شعرك وحررت الطاقة المتشجّجة.



4. ادفعي فروتك نحو الأمام والخلف ونحو الجانبين.

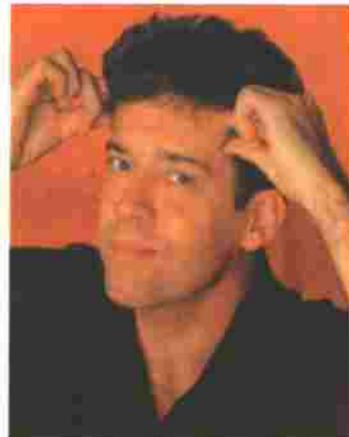
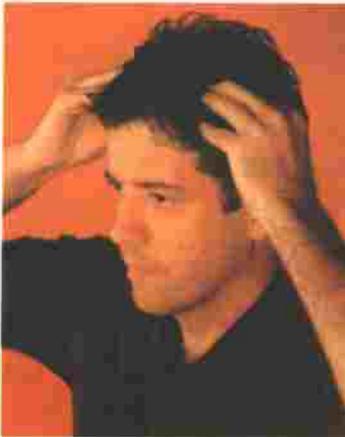
5. دلكي فروتك بأصابعك العشرة في وقت واحد، وذلك بتطبيق الضغط برؤوس الأصابع وإجراء حركات دائرية في كل موضع عشرين مرة باتجاه عقارب الساعة وبعكس عقارب الساعة بالتناوب. ابدئي بمؤخرة الرأس، ثم تحركي على امتداد جانبي العنق،

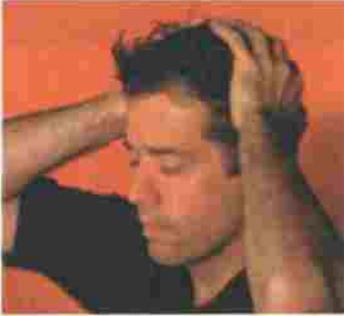
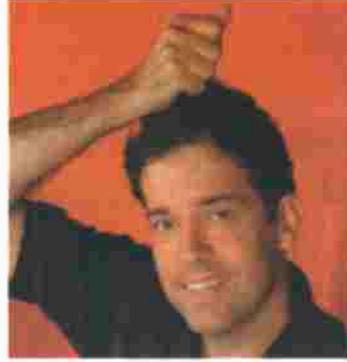
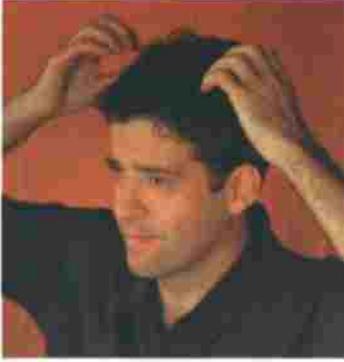


وصولاً إلى الصدغين؛ ثم دلكي رأسك بالكامل.

6. يمكنك أن تستخدم في هذا التدليك السبابة والإبهام من كل يد، أو تدعي عدة أصابع تشارك في ذلك. ابدئي هذه المرة عند ارتكاز الشعر الأمامي، وركزي على المواضع المتشنجة وقليلة الشعر.

7. انقري بأصابعك بخفة على فروتك بالكامل.





8. امسكي بيدك خصلات صغيرة من الشعر وشديها نحو الأعلى بزاوية قائمة على اتجاه النمو، وحافظي على الشد مدة خمس ثوانٍ، ثم اتركي الخصلة. ابدئي بمؤخرة الرأس، ثم انتقلي عبر الجانبين نحو الأعلى.

9. في الختام امسحي وجهك بيدك من الأسفل نحو الأعلى عبر الجبين، ثم فروتك بالكامل وكل شعرك. في النهاية انفضي يديك.

طبيعي أن قيام شخص آخر محبب وودود بإجراء التدليك لك يمثل متعة كبيرة، وله الكثير من الآثار العلاجية. فضلاً عن أن الفروة منطقة انعكاسية تضمّ المئات من نقاط الوخز بالإبر ومسارات الطاقة التي يفيد تفعيلها الجسم بالكامل. مثله مثل التفريش يفيد تدليك الرأس شعرك للغاية، ويتوقف شعرك عن التساقط.

قص الشعر الشايف

تکمن القوة الشفائية لقص الشعر في طريقة الملامسة من جهة، علماً
تقنية قص خاصة أن الرقة تُرخي والحزم ينبه. ومن جهة أخرى ثمة
تقوي شعرك طاقة تكمن في تقنية القص. ففي تساقط الشعر
توفر لمعالجة الشعر. عندما تذهبين إلى مزين اعتيادي، اطلبي إليه أن
يستقبلك خارج أوقات دوامه العادية، ولولقاء علاوة خاصة في أجرته. إن
دعي قلقك وهمومك ما يحدث عند قص الشعر أكثر هو مما يمكن رؤيته
بالعين المجردة. دعي القديم، وكوني على ثقة بأن المكان يُغلي للجديد.

أفكار:

- لدى استمتاعك بقص الشعر الشايف، وعيناك مغمضتان، تخيلي أنك توجدين مع المزين داخل هرم. والهرم - وهو أحد أكثر الأشكال الهندسية قوة - يقوي ما في داخلك وما يحيط بك.



الفصل السابع

العمل الطاقوي بأمشاط الأحجار الكريمة

سواء عن طريق وضع اليد أو العمل على الهالة أو الريكي أو بالألوان أو المعالجة بالأحجار الكريمة، فإن العمل الطاقوي يسعى إلى إمداد منظومة الجسد - العقل - النفس بما ينقصها تحديداً على المستوى الدقيق للحصول على شعورٍ صحّي على المستوى الجسدي والحفاظ عليه.

ومن المفيد في ذلك تذكر ما تعلمنا إياه فيزياء الكمّ: نحن نتألف من **شفاء على المستوى جسيماتٍ ضوئيةٍ كهراطيسية**. كل جزء من المادة، كل **الدقيق** خلية عضوية تنشر وتلقّى حقولاً كهراطيسية. بذلك تتمكّن حقول التذبذب الدقيق، التي تنشأ عن العمل الطاقوي أو الموسيقى أو البلورات، من أن تؤثر في حقل التذبذب البشري بطرائق شتى.

لا تزال الأحجار الكريمة تُرتدى حلياً منذ قرون طويلة. وقد لاحظ الإنسان أن الأحجار الكريمة تتمتع بقدراتٍ معينة في وسعها التأثير إيجابياً في الحالة العامة أو في منطقة خاصة من الجسد. واليوم تُستخدم الأحجار الكريمة في إطار الطبّ الكلاسي (المعالجة بالأحجار الكريمة)، وتُثبت الأبحاث العلمية تأثيراتها الشافية في الجسم العاطفي والجسدي. باستطاعتك استعمال الأحجار الكريمة في شفاء تساقط شعرك على شكل



عصي أو كرات تدليك أو قلائد معلقة. كما يمكنك أن تضعيها بوصفها حجراً خاماً تحت وسادتك، أو أن تحمليها معك. ويُعدّ مشط الحجر الكريم **شكل المشط مفيد** عملياً جداً في تساقط الشعر: المشط رمز أمومي قديم. وهو يمثّل المطر في الهند وعند بعض قبائل الهنود الحمر، ويعلن عن انبعاث ونموّ جديد، وعن التجدد والحياة الفتية. المشط أداة بين «أنثوية»، على عكس المقصّ، أداة يانغ «الذكورية»، الذي يفصل القديم عن الجديد. حركات المشط عبر الشعر رقيقة ومهدّئة. ومع مشط الحجر الكريم تشعرين بقوة وجمال طاقة البلّورات والأحجار الكريمة، التي تؤثر في الوقت ذاته في منظومتك الطاقوية بمجمّلها! حيث إن لكل حجرٍ تذبذبه الطاقوي الخاص تماماً.

مشط الكوارتز الوردي

الكوارتز الوردي هو حجر الحبّ. وهو يمتلك القدرة على تنقية الطاقة السلبية (الغضب، الغيظ، الانزعاج، الغيرة، الخوف) وتقوية مشاعر

الثقة بالنفس ومحبة الذات والسلام الداخلي. الكوارتز الوردية حجر مهم في أوقات الكرب الانفعالي (الانفصال، فقدان شخص محبوب، صعوبات ومتاعب مهنية). تذبذبه الخفيف وردي اللون يجتذب الطاقات السماوية. وفي ميدان الطب الكلاسيكي يُستخدم هذا الحجر الكريم في تحسين حالة جملة القلب والدوران والخصوية، وفي تخفيف مشكلات الأنف والأذن والحنجرة، كما يُستخدم في الصداع والشقيقة والاضطرابات الجنسية. باستطاعة الكوارتز الوردية أن يقوي الكليتين والدوران الدموي، كما يفيد في إزالة السموم.

مشط البلّور الصخري

البلّور الصخري هو حجر النور، شفافيته تسمح بمرور جميع ألوان الطيف، فينشأ قوس قزح في داخله وحوله. يفكّ البلّور الصخري حصرات جريان الطاقة وينظف الحقل الطاقوي عند الإنسان. ويرتبط ارتباطاً خاصاً بشاكر التاج، ويمكن استخدامه، في إطار إجراء شفائي كلاسيكي، لفتح أفنية التواصل والنور. يُستخدم البلّور الصخري في الطب الكلاسيكي في تخفيف الآلام العامة والصداع والدوخة والمشكلات الهضمية.



الفصل الثامن

رسائل النفس

نحن نعيش في عالم الثنائية، ولا نرى غالباً سوى أحد وجهي الميدالية، **تعرف إلى النعمة** إما الوجه الصالح أو الوجه الطالح. ويصعب علينا **المستترة في مرضك** معرفة المغزى وكشف النعمة المستترة في الأمراض تحديداً. حتى لو بدا لك تساقط الشعر شيئاً سلبياً فقط، حاولي أن تري بكل صدق وانتباه إيجابيات تساقط الشعر ومنافعه بالنسبة لك.

تمرين - «الوجهان»

ضعي قائمةً بجميع محاسن تساقط الشعر ومساوئه، وحاولي أن يكون عددها متساوياً. قد تبدو القائمة كما يأتي مثلاً:

المساوي: 1. أشعر أنني سريع التأثر والعطب.

2. أخشى من فقدان شعري بالكامل.

المحاسن: 1. ألتفت الآن إلى صحتي أكثر من ذي قبل.

2. أعدت التفكير في ترتيب أولوياتي.

يفيدك وضع القائمة في الشعور بمزيد من الحيادية. ويكمن مغزى التمرين في تجريد مشاعرك وأفكارك السلبية من التزوُّق والترفع، وفي إعادتك إلى اعتدالك.

الإثبات

أفكارنا تخلق واقعنا. ولكن ما من داعٍ للقلق من أن أفكارك السلبية بإمكانها أن تزيد تساقط شعرك سوءاً. إذ إن فكرة إيجابية واحدة يمكن **الشفاء الذاتي** أن تعادل مئات الأفكار السلبية. تساعدنا الإثباتات (أو **عن طريق الأفكار** التوكيدات) في إسقاط واقعٍ داخلي، أو أمنية، باتجاه **الإيجابية** الخارج. وأشدُّ أشكال الإثبات فعاليةً هو تقديم العرفان والشكر على ما يتمناه المرء. العرفان والحبُّ هما القوتان السحريتان اللتان تستدعيان النتيجة المرجوة بأسرع الطرق. إن اعترافنا بالجميل وتعبيرنا عن امتناننا على شفاءنا يفعلُ قوانا الشفائية الذاتية. وفيما يأتي بعض الأمثلة على الإثباتات الإيجابية:

شكراً على شفائي.

شكراً على شعري الصحي القوي والجميل.

أنا صبور وممتمن.

أجد الحلّ، والحلّ يجدني.

أنا في حالة توازن.

أنا في صحة جيدة.

فروتي وشعري صحيان.

أجد الإجابة في داخلي.

الحبُّ أعظم قوة شافية.

أنا أحبُّ نفسي.

أنا أحبُّ جسدي وشعري.

المؤلفة



وُلِدَت ليندا دسلاوريرز عام 1965 في هامبورغ، وتعيش في جزيرة ماوي (جزر هاواي). وتحمل دبلوماً في علم النفس (الموضوع: أهمية الشعر عند الإنسان)، وماجستيراً في فرع اللغات والآداب الأوروبية (الموضوع: رمزية الشعر وصوره في حكايات غريم). من عام 1987 إلى عام 1990 اتبعت تأهيلاً

فيما يُسمّى «Hair Balancing»، وتعمل منذ ذلك الحين اختصاصية كالأنيّة في العناية بالشعر في هاواي وفي كاليفورنيا. في عام 2004 صدر كتابها: «الشعر تحت الضوء».

كل ما تحتاجينه من معلومات عن مواعيد ليندا دسلاوريرز وحلقاتها الدراسية ومستحضراتها تجدونها على موقعها الإلكتروني:

www.hairgarden.com

للاتصال: linda@hairgarden.com