

## נשירת שיער ודרכי ההתמודדות-הגישה הסינית

סקירת הסיבות, הגורמים ודרכי הטיפול בנשירת שיער בהתאם לגישה הסינית  
המסורתית בשילוב גישות מערביות מתקדמות

מאת : זהר ברק אור

טיפולים של המטפל אייל ליבנה, בוגר קורס דיקור קוסמטי אוגוסט 2009 בקמפוס ברושים.



אחרי 4 חודשים

אחרי חודש וחצי

לפני הטיפול

לרפואה הסינית יש פתרון **מוכח** בן אלפי שנים להתקרחות ולהלבנת השיער. בכמה טיפולי דיקור בשילוב צמחי מרפא סינים ותזונה הולמת, ניתן לעצור את הנשירה ואף להצמיח שיער על פדחת קירחת ולהשחיר שיער מאפיר.

בכל רגע נתון כ-10% מסך השערות נמצאות במצב מנוחה. לאחר חודשיים שלושה, השיער הנמצא במנוחה נושר ושיער חדש מתחיל לצמוח במקומו. משך הצמיחה בין שנתיים לשש שנים. כל שיערה צומחת כ-1 ס"מ לחודש במהלך שלב זה. כ-90% של שיער הגולגולת נמצא בשלב צמיחה בכל רגע נתון. זה לחלוטין נורמלי שתהיה נשירה של כמה שיערות מדי יום כחלק מהמחזוריות (עד 100 שערות ביממה) אולם, ישנם אנשים החווים נשירת שיער מוגברת. ההתקרחות השכיחה היא זו הנצפית **בגברים**. גברים שהחלו לאבד שיער בגיל צעיר נוטים לפתח התקרחות ממושטת. דפוס ההתקרחות בגברים מתאפיין בנשירת שיער בקודקוד ובקדמת הראש. **נשים** מפתחות דפוס התקרחות נשית בה בד"כ השיער נעשה דק ודליל בכל הקרקפת.

נשירת שיער, בגישה הסינית המסורתית, נובעת בעיקר מרקע חולשה של האנרגיה בכליות או בריאות או בשניהם. שני איברים אלו אחראים על שיער הראש של כל אחד מאתנו. על פי הרפואה הסינית הכליות קשורות בין היתר למערכת הרבייה, ללידות ולמיניות האדם. במערכת זו של הכליות המרכיב של העצמות (Essence באנגלית, Jing בסינית) הוא הגורם המקושר ביותר לחוזקו וסמיכותו של שיער הראש. כאשר עצמות הכליות שרויה בחסר, השיער הופך דליל, שביר ומאבד מהברק הטבעי שלו.

בנוסף קיימים לא מעט גורמים המאיצים את נשירת השיער, לדוגמה: דיאטות חריפות, הריונות, טראומות ולחצים נפשיים, תרופות וטיפולים הורמונאליים, השפעה של מזג האויר, תזונה לקויה, לחץ דם נמוך, שיבושים בפעילות בלוטת התריס, גורמים תורשתיים ונסיבות חיצוניות, החוסמות את אספקת החמצן הסדירה לזיקי השיעה.

באופן מקומי, פועל הטיפול הסיני על עור הקרקפת, משפר את אספקת הדם והאנרגיה למקום במקביל לטיהור הקרקפת ממזהמים ומטפילים למיניהם, מעודפי שומן ומקשקשים. הטיפול משלב פורמולות למריחה חיצונית, תרחיצים מיוחדים וקרמים המכילים תכשירים לאיזון וניקוי עור הקרקפת. בנוסף יסייעו ה-7 סטאר או המזורולר המודרני לסטימולציה מוגברת של דם וצ'י לזיקי השיעה שנחלשו או נחסמו (ראה איזכור מטה) וכמובן באמצעות דיקור הקרקפת.

בטיפול נשירת השיער, תוך חודשיים - שלושה, אנו חווים ירידה משמעותית בנשירת השיער וצמיחה מחודשת, עור הקרקפת השמנוני מאוד הופך למאוזן בריא, השיער עצמו מקבל חיות וברק, ריבוי הקשקשים מתמתן עד להפסקה מוחלטת של התופעה ולא מן הנמנע כי צבע השיער גם הוא יתכהה. בנוסף, הכאבים והסבל שהיו "מנת חלקם" של המתקרחים, פוחתים ואף נעלמים לחלוטין. במקרה של יתר לחץ דם, יאזן הטיפול את לחץ הדם, במקרים של טראומות ולחץ נפשי, יאזנו המחטים בשילוב הצמחים את המצב הנפשי והאנרגטי ויסייעו, גם באופן הזה לעצירת הנשירה.

לפי הגישה הסינית, הגולגולת מהווה מיקרו-אקופונקטורה של כל הגוף, בדומה לאוזן, כך שבמידה ונשלב דיקור גולגולת עם הטכניקה הנ"ל, ההשפעה המקומית תפעל על הגוף כולו. במהלך הטיפול, חסימות רבות בזרימת האנרגיה והדם ישתחררו והדבר יתבטא בנינוחות של המטופלים במהלך הטיפול ולאחריו. תופעות גופניות שונות יתמתנו ובמהלך הזמן גם יעלמו כליל.

### **על מנת לטפל כראוי אנחנו חייבים להבין את הגורמים והאבחנה הסינית העכשווית, גם על פי מצב השיער והקרקפת:**

- שיער דק, חלש, יבש ושביר יעיד על פגיעה בדם של הכבד, בצ'י של הטחול או בין של הכליות.
- פגיעה בצפיפות השיער או שיער דליל, יעיד על פגיעה בתמצית ובאנרגיית הכליות.
- שיער חסר ברק ונפח יעיד על חולשה של הריאות, הריאות מתבטאות בעור ובשיער, כאשר ישנה חולשה של הריאות, השיער והעור יבשים וברק השיער נחלש.

במרבית המקרים בהם הנשירה פעילה, קיימת רגישות בקרקפת, בין במגע עדין ובין ללא שום מגע פיזי. רגישות זו נובעת מהפחתה הולכת וגוברת של אנרגיה ודם. כאשר עוצמת הכאב עזה, נאלצים רבים מהם ליטול משכך כאבים. חשוב לקשר בין שתי האבחנות, אובדן השיער וכאבי הראש.

בחולשה כלייתית, אנשים נוהגים להתלונן בפני הרופאים או בפני הקרובים ביותר בלבד, על ירידה בזיכרון ובכושר הריכוז, תתכן גם ירידה בליבידו ופוריות, וייתכנו כאבי גב תחתון. התופעות מתחילות בהדרגה כך שהרבה זמן קודם לתשומת הלב, קיימים כבר תופעות נלוות.

**לפני שאנחנו באים לטפל בתופעת הנשירה, חובה להבין מה שורש הבעיה. מספר רב של גורמים יכולים לגרום לנשירת שיער מוגברת :**

1. 3-4 חודשים לאחר מחלה או ניתוח גדול ניתן לראות לפתע נשירת שיער ניכרת. נשירה זו מיוחסת לסטרס של המחלה והיא זמנית. הנשירה תעצר בד"כ מעצמה ושיער בריא יצמח מחדש.
2. בעיות הורמונאליות יכולות לגרום לנשירת שיער, גם השבת האיזון ההורמונלי עשויה להאיץ נשירה. לדוגמא, פעילות יתר או תת פעילות של בלוטת התריס תיצור נשירת שיער מוגברת.
3. נשים רבות חוות נשירת שיער לאחר הלידה ובעת ההנקה.
4. הפרעות עיכול ע"י הליקובקטר פילורי, חיידק מתקיים, בין היתר, בגוף על ידי גזילת ברזל, אבץ ו-B12 מגופנו, הגורמים לנשירת שיער.
5. טיפוח שיער גרוע יכול לגרום לשיער יבש ושביר כולל תכשירים לניקוי, קרמים וצבעי שיער.
6. מיעוט שטיפות השיער יכול לגרום לשיער להיות שמנוני ודביק. השומן חונק את שורשי השיער, ומספק מקום מצוין להתרבות של חיידקים ופטריית.
7. נטילת תרופות כגון: נוגדי קרישה, תרופות למחלת גאוס, תרופות הניתנות במחלות ממאירות, ויטמין A במינון גבוה, גלולות למניעת הריון, תרופות כנגד דיכאון ועוד.
8. ישנם כמה זיהומים היכולים לגרום לנשירת שיער. בילדים ניתן למצוא מחלה פטרייתית של הקרקפת. הזיהומים מגיבים היטב לטיפול אנטי פטרייתי.
9. נשירת שיער תתכן במחלות לופוס או סכרת
10. חבישת כובע, פאה או קסדה וכד' הדוק מדי לקרקפת, התוצאה יכולה להיות אובדן שיער.
11. תורשה : אין ספק שלגנטיקה יש חלק משמעותי לגבי סוג השיער שלנו ועד כמה נסבול מנשירת שיער. ישנן גם מספר רב של מחלות גנטיות היכולות לפגוע בשיער ולגרום להתקרחות, הן אצל גברים והן אצל נשים.
12. תזונה לקויה או דיאטות קיצוניות.
13. מצבי מתח ולחץ גורמים לנשירת השיער.
14. לחץ דם נמוך המשבש את אספקת הדם לקרקפת.
15. במצבים של עודף חום, עור הקרקפת מתכלה מהר והשכבה העליונה מתיבשת במהרה. במקרה זה אנו נראה ריבוי קשקשים, יתכן ותופיע סבוריאה ותחל נשירה מואצת.

16. נשירת שיער מוגברת בקיץ : החום הרב והגברת ה"אש" לפי הרפואה הסינית, מחלישים את הכליות ומאדים בעצם את המים שלפי חמשת היסודות, הם הכליות ושלפוחית השתן. הכליות אחראיות על תנועה ויצור הנוזלים והמלחים של הגוף, הן אחראיות על העצמות, על מוח-העצם, על הזנת המוח ובכלל על חלוקת האנרגיה לכל רקמות הגוף השונות בכלל ועל איכות השיער בפרט.

## נשירת שיער – אופני הטיפול

בהתאם להבנת גורמי ההתקרחות ולאבחון הסיני נבחר כ-10 נקודות דיקור. הדיקור בילטרלי ושומר על איזון של 50% נקודות בקרקפת ו-50% בגוף. יש צורך "לקרקע" קודם את המטופל.

בד"כ אצל מתקרחים נאתר אחת מהתופעות הבאות :

1. חולשה והאטה בתפקודי כבד ודם תקוע
2. חולשה והאטה צ'י בכבד, חוסר דם וחולשת הכליות
3. עודף חום וחוסר לחות במחמם העליון

נקודות דיקור עיקריות: SI SHEN CHONG, DU 20 -ראש  
גוף - GB34 ,CO4, LIV3, SHEN MEN, ST36, SP6, 9, KD2, 3, 6, LU9  
על ה- BL בעיקר BL13,17,18, BL23  
שילוב של נקודות HT7,6 כמעט בכל מצבי ההתקרחות

**יש לשלב עבודה עם סבן סטאר או מזרולר לסטימולציה מקומית מוגברת לפני כל טיפול דיקור ולפחות פעם בשבוע במשך 10 טיפולים רצופים.**  
**על פי ניסיוני, אחרי חודש ניתן לחוש בעצירת הנשירה ואילו לאחר 3 חודשים ניתן להבחין בצמיחה מחודשת . ניתן לשפר משמעותית את כמות הנשירה בכל גיל וכמעט בגין כל סיבה. שיער חדש על ראש שהקריח, יצמח ברוב המקרים אם המטופל מתחת לגיל 50 וההתקרחות באזור המטופל בת פחות מ-10 שנים.**

מומלץ לשלב פורמולה סינית, כמובן אחרי אבחון ותשאול מלא. הפורמולה SILKEN STRESSES של קאן צמחים, מעולה לטיפול נשירת שיער במקרה קלאסי של חסר בדם הכבד, חסר Yin בכליות. הפורמולה מזינה את דם הכבד ומעשירה Yin הכליות, מחזקת גידים, עצמות ומייצבת תמצית.

### Silken Stresses - על הפורמולה

שם מקורי(ביסוס היסטורי): Qi Bao Mei Ran Dan

פורמולה זו היא ביצוע מדויק של הפורמולה: Qi Bao Mei Ran Dan, המשמשת באופן מסורתי לטיפול בהאפרת שיער מוקדמת.  
על פי הרפואה הסינית ישנו קשר חזק בין חיוניות הכליות והכבד לשיער בריא. איבוד שיער מסיבי או האפרת שיער בגיל מוקדם, יכול להצביע על חסר כרוני של Yin הכליות ודם הכבד. פורמולה מרעננת ומייצבת תמצית, מזינה את הכבד, הדם ו-Yin הכליות, תורמת משמעותית לגדילת עצמות חזקות, גידים ושיער.

אינדיקציות: האפרת שיער טרם זמנו או נשירת שיער, חולשה וכאב בגב תחתון ובברכיים, פליטה ספונטנית או לילית של זרע, אובדן שיניים, עצמות חלשות, חרדה, עצבנות, פחד.

דופק: דק וחלש

לשון: חיוורת ו/או אדומה ודקה עם מעט/ללא חיפוי

**רכיבים:**

He Shou Wu

Polygoni Multiflori Radix\_ Polygonum Multiflorum Root

מר, מתוק וחס, נכנס למרידיאני הכבד והטחול.  
הקיסר בפורמולה משמש לתופעות כגון: האפרה מוקדמת, נשירת שיער מוקדמת, כאב בגב התחתון  
ובברכיים, ירידה בראייה וסחרחורת. מזין את התמצית.  
משמעותו בתרגום מסינית "השיער השחור של מר חה", מרמז על תהילתו בהבראת שיער שהאפיר  
טרם זמנו, לצבעו הטבעי.

Fu Ling

Poria Cocos- Poria

מתוק ונייטרלי, נכנס למרידיאני הריאות, הטחול, הקיבה והכליות.  
נועד למנוע תקיעות נוזלים, המרכיב הודף החוצה לחות או עכירות, מחזק מחמם אמצעי ומשפר  
בהירות הנפש.

Huai Niu Xi

Achyranthis Bidentatae Radix- Achyranthes Root

מר, חמוץ ונייטרלי, נכנס למרידיאני הכבד והכליות.  
מפיג לחות חמה מהמחמם התחתון, מניע דם ושובר סטגנציית דם, עוזר להפיג כאב בגב התחתון,  
מחזק את העצמות והגידים ומיטיב עם המפרקים.

Dang Gui Shen

Angelcia Sinesis Radix- Dong Quai Root

מתוק, חריף ומר, נכנס למרידיאני הכבד והכליות.  
מסייע לצמח הקיסר ללחלוח הכבד והזנת הדם, כדי להביא את צבע השיער למראהו הטבעי.

Gou Qi Zi

Lycii Fructus\_ Lycium Fruit

מתוק ומזין את מרידיאני הכבד והכליות.  
מזין את התמצית, מסייע בהפחתת סחרור, ראייה לקויה, כאבי גב, ברכיים ורגליים.

Tu Si Zi

Cuscutae Chinese Semen- Chinese Dodder Seed

מתוק, מתובל ומתון, נכנס למרידיאני הכבד והכליות, מייצב ומחזק את השורש של האדם, מזין את ה  
Yin- וה- Yang, עוזר להפחית בעיות בתיפקוד מיני, פליטה לילית וספונטנית, השתנה תכופה וראיה  
לקויה.

Bu Gu Zhi

Psoraleae Fructus- Psoralea Fruit

חס, מר וחריף, נכנס למרידיאני הכליות והטחול. מזין את ה- Yang על מנת לאזן את היין, תומך ב-  
Yin- וה- Yang, עוזר להפחית סימפטומים כגון: אימפוטנציה, כאב גב תחתון וברכיים, השתנה תכופה  
ובריחת שתן.

Hei Zhi Ma

( Sesami Semen Nigrum- Black Sesame Seed( Dry Fried

מתוק, נטרלי, נכנס למרידיאני הכבד והכליות.  
שליח הפורמולה, מחזק את תכונות הזנת ה- Yin, מזין דם.

## המזו רולר – מכשיר חדש שהסינים המציאו לפני אלפי שנים



פטיש 7 סטאר

דרמה רולר סיני

מזור רולר

המזורולר, הרולר המודרני, שהפך להיות אחד הטרנדים המובילים היום בעולם האסתטיקה הומצא בעצם בוורסיה קצת פחות מתקדמת בסין לפני אלפי שנים. ברפואה הסינית הקלאסית, משתמשים בדרמה רולר מג'ייד חלק או מתכת עשוי בצורת גלגלת ועליה כ-150 זיזים, לעיסוי רקמות עמוק לפנים ולקרקפת, לשיפור זרימת הדם, פתיחת ערוצי האנרגיה ושחרור חסימות, ניקוז רעלנים ובסיוע להחדרת תכשירים דרמטולוגים. בנוסף, נפוץ מאוד ברפואה הסינית פטיש ה"7 סטאר" – פטיש קטן, בו נעוצות 7 סיכות זעירות. על ידי נקישות עדינות על פני העור גורמים לקידום הצי, לשיפור זרימת דם, לשיפור מראה העור, לטיפול בנשירת שיער ולטיפול במגוון מחלות ומחלות עור.

**השילוב של הרולר הסיני הקדום עם ה"7 סטאר" הוא למעשה המזו רולר שאנחנו פוגשים היום. הוא משמש לטיפול בהתקרחות, לקידום צ'י במחלות עור ולשיפור מראה העור באופן כללי.**

### תזונה לחיזוק השיער

התזונה, עפ"י הגישה המערבית, צריכה להתבסס על פחמימות מלאות וירקות. יש להקפיד לאכול שני סוגי פירות ביום ולקנות בשר טרי בלבד. עדיף לצמצם את צריכת הבשר ולאכול תחליפי סויה וקטניות המספקות חלבון צמחי. חשוב להימנע משמנים תעשייתיים ושימוש במרגרינה ולהעדיף על פניהם שמנים העשויים בכבישה קרה. על פי המסורת הסינית, מזונות שיכולים לחזק את השיער ולהחזיר לו את צבעו ואת הברק הם אצות למיניהן (בעיקר היג'יקי), שעועית שחורה ועשב חיטה, שיש להם את היכולת לחזק דם בעוצמה. שעועית למיניה, ירקות ירוקים כהים, דגים, כבד, מח עצם, מוצרי חלב, נבטים, שקדים, זרעים, גרעינים ואגוזים - כל אלו יחזקו וינקו את דם הכבד, יחזקו את הכליות והטחול ויזינו את השיער.

### צמחים ותוספי מזון:

**סו-פלמטו:** זהו דקל ננסי הגדל בפלורידה ומצוי כיום בתכשירים טבעיים לטיפול בפרוסטטה. מחקרים חדשים מצביעים על כך שהוא יעיל גם במניעת נשירה משום שמבטל את פעולתו המזיקה שלה DTH. במובן זה הוא דומה לפרופסיה.  
**קומפלקס ויטמיני B:** מכילים את מרבית הויטמינים מהמשפחה כולל את הביוטין ונספגים טוב יותר יחדיו. עדיף לקחת כמויות הגבוהות פי 2 מהנורמה. כיום קיימות בשוק פורמולות יעודיות לנשירת שיער, המכילות גם מינרלים ומרכיבים נוספים.  
**אבץ:** האבץ חשוב לשמירה על חיוניות השיער על כן מומלץ ליטול עד 50 מ"ג ביום.  
**רוזמרין, גינקו בילובה וסרפד:** הרוזמרין מגביר את זרימת הדם לקרקפת ומומלץ בעיקר לסובלים מלחץ דם נמוך. לעומתו הג'נקו עושה את אותה פעולה, אך לא מעלה את לחץ הדם. הסירפד מומלץ לסובלים מעור קרקפת שמנוני ומקשקשת.

### לסיכום:

הטיפול הסיני בהתקרחות, לעצירת הנשירה ולהצמחת שיער, אכן יעיל ביותר ובעל אחוזי הצלחה גבוהים. ההבנה של הגורמים להיווצרות הנשירה והאבחנה הסינית המדויקת הינם היסוד המרכזי להצלחת הטיפול. שילוב הדיקור הסיני עם המזורולר, עם תכשירי השיער הנכונים בשילוב פורמולת הצמחים יגבירו את צמיחת השיער ויחזקו את שורשיו עד לעצירה כמעט מוחלטת של הנשירה.

אחת מההשפעות החשובות ביותר של טיפולי ההתקרחות היא שיפור בכושר הריכוז, יכולת החשיבה וחיידוד הזיכרון תוך הפחתה משמעותית בכאבי ראש. מעשית מה שנעשה כאן גובל בחידוש נעורים. אנו מחזירים את הגוף למצב של התחדשות במובן הפיזי, המנטאלי, האנרגטי ובמובן האינטלקטואלי. מטופל ברפואה סינית הסובל מהתקרחות ירוויח בנוסף לשיער ראשו, "על הדרך", כושר ריכוז וזיכרון משופרים ויכולת חשיבה יעילה יותר.