

درمان طبیعی شوره سر

در مطالعه مروری بر روی کتب طب سنتی بیش از چهل نوع داروی گیاهی و معدنی برای درمان شوره سر مشاهده شده است.



در مطالعه مروری بر روی کتب طب سنتی بیش از چهل نوع داروی گیاهی و معدنی برای درمان شوره سر مشاهده شده است. از جمله می توان به شنبلیله، آرد نخود، گل ختمی، سرکه، پر سیاوشان، کشک، سدر، آب لیمو، روغن کدو، روغن بنفشه، روغن گندم، روغن بادام تلخ و .. اشاره کرد.

شوره سر

اما در مورد تشکیل بیش از حد پوسته ها بر روی پوست سر ممکن است بیماری ناخوشایند و تحریک کننده ای وجود داشته باشد که به حضور باکتری ها مرتبط است. این بیماری روی هم رفته بیش از ۵۰ درصد انسان ها را در طول زندگی درگیر می کند و ایجاد ناراحتی های جسمی و روانی در افراد می کند.

علائم بروز شوره سر

به هنگام مالش یا شانه کردن موها، پوست پوست شدگی سر افزایش پیدا می کند. شوره سر همچنین ممکن است به شکل برآمدگی ها یا دلمه بر روی پوست سر ظاهر شود.

غالباً خارش نیز به همراه شوره سر وجود دارد و پوست سر نیز ممکن است بر اثر خارش قرمز شود.

دلایل بروز شوره سر

بر اساس میبانی و منابع طب سنتی ایرانی شوره سر مانند بسیاری دیگر از مشکلات پوستی حاصل عدم تعادل در بدن و عدم توانایی دفع مواد نامطلوب و اضافی بدن از راه های معمول است. بدین ترتیب این مواد دفعی انباشته شده، برای خروج از بدن به راه های غیر معمول سوق داده می شوند. یکی از این راه ها پوست است که بسته به نوع ماده دفعی، بروز مشکلات مختلفی از جمله شوره سر در انتظار خواهد بود.

نقص در سلامت کلی بدن سمی شدن بدن که غالباً بر اثر تغذیه اشتباه به وجود می آید. بیوست، کاهش سرزندگی و نشاط در بدن به دلیل بیماری های عفونی، وجود استرس های روانی، استفاده از شامپوهای نامناسب، قرار گرفتن در معرض سرما، خستگی عمومی درمان طبیعی و گیاهی مهمترین عامل در درمان این بیماری، پاکیزه نگه داشتن مو و پوست سر می باشد تا تجمع سلول های مرده به حداقل برسد.

مو را باید روزانه برای بهبود جریان خون و از بین بردن هر گونه پوسته ای شانه کرد. بهترین شیوه برای شانه کردن موها، خم شدن به جلو از کمر درحالیست که سر به سمت زمین باشد و سپس شانه کردن از پشت گردن به سمت بالای سر می باشد. موهای کوتاه را می توان درست از ریشه تا انتهای مو در یک حرکت شانه کرد.

پوست سر را باید هر روز با نوک انگشتان ماساژ داد. این کار باید قبل یا بعد از شانه کردن موها انجام شود.

همچون شانه زدن این کار باعث تحریک گردش خون در پوست سر می شود، شوره را از بین می برد و باعث تقویت رشد مو می گردد.

در مطالعه مروری بر روی کتب طب سنتی بیش از چهل نوع داروی گیاهی و معدنی برای درمان شوره سر مشاهده شده است. از جمله می توان به شنبلیله، آرد نخود، گل ختمی، سرکه، پر سیاوشان، کشک، سدر، آب لیمو، روغن کدو، روغن بنفشه، روغن گندم، روغن بادام تلخ و .. اشاره کرد.

درمان خانگی

استفاده از دانه های شنبلیله برای درمان شوره سر مفید است. دو قاشق غذاخوری دانه شنبلیله را باید در طول شب در یک لیوان آب خیساند. دانه های نرمتر را باید در صبح آسیاب کرد. این خمیر را باید بر روی سرتاسر پوست سر برای نیم ساعت قرار داد. سپس مو را باید کاملاً با آب و صابون شست. استفاده از یک قاشق چایخوری آب لیموی تازه برای آخرین شست و شو به هنگام شستن موها نیز درمان موثری برای رفع شوره سر به حساب می آید. این کار نه فقط مو را براق و درخشانده می کند بلکه چسبندگی مو را از بین برده و از تشکیل شوره سر جلوگیری می کند.

شستن مو دو بار در هفته با نخود سبز که با کشک ترکیب شده است درمان مفید برای رفع این اختلال محسوب می شود. رقیق کردن سرکه سیب با مقدار مساوی آب و آهسته مالیدن این مایع بر روی مو با پنبه بین دفعات شامپو زدن در حمام، اقدام مفید دیگری است که به رفع شوره سر کمک می کند.

قرار دادن سر در مقابل اشعه خورشید برای درمان شوره سر مفید است. باید به سلامتی کل بدن توجه داشت. این کار همچنین به از بین بردن شوره سر کمک می کند.

رژیم غذایی رژیم غذایی نقش مهمی در درمان شوره سر ایفا می کند. در شروع بیمار باید به یک رژیم غذایی تماماً میوه برای حدود ۵ روز متوسل شود. در این رژیم باید سه وعده غذایی را در روز شامل میوه های آبدار و تازه ای همچون سیب، گلابی، انگور، آناناس و هلو مصرف کند. فردی که شوره سر دارد باید از مصرف مرکبات، موز، میوه های خشک، قوطی و یا کنسرو شده خودداری کند. بعد از یک رژیم غذایی تماماً میوه، بیمار می تواند به تدریج از یک رژیم غذایی متعادل استفاده کند.

تاکید باید بر روی مصرف غذاهای خام به ویژه میوه ها و سبزیجات تازه، دانه های جوانه زده، آجیل های خام و غلات سبوس دار به ویژه برنج قهوه ای و ارزن باشد.

توجه دقیق به رژیم غذایی برای رفع شوره سر ضروری است. غذاهای نشاسته دار، پروتئینی و پر چرب را باید در رژیم غذایی محدود کرد. از مصرف گوشت، شکر، چای یا قهوه غلیظ، چاشنی ها، ترشی ها، غذاهای تصفیه و فرآوری شده، بستنی و محصولات ساخته شده از شکر و آرد سفید باید اجتناب کرد.

به گزارش روابط عمومی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی، مهمترین نکته ای در بیشتر منابع بدان اشاره شده است، درمان یبوست فرد مبتلا به شوره سر می باشد که احتمالاً برای کمک به پاکسازی و دفع سموم بدن چنین توصیه ای شده است.