

۱۲ روش طبیعی جهت درمان شوره سر

شوره‌ی سر ممکن است در اثر خشکی پوست سر یا یک بیماری پوستی به نام درماتیت سبورهای (seborrheic dermatitis) ایجاد شود. همچنین عوامل دیگری چون اگزما، بیماری صدفک، یا به طور معمول رشد بیش از حد قارچی به نام مالاسزیا (malassezia) می‌توانند باعث ایجاد شوره شوند. شاید ذکر این نکته برای شما عجیب باشد، اما ممکن است شما نیز به‌طور ناگهانی در معرض ابتلا به شوره قرار بگیرید. از بین بردن شوره سر می‌تواند کمی سخت باشد و شوره سر هم می‌تواند یکی از تجربه‌های بدی باشد که یک فرد می‌تواند آن را در زندگی تجربه کند. پوست سر به خاطر آنکه لایه لایه است، لایه‌های قدیمی‌تر را بالا می‌آورند و از بین می‌روند و لایه‌های جدید و تازه جایگزین آن می‌شوند؛ حال در بعضی افراد این اتفاق بسیار سریع‌تر و شدیدتر می‌افتد که به شوره زدن معروف است.

درمان‌های دارویی شوره‌ی سر شامل شامپوهای مختلفی است، برخی از این شامپوها حاوی پیریتیون روی (zinc pyrithione) هستند که قارچها و باکتری‌ها را از بین می‌برد؛ برخی دارای کتوکونازول (ketoconazole) هستند، که قارچها را از بین می‌برد؛ بعضی از آنها شامل قیر و سولفید سلنیوم هستند (selenium sulfide) که مانع از خشکی پوست روی جمجمه می‌شوند و برخی نیز دارای اسید سالیسیلیک هستند که برطرف‌کننده‌ی پوسته‌ی سر است. اما در این نوشته می‌خواهیم با روش‌های طبیعی درمان شوره سر آشنا شویم.

۱- آسپرین

آسپرین شامل ترکیبات فعالی به نام اسید سالیسیلیک است که در بسیاری از شامپوهای مخصوص درمان شوره سر وجود دارد. برای کنترل شوره و پوسته‌ی سر، دو عدد آسپرین را پودر کرده و به شامپوی خود اضافه کنید. بگذارید این ترکیب ۱ الی ۲ دقیقه روی موهایتان بماند، سپس آن را خوب آب بکشید و مجدداً موها را با شامپوی ساده بشویید.

۲- روغن بوته‌ی چای

یک پژوهش نشان داد شامپوهایی که حاوی روغن بوته‌ی چای هستند، به طور چشم‌گیری در رفع شوره‌ی سر مؤثرند. می‌توانید با افزودن چند قطره روغن بوته‌ی چای به شامپوی مورد علاقه خود، شوره را رفع کنید.

۳- جوش شیرین

مواد موجود در آشپزخانه می‌تواند در رهایی از شر پوسته‌ها و خارش سر به شما کمک کند. موهایتان را مرطوب کنید و یک مشت جوش شیرین را روی آن بمالید. سپس شامپو را روی موهایتان بریزید و بلافاصله آن را با آب بشویید. جوش شیرین قارچ‌هایی را که عامل ایجاد شوره سر هستند از بین می‌برد. ممکن است در ابتدا پوست سرتان کمی خشک شود اما بعد از چند هفته، پوست سر چربی طبیعی خود را بازیابی می‌کند. استفاده از جوش شیرین هم موجب نرمی موهایتان می‌شود و هم از شر پوسته‌ی سر خلاص‌تان می‌کند.

۴- درمان شوره سر به کمک آب لیمو

درمان شوره سر را حتی می‌تواند در یخچال هم پیدا کرد! کافی است دو قاشق غذاخوری آب‌لیمو را روی موهایتان بریزید و آن را ماساژ بدهید. سپس یک قاشق چای‌خوری آب‌لیمو را در یک فنجان آب بریزید و آن را روی موها ریخته و سپس آب‌کشی نمایید. این کار را روزانه انجام دهید تا شوره سر رفع شود. خاصیت اسیدی لیمو باعث متعادل شدن PH پوست سر می‌شود که به رفع شوره کمک می‌کند.



۵- درمان شوره سر به کمک سرکه‌ی سیب:

سرکه‌ی سیب به‌عنوان درمان‌کننده‌ی شوره سر، میزان PH پوست سر را تغییر می‌دهد و مانع از رشد مخمرها در پوست می‌شود. یک چهارم فنجان سرکه‌ی سیب را با یک چهارم فنجان آب مخلوط کنید و آن را در یک قوطی اسپری بریزید و به موهایتان اسپری کنید. موهایتان را در یک حوله بپیچید و ۱۵ دقیقه الی یک ساعت صبر کنید و بعد موها را بشویید. این کار را دو بار در هفته انجام دهید.



۶- شامپوهای براق‌کننده و تاثیر آنها در از بین بردن شوره سر

برخی از شامپوها از مواد شیمیایی مضر تشکیل شده‌اند که باعث می‌شود پوست سر شما خشک شود و پوسته پوسته شود. این در حالی است که شامپو براق‌کننده مفید است! برخلاف سایر شامپوها، از ۸۰ تا ۹۰ درصد آب تشکیل شده است و مواد فعال آن برای رفع مشکل ایجاد پوست سر کمک می‌کند. استفاده از این شامپو گاهی به شما کمک می‌کند تا از باقی مانده، گریس و ناخالصی‌های مو خلاص شوید. مقدار کمی شامپو روی دستان خود بریزید و سپس آن را روی پوست سر مرطوب خود بمالید. آن را ماساژ دهید تا به خوبی کف کند و بگذارید ۱-۲ دقیقه بر روی سر بماند. شامپو را قبل از استفاده از نرم‌کننده بر روی پوست سر خود کاملاً بشویید. استفاده از نرم‌کننده پس از هر جلسه شامپو مهم است. شامپو براق‌کننده برای استفاده یک یا دو بار در هفته طراحی شده است.

۷- عسل و دارچین از بین بردن شوره سر

از عسل و دارچین روی پوست سر خود استفاده کنید! عسل یک مرطوب کننده عالی است و میکروبها و سایر کثیفی‌های دیگر را کنترل می‌کند. از طرف دیگر دارچین به از بین بردن ناخالصی‌های پوست سر، افزایش گردش خون و تحریک رشد مو کمک می‌کند.

می‌توان با مخلوط کردن ۱ قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق چای خوری پودر دارچین با ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون در یک کاسه از معجزه عسل و دارچین استفاده کرد. پوست سر خود را به آرامی ماساژ داده و موهای خود را بعد از ۱۵-۲۰ دقیقه بشویید. در صورت لزوم می‌توانید از شامپو استفاده کنید. همیشه از عسل خام استفاده کنید! زیرا حداکثر آنتی اکسیدان‌ها، آنزیم‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و خاصیت درمانی را حفظ می‌کند. چنانچه عسلی نتایج بسیار خوبی به همراه داشت و به از بین بردن شوره سر (پوسته‌های سفید پوست سر) کمک کرده و با ریزش مو نیز مبارزه می‌کند.



۸- دهان شویه

برای درمان شوره سر شدید، موهایتان را با شامپوی همیشگی بشویید و سپس آن را با یک دهان‌شویه حاوی الکل آب بکشید. سپس از نرم‌کننده‌ی مو استفاده کنید. دهان‌شویه دارای خواص ضد قارچی است که مانع از ایجاد شوره سر می‌شود.

روغن نارگیل یک درمان آزموده شده و مناسب برای شوره سر به شمار می‌رود و بوی خوبی نیز دارد. قبل از شست‌وشوی موها، ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری از روغن نارگیل را روی موهایتان بریزید، آن را ماساژ بدهید و اجازه دهید یک ساعت روی سرتان بماند. سپس سرتان را با شامپو بشویید. همچنین می‌توانید از شامپویی استفاده کنید که حاوی روغن نارگیل باشد.

۹- نمک

پاشیدن نمک به موها قبل از استفاده از شامپو، باعث رفع شوره می‌شود. مقداری نمک روی موهایتان بپاشید، سپس موها را ماساژ بدهید، خواهید دید که خشکی و پوسته‌ی سر به این ترتیب رفع می‌شود و موها آماده‌ی شست‌وشو خواهند بود.

۱۰- آلوئه‌ورا

با ماساژ دادن موها با آلوئه‌ورا از شر خارش سر رها شوید. خاصیت خنک‌کنندگی آلوئه‌ورا موجب تسکین خارش خواهد شد.

۱۱- سیر

خواص ضد میکروبی سیر موجب دفع باکتری‌هایی می‌شود که عامل ایجاد شوره سر هستند. سیر را له کنید و آن را روی پوست سر بمالید. برای اجتناب از بوی بد سیر، می‌توانید آن را با عسل مخلوط کنید و قبل از شست‌وشو، موها را با این مخلوط ماساژ بدهید.

۱۲- روغن زیتون

روغن زیتون یک درمان سنتی برای شوره سر است. ده قطره روغن زیتون را روی سرتان ریخته و آن را ماساژ دهید، سپس موها را با حوله بپیچید و اجازه دهید تمام شب روی سرتان بماند و هنگام صبح موها را با شامپو بشویید. اگر به دنبال راهکاری ساده‌تر و سریع‌تر هستید، می‌توانید از شامپویی که حاوی روغن زیتون باشد، استفاده کنید.