

# רואים את העור

איריס שחר

עונת המעבר מזרזת לא פעם התפרצות של על בעיות עור כמו סבוריאה, אטופיק דרמטיטיס וקשקשת | הנה כמה דברים שאפשר לעשות בדרך הטבעית להרגעת המצב והשבת העור לקדמותו

הסתיו הישראלי מאופיין בשינויי טמפרטורות קיצוניים למדי, מימים חמים ולחים ללילות של רוח קרירה. בעונת המעבר גופנו מגיב בהתאם לשינויים במזג האוויר - אלרגיות, גירויים שונים, מיגרנות, בעיות נשימה ועוד. השינויים הקיצוניים בטמפרטורות והמעברים בין ימי החמסין לימים הקרים עלולים אם כן לגרום לטראומה לעור הפנים הרגיש, וזו תתבטא בפגיעה בתפקוד של העור ובשיבוש קצב התחדשות התאים.

למה זה קורה? תאי העור מתקשים לשמר את הלחות ולקלוט רכיבים חיוניים מהסביבה, דבר הגורם לתחושת יובש ולחסכים במרכיבים חשובים כגון ויטמינים ומינרלים.

בנוסף לכך, המערכת החיסונית של הגוף איננה במיטבה בעונת המעבר ולתאי העור קשה להגן על עצמם מפני חדירה של רכיבים מזיקים הגורמים להזדקנות מואצת של העור.

לתופעות עור רבות כמו אטופיק דרמטיטיס - ה"אסטמה של העור", סבוריאה, קשקשת ועוד יש נטייה להחמיר בעונות מעבר, ואפילו מי שבדרך כלל לא סובלים מרגישות מיוחדת בעור הפנים - עלולים לחוש ברגישות מסוימת בעונה זו שתתבטא בעיקר בתחושת אי נוחות, יובש ואדמומיות בפנים.

הנה כמה מחלות ובעיות עור מוכרות, והדרך להתמודד עימן בדרכים טבעיות:

## אטופיק דרמטיטיס:

"אסטמה של העור", מוכרת גם כ"אקזמה" בשמה העממי. מחלת עור אלרגית המתבטאת בגרד עז ובעור סדוק, בעיקר בקפלים. יוצרת מצב דלקתי כרוני המלווה בעקצוצים בשכבות העליונות של העור. מערכת החיסון בעורם של החולים הללו רגישה יותר מסיבה כלשהי ומגיבה בתגובת יתר לגירויים רבים. סובלים ממנה תינוקות, אנשים עם סיפור משפחתי של אסתמה, אלרגיות למזון או קדחת השחת.

מה רואים: שטחי עור אדומים (ומאוד מגרדים) המופיעים בעיקר בקפלי העור במרפקים, מאחורי הברכיים וסביב העיניים. אצל מבוגרים הפריחה יכולה להופיע באזור קטן אחד, בחלק העליון של הזרוע, בחלק הקדמי של המפרקים או מאחורי הברכיים. אצל תינוקות - יכולה הגרד להופיע גם בעור הפנים, בכפות הידיים והרגליים. באזור ההחלתה, הקרקפת והגו. לעתים עלול הגרד לגרום לזיהום משני של העור בחיידקים, שמוסיף לאודם ולכאב. לאורך זמן, העור הופך מעובה, יבש, קשקשי ומחורץ. המחלה בדרך כלל כרונית עם התקפים ונסיגות, כל דבר שמייבש את העור, כגון חילופי מזג אוויר ושינויי טמפרטורה, עלול להחמיר את מהלך המחלה.

הגורמים להתפרצות המחלה, לפי התיאוריות הקיימות כיום, הם שילוב של נטייה גנטית, בעיה בדרך פעילותה של מערכת החיסון וכישלון של העור להוות מחסום בפני מולקולות שונות. גם אי סבילות למזונות וקשר חזק בין מזונות אלרגניים לאקזמה, לחץ נפשי, נטייה תורשתית, זיהומי אוויר, רמה נמוכה של חומצת קיבה, עלולים לגרום להתפרצותה.

## טיפול טבעי:

טיפול נהדר לסתיו לאטופיק דרמטיטיס הוא ניקוי כבד וניקוי הגוף מעודפי רעלים ואלרגנים שונים. ישנן אפשרויות רבות לניקוי הגוף באמצעות הזונה וצמחי מרפא אך באופן כללי הסרת פחמימות פשוטות וסוכרים מהתפריט, צבעי מאכל וחומרים משמרים ומזון מעובד - יעשו את העבודה. מה כן? אכילת ירקות רבים, פירות במידה, פחמימות מורכבות כגון אורז מלא, קינואה, שיבולת שועל, קטניות ודגים מהים הצפוני העשירים בחומצות שומן אומגה 3 מסוג EPA שהן בעלות פעילות נוגדת דלקת ואלרגיה. כל אלה מהווים תפריט חיוני ובריא. שימו לב: מאחר שהסיבה העיקרית לאקזמה היא אלרגיה למזון, רצוי לנסות ולאתר את המזון או המזונות הבעייתיים ולנטרל אותם מהתפריט - ביצים, מוצרי חלב, פירות הדר, חיטה, תירס, סויה ועוד.

ולהתחיל בתזונה טיפולית המכונה דיאטת אלימינציה ואתגר.

## צמחי מרפא:

צמחי מרפא מרים כמו אורתיקה (סרפד), טרקסקום רד (שורש שן ארי), אורתיקה (ארטישוק) ועוד המסייעים בניקוי הגוף מרעלים. צמחים כמו שוש קירח

(גליצריזה) יפחיתו את יצירת ההיסטמין הנפוץ אצל חולי אקזמה. מריחה חיצונית של גל על בסיס צמח השוש הקירח נמצאה יעילה בטיפול והרגעה של העקצוצים והגירודים הנובעים כתוצאה מהאקזמה.

הלפה הגדולה (ארקטיום לפה) - נמצא כיעיל במצבי אקזמה, פועל כנוגד דלקת ומחזק את מערכת החיסון ומסלק הצטברות של רעלים. צמח התלתן האדום (טריפוליום), צמח המשמש כמטהר דם וכבד וכן תומך בטיפול במחלות עור שונות, משתן ומגביר את הפרשת החומרים הרעלים מהגוף, מרגיע יובש וגירוי בעור.

מומלצת: משחה לאטופיק דרמטיטיס משילוב של שמן שקדים וחמאת שיאה, ויטמין E והשמנים האתריים הבאים: פצ'ולי, לבנדר, ניאולי, מרווה, מור, ג'וניפר, פלמה רוזה, וניל, הדס (ניתן להוסיף חלק מהשמנים האתריים).

## סבוריאה - דלקת עור חלבית:

דלקת עור המתאפיינת בנגעים אדומים מכוסי קשקשת ומופיעה באזורים עשירים בבלוטות חלב. בלוטות החלב מפרישות חומר שומני שתפקידו להגן על העור מפני פתוגנים. הן מסוקמות על זיקי השיער בעיקר על עור הקרקפת, הפנים, החזה והגב. לזיקי השיער ובלוטות החלב המחוברות אליו קוראים יחידה סבוראית ומכאן שמה של המחלה.

הלפה הגדולה (ארקטיום לפה)

התלתן האדום (טריפוליום)



**צמח השבטבט (אקו ויסיטום)**

הדלקת נגרמת עקב תגובת יתר של מערכת החיסון כנגד פטרייה, שהיא חלק מהפלורה הטבעית של העור, נמצאת אצל כל בני האדם ואינה אלימה. אצל החולים, נמצא כי אצל רוב החולים יש הפרשה רבה יותר מהממוצע של חלב באזורים הנפגעים, כתגובה של מערכת החיסון כנגד הפטרייה.



האזורים המעורבים בעיקר הם אלה העשירים בבלוטות חלב - צידי האף, בין הגבות, הקרקפת, קדמת החזה, מרכז הגב בין השכמות, בתי השחי והמפשעות. לעתים יש התפשטות מהקרקפת גם אל המצח והעורף. הדלקת מתבטאת ככתם ורוד עד אדום ללא גבולות ברורים ועליו קשקשת לבנה. לחות ומתח מגבירים את הביטוי הקליני של המחלה. תינוקות רבים סובלים מדלקת עור סבוראית בחודשי חייהם הראשונים. דלקת זאת נגרמת עקב הורמוני המין האימהיים שעברו לתינוק ומתפרקים לאיטם. הדלקת חולפת גם ללא טיפול לאחר מספר חודשים. סיבות עיקריות לסבוריאה: תורשה, מתח נפשי, אקלים - במיוחד מזג אוויר קר, הגורם להחרפה במצב וגם חוסרים בוויטמינים ובחומצות שומן חיוניות ו/או אלרגיות למזונות שונים.

**טיפול טבעי:**  
תזונה: הימנעות ממזונות אלרגניים, צמצום צריכת המזונות מהחי (גבינות, חמאה, ביצים ובשר), פחמימות פשוטות, סוכר ומשקאות ממותקים. מה כן? להגביר צריכה של מזונות עשירים בוויטמיני B ובחומצות שומן חיוניות - בעיקר אומגה 3, פחמימות מורכבות, קטניות, וכמוכן - ירקות והרבה המים. מומלץ להרבות בסיבים תזונתיים העוזרים לנקות את הגוף מרעלים. מינרלים: אבץ הוא מינרל חשוב בטיפול בכל מחלת עור, הוא מווסת את הפרשות החלב השומני שהעור מפריש, מרפא את העור ומונע צלקות, אפשר גם להיעזר במסכת חוואר עם צמחים ואבץ.

**צמחי מרפא:**  
צמח התלתן האדום - טריפוליום, נחשב ברפואת הצמחים כמטהר דם, ממריץ ומשטן ולכן רצוי להכלילו בטיפול מחלות העור והסבוריאה. מסכת חוואר עם צמחים ואבץ: אדמת חוואר, אבץ, צמח השבטבט (אקו ויסיטום) - לערבב החומרים ביחד עד ליצירת מרקם משחתי, למרוח על האזורים עם הסבוריאה בשכבה דקה לרבע שעה, לחזור על התהליך מספר פעמים בשבוע (מומלץ להניח לאיש מקצוע או לבית מרקחת להכין את המסכה). קרם טבעי לסבוריאה: פילינג מזרעי פשתן המתאים לשימוש יומיומי לעור ועליו קרם טבעי משמן קלנדולה וויטמין E, בתוספת שמן נר הלילה, והשמנים האתריים הבאים: לסבוריאה רטובה ושומנית יותר: ג'וניפר, גרניום, לבנדר, לסבוריאה יבשה: גרניום, לבנדר, הליקריסיום. שמן מיוחד לטיפול אינטנסיבי בסבוריאה: מומלץ פילינג זרעי פשתן יומיומי, ולאחריו קרם מתערובת סינרגטית של שמנים אתריים לסבוריאה: לבקבוק של 10cc מוסיפים 3 טיפות ג'וניפר, גרניום, לבנדר, ניאולי בשמן נשא קלנדולה. ממלאים את הבקבוק עד הסוף. חשוב למרוח את השמן לאחר הפילינג, ולאחר חצי שעה למרוח שוב - מה שירגיע את העור. טיפ: כדאי לעבור

**פילינג זרעי פשתן**



**זרעי פשתן**

לשימוש במוצרים טבעיים לשיער היות וקשקשת היא דלקת סבוראית של הקרקפת. וכן - מומלץ לשטוף את הפנים לעיתים תכופות.

### קשקשת:

דלקת סבוראית של הקרקפת נקראת בפי העם קשקשים. המדובר בנשירה מואצת של העור החיצון מהקרקפת בצורת פתיתים לבנים יבשים על הקרקפת ועל השיער. קשקשת מאפיינת בדרך כלל בעלי שיער שמנוני. כאשר יש הפרשה מוגברת של שומן מבסיס השערה, נוצר גירוד שמתבטא בקשקשת ומכונה סבוראיה של הקרקפת. במקרים רבים גולשת זו לאזור הפנים והחזה ומאחורי האוזניים.

הקשקשת נפוצה בקרב נערים ונערות הנמצאים בסוף גיל העשרה, בגברים ובבעלי עור שומני. ישנם מי שסובלים מקשקשת באופן כרוני, וישנם הסובלים ממנה על בסיס עונתי, בעיקר בעונות מעבר כאשר מתרחש שינוי קיצוני במזג האוויר.

למה זה קורה? קשקשת יכולה להופיע ממספר סיבות וביניהן קצב חילוף מהיר של תאי העור בקרקפת, הפרשה מוגברת של חלב, או התרבות של פטרייה על הקרקפת. בדומה לסבוראיה - קשקשת בשיער אופיינית לתינוקות ונובעת ממעבר הורמונים מהאם לתינוק במהלך הלידה. קשקשת זו נעלמת בדרך כלל מעצמה במהלך השנה או השנתיים הראשונות לחיי התינוק.

### התמודדות וטיפול:

אבחון נכון של מקור הקשקשת: מאחר וקשקשת יכולה להיווצר ממספר גורמים, נדרשת אבחנה נכונה לצורך קביעת הטיפול. קשקשת שמקורה בפטרייה, תתאפיין באודם, גרד ועקצוץ מטריד, ובה מטפלים בשמפו טבעי המכיל שמנים אנטי פטרייתיים.

אם מדובר בקשקשת שמקורה בחילוף מהיר של תאי עור, יובש של העור או מחלות עור, מומלץ להשתמש בתכשירים המסירים את הקשקשים ומעניקים לחות לקרקפת.

תדירות חפיפת השיער - במידה ומדובר בתכשיר קוסמטי טבעי, מומלץ לחפוף את השיער מדי יום.

### טיפול טבעי:

**טיפול בשמן קוקוס:** שמן הקוקוס שומר על ניקיון, ריכוך ועידון הגוף והעור, עוזר לסלק תאים מתים מעל שטח העור ומטפל בקשקשים. לאחר החפיפה (החפיפה צריכה להיות יומיומית כאמור ובשמפו טבעי), כשהשיער רטוב עדיין, מכסים את כל הקרקפת בשמן,

במיוחד מאחורי האוזניים ובעורף ומניחים לשעתיים-ארבע שעות. לאחר מכן חופפים חפיפה נוספת להסרת השמן, מוסיפים שטיפה אחרונה בתמיסה המורכבת מ- 1/3 חומץ ו- 2/3 מים - מעטים בתמיסה את הקרקפת באמצעות כריות האצבעות ושוטפים. מייבשים במגבת בלבד. חוזרים שוב על התהליך

אחת לשבועיים-עשרה ימים. הטיפול שומר על קרקפת נקייה. **חפיפה במים פושרים:** במקרים בהם הקשקשת נובעת מפטרייה, שטפו את השיער במים פושרים בלבד. שטיפה באמצעות מים חמים עלולה להחריף את התופעה, כיוון שחמים מהווים זרז להתרבות של פטרייה.

**אין להשתמש במייבש שיער:** חום כאמור, מעודד התרבות של הפטרייה ולכן מומלץ לא להשתמש במייבש שיער.

**להימנע מגירוד:** גירוד הקרקפת עלול לגרום לזיהום של זקיק השערה העלול לגרום לנשירה מרובה של השיער. מומלץ להימנע מגירוד על מנת שלא לגרום ולהחריף את הנשירה.

**לא להזניח:** כאשר מדובר בקשקשת על רקע פטרייה, הזנחה עלולה לגרום לדלקת בזקיק השערה ולנשירה מוגברת של השערות. לכן מומלץ לא לדחות את הטיפול. ■



\* החומר המובא בכתבה זו הוא המלצה. מומלץ להיוועץ ברופא לפני כל תחילת טיפול.

איריס שחר, נטורופתית רוקחת תכשירים טבעיים, מרצה לתזונה נכונה במכללת רידמן לרפואה משלימה reidman.co.il