

صحة الشعر من صحة الجسم



◀ مشكلات الشعر قد تكون بمثابة وشایة، همس وإشارات يرسلها الشعر ليخبر صاحبه بحالة صحّته العامة. فتساقط الشعر مثلاً قد يضم في جلباب مُسبيّباته الفضفاض عدّة أمراض، منها التوتر والضغوطات الحياتية، مرض الذئبة، اضطرابات الغدة الدرقية ومرض متلازمة المبيم المتعدد الأكياس.

أمّا قشرة الرأس، فتشير إلى الأمراض المتعلقة بجفاف الجلد مثل الأكزيما والصدفية. أمّا عدم نمو الشعر، فقد يعني ضمن ما يعني وجود نقص في بروتينات الجسم، ضعف في الدورة الدموية وخلل في النظام الغذائي، وغيره.

أيضاً هنالك أسباب أخرى لمشكلات الرأس لا علاقة لها بالصحّة كالأفراط في استخدام المواد الكيميائية، تعرّض الشعر لدرجات الحرارة العالية أثناء التصفيف وغيرها من المشكلات المتعلقة بالروتين المتبع. قد تسبب مشكلات الشعر بالقلق وعدم الارتياح للشخص المتأذى، والخبر الجيد هنا هو أنّه بالإمكان علاج أغلبية مشكلات الشعر بعدّة طرق. وكخطوة أولى في هذا الصدد يتوجّب معرفة أصل وماهية الأسباب التي تؤدي بمشكلة الشعر المعنية ومن ثمّ استشارة الأطباء والمتخصصين في هذا المجال.

يقول العلماء إنّ علاج المشكلات الصحّية دائماً ما يبدأ من داخل الجسم أي بالتغذية الجيّدة السليمة والمنضبطة، فالالتغذية الجيّدة سيدتي هي مفتاح حل ثلاثة أرباع مشكلات البشرية الصحّية.

وعوماً، يعتبر الشعر الصحّي الطويل والخالي من المشكلات أحد أحلام حواء التي ترغب في تحقيقها خلال وقت قصير وبتكليف منخفضة وجهد بسيط.

ومن هذا المنطلق،تناول لك اليوم بعض الخضروات والأغذية الطبيعية التي تساعدك عزيزتي المرأة في حل مشكلات الشعر، والتي لا تغنى عن استشارة الطبيب، بل تعمل جنباً إلى جنب مع التوصيات الطبية

في حل مشكلات الشعر المختلفة مثل وهن، تساقط وعدم نمو الشعر، نقدم لك اليوم بعضاً منها:

- المكسرات لشعر كثيف:

مكسرات مثل الجوز واللوز تحتوي على كنز من المعادن المهمة لنمو الشعر وتحسين عمل البروتينات فيه مثل الحديد والزنك والسيلينيوم، كما أزّها غنية بالأوميغا 3 وفيتامين (هـ) و(ب6) التي تساعد على الحصول على الشعر القوي الصحّي وتحمي من تساقط الشعر.

- الجرجير لتكثيف الشعر:

يحتوي الجرجير على نسبة عالية جداً من فيتامينات (أ) و(ج)، كما أزّه يحتوي على معدلات عالية من المعادن مثل: الكالسيوم، الحديد، الزنك والفسفور، إضافة إلى البروتينات.

ويُعدّ الجرجير من الخضروات المهمّة جدّاً لصحة الإنسان، لذا فهو مفيدة لمرضى القلب، الصدر، السكر، الكبد والغدة الدرقية. ونسبة لاحتوائه على نسبة كبيرة من الألياف، فهو يستخدم كعلاج ممتاز للإمساك. وفيما يتعلق بموضع الشعر، فإنّ الجرجير من الخضروات المهمّة جدّاً لحل مشكلات الشعر المختلفة سواء إنْ كان تساقط، أو وهن أو عدم نمو وذلك لاحتوائه على قيمة غذائية، فيتامينات ومعادن عالية. لذا ينصح الأطباء وخبراء التجميل بالإكثار من تناول الجرجير للحصول على حل سهل وفي متناول اليد لمشكلات الشعر.

- الليمون لشعر لامع وصحّي:

يعتبر الليمون من أغنى الثمار بفيتامينات (ب) و(ج)، من الأمثلة على فيتامينات (ب) الموجودة في الليمون فيتامين (ب2) أو الريبوفالفين وهو مهم لتكوين كريات الدم الحمراء وإنتاج الأجسام المضادة والتي تساعد كمضادات طبيعية للالتهابات، وكذلك للتأكسد الذي يحدث في الجسم، وبالتالي يساعد في علاج التهابات فروة الرأس وعلاج تساقط الشعر. كذلك يحتوي الليمون على فيتامين (ب3) أو النياسين وهو فيتامين مهم جدّاً للصحة ككلّ وللشعر بالأخص، فالنياسين يقلل من مستوى الكوليستيرول في الدم بكفاءة، كما أنّ الاستهلاك المنتظم للنياسين يساعد على تقليل البروتين الدهني منخفض الكثافة والدهون الثلاثية.

عموماً، أثبتت دراسات كثيرة ومتعددة أنّ المدخل المنشط من النياسين للجسم له تأثير إيجابي على الكثير من الأمراض. أمّا بالنسبة للشعر، فإنّ هذا الفيتامين يعمل على تنشيط الدورة الدموية، مما يساعد في نمو الشعر بشكل ملحوظ، كما أنّ استهلاكاً كافياً من النياسين يمكن منع تساقط الشعر بشكل فوري وسريع ويعلم على نمو شعر جديد.

- الفراولة قوي وثابت:

غنية بمضادات الأكسدة وفيتامين (أ) الذي يمنع ترقيق وسقوط الشعر، كما أنه يساعد على إفراز الزيوت الطبيعية في فروة الرأس، وتحتوي الفراولة أيضاً على فيتامين الذي يحفز إنتاج الكولاجين الذي يحافظ على سلامة الشعر ومنع تلفه وتكسره.

- منتجات الألبان لمنع تساقط الشعر:

مصدر ممتاز للزنك واليود المفيد لقوّة الشعر، كما أنّ منتجات الألبان كالجبن والزبادي تمد الجسم بفيتامينات (أ) و(ب) و(ج) و(هـ) التي توقف حائلاً دون ضعف الشعر وتساقطه، لذا فإنّ تناول الحليب ومنتجات الألبان علاج فعال في منع تساقط الشعر.

- السلمون لتقوية بصيلات الشعر وترطيبه:

السلمون غني بالبروتين والأحماض الدهنية مثل الأوميغا 3 الضرورية لنمو شعر صحي، وتقوية بصيلاته وترطيب فروة الرأس، فنقص تلك الأحماض والبروتينات يتسبب بترقيق الشعر وتساقطه، وعلى ذلك تناول الأسماك الدهنية مثل السلمون بانتظام جيد ومفيد جداً لك سيدتي.►