

أفضل الطرق الطبيعية لعلاج تساقط الشعر

تعاني أغلبية السيدات من مشكلة تساقط الشعر بسبب العديد من العوامل الخارجية مثل الإجهاد، الأثار البيئية، سوء تغذية فقر الدم، التهابات فروة الرأس أو استخدام مستحضرات الشعر غير المناسبة.

ما هو العلاج المثالي لتساقط الشعر؟ سؤال بالتأكيد تطرحه الكثير من السيدات وخصوصًا لدى تزايد تكسر الشعر وتساقطه. فيوجد عدد من الطرق الطبيعية التي يمكن اتباعها للقضاء على مشكلة تساقط الشعر.

اليك أفضل العلاجات الطبيعية لتساقط الشعر:

تدليك فروة الرأس بالزيت

يمكن تدليك فروة الرأس بأحد من الزيوت مثل زيت جوز الهند، زيت الخروع، زيت اللوز أو زيت الزيتون حيث تساعد هذه الطريقة على زيادة تدفق الدم في الرأس وتقوية بصيلات الشعر وتعزيز قوّة الجذور. تكرر هذه العملية مرة في الأسبوع.

عصير البصل

يساعد عصير البصل على تعزيز نمو الشعر من خلال زيادة إنتاج الكولاجين. لتحضير عصير البصل عليك تقطيع بصلة واستخراج عصيرها ثم تطبيقه على فروة الرأس وتركه لحوالي 15 دقيقة ثم غسل الشعر جيدًا. تكرر هذه الطريقة مرتين في الأسبوع.

الألوفيرا

تحتوي الألوفيرا على إنزيمات تعزز نمو الشعر وتساعد بزيادة درجة حموضة الشعر. عليك تطبيق جيل الألوفيرا على فروة الرأس وتركه لبضع ساعات ومن بعدها غسل الشعر جيدًا. تكرر هذه الوصفة ثلاث مرات أسبوعيًا.

حليب جوز الهند

يحتوي حليب جوز الهند على البروتين والدهون التي تمنع تساقط

الشعر وتعزز نموه. يمكن شراء حليب جوز الهند الجاهز وإضافة بذور الحلبة والفلفل الأسود على كمية مناسبة منه لشعرك ثم تطبيق هذه الخلطة على فروة الرأس والشعر وتركها لحوالي 20 دقيقة ومن بعدها غسل الشعر جيداً. تكرر هذه العملية مرتين أسبوعياً.