الكولاجين لمنع تساقط الشعر

يعتبر الكولاجين من أهم أنواع البروتينات التي يحتاجها الجسم وينتجها، فوائده لا تقتصر فقط على إعادة الحيوية للبشرة ومنها ظهور التجاعيد المبكرة بل هو عنصر أساسي للشعر.

وفي ما يلي، سنتعرف الى فوائد الكولاجين للشعر وكيفية إستعماله:

- هو من العناصر الضرورية التي تغذي بصلة الشعر ويرطب فروة الرأس، الأمر الذي يقلل من ظهور الشيب المبكر.
- يساعد الكولاجين على نمو الشعر ويزيد من سماكته وطوله، ومع التقدم بالعمر نلاحظ ان نسبة تساقط الشعر ترتفع وذلك بسبب تراجع نسبة الكولاجين في فروة الرأس. كما وأنه يحارب الجذور الحرة ما يساعد على تحسين نمو الشعر وملمسه.
- ولكا شخص يعاني من جفاف في الشعر، لا بد منه من إستعمال الكولاجين الذي يعالج خشونة الشعر وحيمه من التقصف والتلف، لأنه كما ذكرنا سابقل يقوي بصيلات الشعر. ما وأنه يحميه من قشرة الشعر التي تسبب إنزعاجا للكثيرين لما لها من تأثير سلبي على مظهر الشخص.

مصادر الكولاجين وكيفية إستعماله:

- للكولاجين مصادر عدة فهو متوفر على شكل كبسولات، أو على شكل إبر، أو بودرة، أو حبوب يمكن تناولها كالأدوية.
- ولإستخدام هذه الحبوب يجب أولا طحنها ومن ثم توزيعها على فروة الرأس مع تدليك فروة الرأس لمدة خمس إلى عشر دقائق.
- كما وأنه متوفر على شكل زيت يتم وضعه على الشعر يوما كاملا حتى تمتصه فروة الرأس وبالتالي يعطي النتائج المرجوة، ويمكن استخدامه عبر إبر أو عن طريق أقنعة.

ولكن تنبه هام في حال تناول حبوب الكولاجين يجب ألا يكون من منطلق الشخصي بل يجب استشارة الطبيب أولا لأنه يمكن أن تسبب زيادة في الوزن وحدوث ضربات قلب. الى ذلك، يوجود العديد من الأطعمة التي تحتوي على عنصر الكولاجين مثل الفواكه والخضار كلجوز النيء واللوز.