

# استخدامات بذر الكتان الجمالية للشعر

تعتبر بذرة الكتان عنصر غني بالعديد من العناصر الغذائية ويقدم الكثير من الفوائد لجسم الإنسان كما تلعب بذور الكتان دوراً جمالياً مهماً بالنسبة للشعر.

تحتوي بذور الكتان على العديد من الفيتامينات ومضادات الأكسدة والبروتين والألياف والأحماض الدهنية أوميغا 3 وأوميغا 6 لذلك تعدد استخداماتها الجمالية للشعر. يحفز بذر الكتان نمو الشعر، يحمي فروة الرأس ويقضي على كافة المشاكل المتعلقة بها مثل القشرة والإكزيما وتساقط الشعر الكثيف، يحفز الدورة الدموية، يساعد على القضاء على مشكلة التقصف وتلف أطراف الشعر والتجعد والجفاف، يهدئ الغدد الدهنية، يغذي الشعر، يضفي اليه الرطوبة والمرونة كما انه يغذي بصلات الشعر ويحميها من التلف بالتالي يقوي الشعر من جذوره حتى أطرافه، لذلك يجب إدراج بذر الكتان في عادات الشعر الجمالية من خلال تناوله بشكل منتظم أو استخدامه كأقنعة للحصول على شعر صحي ومثالي.

## اليك أهم الوصفات الطبيعية من زيت بذر الكتان للعناية بالشعر:

**قناع زيت بذر الكتان:** لتحضير هذا القناع عليك تسخين ملعقتين من زيت بذر الكتان حتى يصبح دافئ ثم تدليك فروة الرأس بهذا الزيت وتركه لمدة 30 دقيقة ثم يغسل الشعر بالماء الفاتر والشامبو. تكرر هذه العملية ثلاث مرات في الاسبوع، حيث يغذي هذا القناع الشعر وفروة الرأس ويساعده على النمو بطريقة صحية.

**وصفة زيت بذر الكتان مع الجليسرين والزيوت الطبيعية:** لتحضير هذه الخلطة يجب مزج كمية مناسبة من كل من زيت بذر الكتان مع زيت عباد الشمس وزيت الخزامي وزيت الميرمية وملعقة من الجليسرين ثم تطبيق هذه الخلطة على الشعر من جذوره حتى أطرافه ومن بعدها يغسل الشعر جيداً بالماء الفاتر والشامبو. تكرر هذه الوصفة الغنية بالأحماض الأمينية ثلاث مرات في الأسبوع للحصول على النتيجة المرغوبة.