

# الثوم هو الحل<sup>٣</sup> الانسب لمعالجة مشكلة تساقط الشعر

تساقط الشعر مشكلة تعاني منها معظم النساء ربما تكون بسبب جينات وراثية، بسبب التقدم بالعمر، أو بسبب الضغوط النفسية.

**كيف يمكنك معالجة هذه المشكلة بواسطة الثوم؟**

طبقي الكريم الموضعي المستخلص من عصير الثوم على فروة الرأس والفراغات الموجودة في الشعر. ذلكي فروة الرأس بلطف بواسطة أصابع اليدين لمدة عشرين دقيقة على الاقل، وبعدها اغسلي الشعر بالماء الدافئ والشامبو الطبي المخصص لمشكلة تساقط الشعر والخالي من المواد الكيماوية. كرري هذه العملية من مرتين إلى ثلاثة مرات في الاسبوع، حتى تحسلي على نتيجة سريعة وإيجابية.

استخدمي زيت الثوم مع دمج بملعقة كبيرة من زيت جوز الهند وامتزجيهما معاً بالماء الدافئ. ضعي هذه الخلطة على شعرك ودلكيها حتى يتغلغل زيت الثوم بفروة الرأس، اذ انه سوف يحارب مشكلة تساقط الشعر بشكل ممتاز، ومن ثم اغسلي رأسك جيداً بالشامبو. كرري هذه الطريقة على ثلاث مرات في الاسبوع، فلهذه الطريقة أهمية كبيرة في معالجة مشكلة تساقط الشعر.

زيت الثوم يحل مشكلة تساقط الشعر ويغزّي الشعر المتنامي ويجدده. امزجي زيت الثوم مع زيت الزيتون ومن ثم دلكي شعرك به بشكل إسبوعي، ويمكن استبدال زيت الزيتون بزيت الخروع او زيت الروزماري.

المهم في هذا الموضوع أن زيت الثوم مستخلص من نبتة الثوم غني بالكثير من العناصر والمواد المغذية للجسم والشعر مثل البروتينات، الألياف، المواد الزيتية، والحامض. كما انه يحتوي على العديد من العناصر مثل المنغنيز، المغنيسيوم، النحاس، الحديد، اليود، الزنك، السيلينيوم، إضافة إلى مضادات للاكسدة. اذ ان الزيت يمتلك جميع هذه المواد والعناصر القادرة على تحفيز الدورة الدموية بفروة الرأس التي تساعد على التخلص من السموم الموجودة في جلدة الرأس وتغذي الشعر.

**اتبعي هذه النصائح لتودعي مشكلة تساقط الشعر!**