فوائد البيوتين في علاج تساقط الشعر

تعرف أغلبية النساء تأثير العوامل الطبيعية والمواد الكيماوية وفترات الحمل والرضاعة على الشعر ، فعلى الرغم من الإحساس بتحسن حالة الشعر لدى الكثير من النساء بعد الولادة ، فإن فترة الرضاعة الطبيعية أيضًا تتمتع بتأثير سلبي جدًا على حالة وصحة ونوعية الشعر.

لذلك ينصح بالعناية بالشعر الدائمة بالنفس وعدم الإهمال على الإطلاق ، لمنع تفاقم المشاكل الجمالية والصحية . فما هي الطريقة المثلى لحل مشكلة تساقط الشعر ؟ هل حبوب البيوتين مفيدة لعلاج هذه المشكلة؟

بعد سن الأربعين وبعد إنجاب الأولاد خاصةً ، ينصح على كل إمرأة إيلاء أهمية كبيرة للعناية بنفسها وببشرتها وبشعرها ، وحيث يعتبر استشارة طبية جلدية أول خطوة للعناية بمشكلة تساقط الشعر، الذي سيضف لك عقار مناسب لحل هذه المشكلة ومستحضر لتعزيز نمو الشعر وتقويته وتقوية بصلات الشعر.

كما يمكنك اللجوء الى استخدام الزيوت الطبيعية مصل زيت الخروع والزيتون وزيت اللوز والزيوت الهندية، التي تعمل بدورها على تحسين نوعية الشعر وتعزيز نموه ومنع تساقطه .

أمّا الآن ، فقد حان دو معرفة كل ما عليك معرفته عن حبوب البيوتين وتأثيرها على الشعر . تبدأ تغذية الشعر الأساسية من داخل الجسم وليس من الخارج ، وعلى الرغم من مساهمة العلاجات الموضعية بتحسين حالة الشعر عامةً ، إلا أنه يبقى تناول العناصر اللازمة والضرورية لنمو وتغذية الشعر ، مثل غذاء أو مكمل غذائي أهم.

بالتأكيد قد سمعت كثيرًا عن البيوتين وآثاره في تقليل تساقط الشعر وإعادة نمو الشعر من جديد . فيمكنك احضار عبوة من البيوتين 10000 ميكروغرام ، وتبدئي في استعمالها على الفور ، وحيث عليك التوقف عن استخدام أي نوع من المكملات أو العقارات التي قد وصفها لك الطبيب . كما عليك المواظبة على القيام بحمام زيت للشعر كل أسبوع.

أول ما سوف تلاحظيه بعد بداية استخدام البيوتين هو زيادة تساقط الشعر مرة أخرى ، لكن لا تقلقي على الإطلاق . ستستمر زيادة التساقط لعدة أيام فقط، ثم تتراجع بعد ذلك ، ثم يتراجع التساقط جدًا، حتى يصيح تساقط الشعر لا يزيد عن بضعة شعرات في كل مرة تمشيط.

كل ذلك سيحصل خلال الشهر الأول من استخدام حبوب البيوتين ، بالإضافة الى استمرار القيام بحمامات الزيت الأسبوعية للشعر ، وحتى مرتين في الأسبوع . بالتالي سيبدأ نمو الشعر الجديد وفي ملء أماكن الفراغات في فروة الرأس . سيتحسن الوضع العام كثيرًا وستصبح مشكلة التساقط طبيعية وليست حالة مرضية .

ننصحك بالمواظبة على استخدام حبوب البيوتين لمدة 4 أشهر متتالية على الأقل ، وذلك للتخلص من مشكلة تساقط الشعر ولكن سيبقى نمو الشعر الجديد بطيئًا بعض الشيء . بالطبع يعد هذا الأمر طبيعيًا تمامًا ، فبعد سنوات وفترة جيدة من الإهمال مع التعرض للضغوط الجسدية والنفسية العديدة والعوامل الطبيعية والمود الكيميائية – مثل الشامبو والبلسم الشعر- بالإضافة الى الأدوات الحرارية- كمجفف الشعر والمجعد والمملس- فلا يمكن توقع انتهاء تأثيرها خلال شهور

معدودة فقط.

الهدية الإضافية التي سوف تحصلين عليها من خلال هذا العلاج هي زيادة ملحوظة في درجة طول الشعر ، بطريقة لم تتخيلي انها قد تحصل قبل بداية استهلاك حبوب البيوتين . على الرغم من نتائج هذا العلاج الفعالة ، فيجب الحرص على عدم التعامل مع الشعر بطريقة سيئة ومؤذية ، وحيث ينصح الاعتناء بالشعر بطريقة جيدة والمحافظة عليه بعد التوقف عن استهلاك حبوب البيوتين.