5 نصائح طبيعية للحدّ من تساقط الشعر

لا حاجة إلى اعتماد العلاجات الباهظة الثمن للحدّ من تساقط الشعر، بل يمكن الاستفادة من بعض العلاجات الطبيعية التي قد تكون في غاية الفاعلية.

- تدليك الرأس:

يساعد تدليك فروة الرأس يومياً لدقائق معدودة على تحفيز الدورة الدموية. والواقع أنّ الدورة الدموية الجيدة في فروة الرأس تبقي جذور الشعر نشطة وقوية. دلكي فروة الرأس ببضع قطرات من زيت الخزامى أو زيت الغار العطري الممزوج مع زيت اللوز أو زيت السمسم.

- مضادات التأكسد:

إنقعي كيسين من الشاي الأخضر في كوب من الماء الساخن، ثمّ وزعي الشاي الفاتر على فروة الرأس واتركيه لمدة ساعة تقريباً قبل شطف فروة الرأس بالماء. يحتوي الشاي الأخضر على مضادات للتأكسد تعزز نمو الشعر وتحول دون تساقطه.

- التأمل:

قد يصعب تصديق ذلك، لكن السبب الرئيسي لتساقط الشعر هو التوتر. وبما أنّ التأمل والاسترخاء

يمكن أن يساعدا في تخفيف التوتر وإعادة التوازن إلى الهرمونات، ننصحك بالاسترخاء وممارسة التأمل لبضع دقائق كلّ يوم بهدف الحدّ من تساقط الشعر.

- عصير طبيعي:

افركي فروة الرأس بعصير الثوم أو عصير البصل أو عصير الزنجبيل. اتركي العصير على شعرك طوال الليل، ثمّ اغسلي فروة الرأس جيداً في صباح اليوم التالي.

- زيوت ساخنة:

اختاري أي زيت طبيعي تحبينه – زيت الزيتون أو زيت جوز الهند أو زيت الكانولا – وسخنيه قليلاً بحيث يصبح فاتراً. دلكي فروة الرأس بهذا الزيت، ثمّ غلفي شعرك بورق النايلون أو بقبعة الاستحمام واتركيه لمدة ساعة كاملة. أغسلي بعدها شعرك بالشامبو.