# صحة الشعر من صحة الجسد

◄مشكلات الشعر قد تكون بمثابة وشاية، همس وإشارات يرسلها الشعر ليخبر صاحبه بحالة صحّته العامّة. فتساقط الشعر مثلاً قد يضم في جلباب مُسبّبِاته الفضفاض عدّة أمراض، منها التوتر والضغوطات الحياتية، مرض الذئبة، اضطرابات الغدة الدرقية ومرض متلازمة المبيض المتعدد الأكياس.

أمّا قشرة الرأس، فتشير إلى الأمراض المتعلقة بجفاف الجلد مثل الأكزيما والصدفية. أمّا عدم نمو الشعر، فقد يعني ضمن ما يعني وجود نقص في بروتينات الجسم، ضعف في الدورة الدموية وخلل في النظام الغذائي، وغيره.

أيضاً هنالك أسباب أخرى لمشكلات الرأس لا علاقة لها بالصحّة كالإفراط في استخدام المواد الكيميائية، تعرّض الشعر لدرجات الحرارة العالية أثناء التصفيف وغيرها من المشكلات المتعلقة بالروتين المتبع. قد تتسبب مشكلات الشعر بالقلق وعدم الارتياح للشخص المتأذي، والخبر الجيّد هنا هو أنّ بالإمكان علاج أغلبية مشكلات الشعر بعدّة طرق. وكخطوة أولى في هذا الصدد يتوجّب معرفة أصل وماهية الأسباب التي تؤدي بمشكلة الشعر المعنية ومن ثمّ استشارة الأطباء والمتخصصين في هذا المجال.

يقول العلماء إنّ علاج المشكلات الصحّية دائماً ما يبدأ من داخل الجسم أي بالتغذية الجيّدة السليمة والمنضبطة، فالتغذية الجيّدة سيدتي هي مفتاح لحل ثلاثة أرباع مشكلات البشرية الصحّية.

وعموماً، يعتبر الشعر الصحّي الطويل والخالي من المشكلات أحد أحلام حواء التي ترغب في تحقيقها خلال وقت قصير وبتكاليف منخفضة وجهد بسيط.

ومن هذا المنطلق، نتناول لك اليوم بعض الخضراوات والأغذية الطبيعية التي تساعدك عزيزتي المرأة في حل مشكلات الشعر، والتي لا تغني عن استشارة الطبيب، بل تعمل جنباً إلى جنب مع التوصيات الطبية

في حل مشكلات الشعر المختلفة مثل وهن، تساقط وعدم نمو الشعر، نقدم لك اليوم بعضاً منها:

- المكسرات لشعر كثيف:

مكسرات مثل الجوز واللوز تحتوي على كنز من المعادن المهمة لنمو الشعر وتحسين عمل البروتينات فيه مثل الحديد والزنك والسيلينيوم، كما أنّها غنية بالأوميغا3 وفيتامين (هـ) و(ب6) التي تساعد على الحصول على الشعر القوي الصحّي وتمنع تساقط الشعر.

- الجرجير لتكثيف الشعر:

يحتوي الجرجير على نسب عالية جداً من فيتامينات (أ) و(ج)، كما أنّه يحتوي على معدلات عالية من المعادن مثل: الكالسيوم، الحديد، الزنك والفسفور، إضافة إلى البروتينات.

ويُعدّ الجرجير من الخضراوات المهمّة جدّاً لصحّة الإنسان، لذا فهو مفيد لمرضى القلب، الصدر، السكر، الكبد والغدة الدرقية. ونسبة لاحتوائه على نسبة كبيرة من الألياف، فهو يستخدم كعلاج ممتاز للإمساك. وفيما يتعلق بموضوع الشعر، فإنّ الجرجير من الخضراوات المهمّة جدّاً لحل مشكلات الشعر المختلفة سواء إنْ كان تساقط، أو وهن أو عدم نمو وذلك لاحتوائه على قيمة غذائية، فيتامينات ومعادن عالية. لذا ينصح الأطباء وخبراء التجميل بالإكثار من تناول الجرجير للحصول على حل سهل وفي متناول اليد لمشكلات الشعر.

- الليمون لشعر لامع وصحّي:

يعتبر الليمون من أغنى الثمار بفيتامينات (ب) و(ج)، من الأمثلة على فيتامينات (ب) الموجودة في الليمون فيتامين (ب2) أو الريبوفلافين وهو مهم لتكوين كريات الدم الحمراء وإنتاج الأجسام المضادة والتي تساعد كمضادات طبيعية للالتهابات، وكذلك للتأكسد الذي يحدث في الجسم، وبالتالي يساعد في علاج التهابات فروة الرأس وعلاج تساقط الشعر. كذلك يحتوي الليمون على فيتامين (ب3) أو النياسين وهو فيتامين مهم جدّاً للصحّة ككلّ وللشعر بالأخص، فالنياسين يقلل من مستوى الكوليستيرول في الدم بكفاءة، كما أنّ الاستهلاك المنتظم للنياسين يساعد على تقليل البروتين الدهني منخفض الكثافة والدهون الثلاثية.

عموماً، أثبتت دراسات كثيرة ومتعددة أنّ المدخول المنتظم من النياسين للجسم له تأثير إيجابي على الكثير من الأمراض. أمّا بالنسبة للشعر، فإنّ هذا الفيتامين يعمل على تنشيط الدورة الدموية، مما يساعد في نمو الشعر بشكل ملحوظ، كما أنّ استهلاكاً كافياً من النياسين يمنع تساقط الشعر بشكل فوري وسريع ويعمل على نمو شعر جديد.

- الفراولة قوي وثابت:

غنية بمضادات الأكسدة وفيتامين (أ) الذي يمنع ترقق وسقوط الشعر، كما أنّه يساعد على إفراز الزيوت الطبيعية في فروة الرأس، وتحتوي الفراولة أيضاً على فيتامين الذي يحفز إنتاج الكولاجين الذي يحافظ على سلامة الشعر ومنع تلفه وتكسره.

- منتجات الألبان لمنع تساقط الشعر:

مصدر ممتاز للزنك واليود المفيد لقوّة الشعر، كما أنّ منتجات الألبان كالجبن والزبادي تمد الجسم بفيتامينات (أ) و(ب) و(ج) و(هـ) التي تقف حائلاً دون ضعف الشعر وتساقطه، لذا فإنّ تناول الحليب ومنتجات الألبان علاج فعّال في منع تساقط الشعر.

- السلمون لتقوية بصيلات الشعر وترطيبه:

السلمون غني بالبروتين والأحماض الدهنية مثل الأوميغا3 الضرورية لنمو شعر صحّي، وتقوية بصيلاته وترطيب فروة الرأس، فنقص تلك الأحماض والبروتينات يتسبب بترقق الشعر وتساقطه، وعلى ذلك تناول الأسماك الدهنية مثل السلمون بانتظام جيّد ومفيد جدّاً لك سيدتي.►