

كيف تأخرون ظهور الشعر الشائب؟



الثلاثاء 18 أكتوبر 2022 11:41 م

يرتبط ظهور الشيب بانخفاض إنتاج اللون نتيجة للتقدم في العمر أو نتيجة للعوامل الوراثية [] ولكن يمكن لتغيير نمط الحياة أن يساعد في الحفاظ على لون الشعر الأصلي فترة أطول []

هنا نضع أهم النصائح وبعض الوصفات المنزلية التي تؤخر ظهور الشيب []

الفيتامينات والمعادن

تشمل الفيتامينات التي تحافظ على صحة الشعر، كل من فيتامينات B وخاصة فيتامين B12 وفيتامين B5 (البيوتين)، إضافة لفيتامين D وفيتامين H وفيتامين A. كما تلعب المعادن دوراً حيوياً في نمو الشعر وإصلاحه، وتشمل الزنك والحديد والسيلينيوم والنحاس []

التوقف عن التدخين

يلعب التدخين دوراً كبيراً في ظهور الشيب، إذ يتسبب في تلف بصيلات الشعر وتقليصها، لأن السموم الموجودة في السجائر تزيد من إنتاج الجذور الحرة في الجسم، والتي تتسبب في زوال لون الشعر وظهور الشعر الأبيض المبكر [] ووجدت دراسة وجود ارتباط بين ظهور الشعر الرمادي قبل سن الثلاثين وتدخين السجائر []

حماية الشعر من الشمس

لا تؤثر الأشعة فوق البنفسجية سلباً على البشرة فحسب، بل تؤثر سلباً أيضاً على الشعر، فيمكن أن يؤدي التعرض المستمر للأشعة الضارة إلى إزالة لون الشعر على المدى الطويل [] لذلك ينصح بتغطية الشعر بغطاء، أو قبعة أو مظلة، أو استخدام رذاذ واقٍ لحماية الشعر عند التعرض لأشعة الشمس القوية []

العناية بالشعر

قد يتلف الشعر نتيجة لكثرة الغسل، أو عند استخدام الصابون أو الشامبو الملين بالمركبات الكيميائية، أو بسبب استخدام فرشاة بدلاً من المشط واسع الأسنان، خاصةً مع الشعر الرطب [] ويمكن لبعض أدوات العناية بالشعر أن تلحق الضرر به، مثل مجفف الشعر أو "مكواة الشعر" التي تعرض الشعر للحرارة العالية، وينصح بتقنين استعمالها ووضع كريم أو سيرم واقٍ من الحرارة لحماية الشعر []

الوصفات الغذائية

توجد بعض الوصفات الغذائية التي تساعد في تأخير ظهور الشعر الأبيض، مثل:

تناول ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور الممزوج مع ملعقة كبيرة من العسل كل يوم

تناول ملعقة كبيرة من الدبس المصنوع من عصير قصب السكر كل يوم، يُعتقد أنه يعكس عملية الشيب

أكل ملعقة كبيرة من بذور السمسم الأسود مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع يُبطئ عملية الشيب []

شرب كوب من عصير أملا (عنب الثعلب الهندي) الطازج كل يوم أو تدليك الشعر بزيت أملا مرة واحدة كل أسبوع

شرب كوب من عصير الجزر كل يوم، يساهم في تأخير عملية الشيب

تناول الأطعمة الغنية بإنزيم الكاتلاز، مثل الثوم والملفوف والبطاطا الحلوة والبروكلي واللوز، يساهم أيضاً في تعزيز لون الشعر []

العلاجات الطبيعية

يوجد أيضًا الكثير من العلاجات الطبيعية للشعر الرمادي التي يقترحها مؤيدي العلاج الطبيعي، مثل:

تدليك الشعر وفروة الرأس بزيت جوز الهند كل يومين قبل النوم، ثم غسله في صباح اليوم التالي

تطبيق عصير البصل على فروة الرأس لمدة 30 دقيقة ثم غسله بالشامبو مرتين في الأسبوع

تدليك الشعر وفروة الرأس مرتين في الأسبوع بالسمن الحيواني النقي

استخدام أوراق الكاري حيث تصنع عجينة من نصف كوب من أوراق الكاري ونصف كوب من الزبادي، ثم يوضع على الشعر وفروة الرأس لمدة 30 دقيقة، ثم يغسل بعد ذلك وتكرر هذه العملية من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع

مزج أجزاء متساوية من زيت اللوز وعصير الليمون وعصير أملا معاً ثم تدليك الشعر وفروة الرأس بهذا الخليط مرتين في اليوم لمدة ثلاثة أشهر

ملء نصف وعاء بإكليل الجبل المجفف وملء النصف الآخر بزيت الزيتون البكر الممتاز ثم إغلاقه، ويترك الوعاء في مكان مشمس لمدة أربعة إلى ستة أسابيع مع الرج كل بضعة أيام، وبعد ستة أسابيع يمكن استخدامه كزيت للشعر