أفضل "4" علاجات طبيعية لعلاج تساقط الشعر لدى النساء

غالباً ما يعد تساقط الشعر مشكلة مزعجة للجميع وخاصة النساء، رغم أنه قد لايكون علامة على الصحة السيئة.

وبالنسبة للكثيرين، يحدث هذا بشكل طبيعي مع تقدم العمر.

ويمكن أن يكون فقدان الشعر المؤقت ناتجا عن الإجهاد أو فقدان الوزن أو نقص الحديد. وفي هذه الظروف، قد يكون تساقط الشعر قابلا للانعكاس.

وهناك بعض العلاجات الطبيعية التي يمكن أن تمنع تساقط الشعر بشكل دائم، وقد تعمل بعض العلاجات بشكل جيد لبعض الأفراد ولكنها ستكون غير فعالة بالنسبة للآخرين.

وقام موقع "إكسبريس" البريطاني بتجميع دليل لبعض العلاجات الطبيعية التي يمكن أن تفيد في إدارة تساقط الشعر.

زيت جوز الهند

يمكن أن يكون زيت جوز الهند وسيلة سهلة وفعالة من حيث التكلفة للمساعدة في الحماية من تساقط الشعر.

وببساطة، ضع زيت جوز الهند قبل أو بعد غسل شعرك، أو باستخدامه كمنعم معالج يترك على الشعر، يمكن أن يساعد في الحماية من تساقط الشعر.

وقد يساعد زيت جوز الهند في تحسين مظهر الشعر وصحته وجعل الخصلات أكثر روعة.
قد يكون هذا علاجا غير معتاد لتساقط الشعر، لكن البعض ممن عانوا من تساقط الشعر أبلغوا عن فعاليته.

ويمكن لهذا العصير أن يساعد في تكوين بصيلات شعر جديدة لأنه يحسن الدورة الدموية حول فروة الرأس.

وذكرت صحيفة Healthline: "عند إضافته إلى الشعر وفروة الرأس، يمكن لعصير البصل أن يوفر كبريتا إضافيا لدعم الشعر وجعله قويا وسميكا، وبالتالي منع تساقط الشعر وتعزيز نمو الشعر".
إذا كنت لا تستطيع تحمل رائحة عصير البصل فيمكن تجربة عصير الليمون، حيث أن كلاهما يعزز نمو الشعر وجودته.

ويمكن إضافة عصير الليمون الطازج أو الزيت المعطر إلى فروة رأسك، واتركه يغوص لمدة 15 دقيقة قبل غسله بالشامبو.

زيت السمك

يحتوي زيت السمك على أحماض أوميغا 3 الدهنية بالإضافة إلى كونه مليئا بالعناصر الغذائية والبروتينات.

وغالبا ما يرتبط زيت السمك بمساعدة وظائف الدماغ ولكنه قد يساعد أيضا في تحفيز نمو الشعر. ويُزعم أن تناول مكملات زيت السمك بانتظام يحسن من سُمك وطول الشعر.

وإذا فقدت شعرك بسرعة خلال فترة زمنية قصيرة، فقد لا يكون هذا نتيجة الشيخوخة الطبيعية، ويجب أن تفكر في زيارة طبيبك إذا كانت لديك مخاوف صحية.