تسعة تغييرات في نمط حياتنا تفيد لتقليل تساقط الشعر!

وتعد التغييرات في نمط الحياة طريقة أسهل وأرخص لدعم نمو الشعر. وأجريت محادثات مع "إكسبريس" بواسطة الدكتورة ديبوراه لي، من صيدلية "دكتور فوكس" على الإنترنت، لمعرفة كيفية تقليل تساقط الشعر.

وقالت لي: "إذا كنت قلقا من احتمال فقدان شعرك، فمن الأفضل دائما محاولة القيام بكل ما في وسعك لدعم نمو شعرك".

وفيما يلي 9 تغييرات يجب أن تبدأ في إجرائها:

تناول نظاما غذائيا متوازنا وصحيا

توصي لي باتباع نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة، والتي لها أهمية خاصة في الحد من تساقط الشعر المرتبط بالشيخوخة.

وتشمل مضادات الأكسدة: اللفت والعنب البري والبروكلي والتوت والجوز والخرشوف والسبانخ والشوكولاتة الداكنة، وأكثر من ذلك بكثير.

عالج أي نقص في الفيتامينات أو المعادن

أشارت لي، إلى أن انخفاض مستويات فيتامينات (ب) وفيتامين (د) والحديد، قد يؤدي إلى ضعف الشعر وتساقطه.

لذا، ابحث عن مصادر الطعام التي تزيد من تناولك لهذه الفيتامينات إذا كنت تعاني من نقص.

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

توصي NHS الجميع بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من التمارين المعتدلة الشدة أسبوعيا، أو 75 دقيقة من النشاط شديد الشدة في الأسبوع.

وأوضحت لي: "تساعد التمارين الرياضية في مكافحة الإجهاد، ويؤدي الإجهاد إلى تفاقم تساقط الشعر".

قلل من تناول الكحول

قالت لي: "على الرغم من أن الكحول لا يسبب تساقط الشعر بشكل مباشر، إلا أن الإفراط في تناول الكحوليات يمكن أن يعني سوء التغذية العامة وسوء الامتصاص من الأمعاء. ويمكن أن يكون لذلك تأثير على صحة الشعر ونموه، لذلك إذا كنت تبحث عن تقليل فرص الإصابة بالصلع، فهذه هي الطريقة الأفضل".

كف عن التدخين

قالت لي: "يميل شعر المدخن إلى أن يكون أكثر هشاشة وينقطع، ويتحول إلى اللون الرمادي في وقت مبكر".

تعامل مع القلق

أظهرت الدراسات التي أجريت على الفئران أن الإجهاد يغير مراحل النمو في دورة الشعر، ويقصر مرحلة التنامي (النمو النشط).

خذ كمية إضافية من البيوتين

تحتوي الكثير من فيتامينات نمو الشعر الفاخرة على البيوتين، وهذا هو سر الشعر الطويل.

اعتنِ بشعرك

تلعب طريقة تعاملك مع شعرك دورا في كيفية نموه، لذا تجنب الألوان القاسية والصبغات ومنتجات الشعر.

وقالت لي: "استخدم الشامبو الخالي من الكبريتات، وتجنب التصفيف الزائد، ولا تستخدم مجفف الشعر الساخن كثيرا. لا تمشط شعرك المبلل واستخدم الكثير من البلسم في شعرك ودلّك فروة رأسك".

حارب الجفاف

يتكون 25٪ من كل خصلة من الشعر من الماء، لذا عليك التأكد من بقائك رطبا.

ويُنصح بشرب حوالي لترين من الماء يوميا للصحة العامة ونمو الشعر.

المصدر: إكسبريس