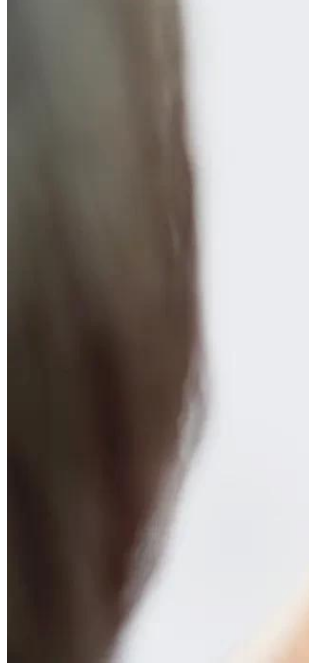


منها القرفة... "5" أنواع من البهارات تحد من تساقط الشعر



يهتم بعض من يعانون من مشكلة تساقط الشعر باتباع طرق طبيعية لحلها ، ويسعى البعض إلى تناول عناصر غذائية تساعد في منع تساقط الشعر أو تقليل وتيرته .

وبحسب ما نشرته صحيفة "Times Hindustan" ، يمكن تضمين التوابل الخمس التالية في النظام الغذائي لتقليل تساقط الشعر، بل ويمكن استخدام الزيوت المستخلصة من بعضها بشكل موضعي على الشعر وفروة الرأس وهي كالآتي:

1. حبة البركة

يمكن أن يساعد "الثيموكينون" الموجود في بذور حبة البركة على تغذية بصيلات الشعر ومنع تساقط الشعر، ويمكنك تدليك فروة الرأس بزيت حبة البركة لتعزيز صحة الشعر.

2. الكمون

تحتوي بذور الكمون على البروتين والكربوهيدرات التي تساعد على نمو الشعر وتقوية الجذور، ويمكن إضافة بذور الكمون إلى الماء وتناوله في الصباح.

3. الفلفل الأسود

يتميز الفلفل الأسود باحتوائه على الكثير من (الكاروتينات والفلافونويد والفيتامينات A وC) ، التي

يمكن أن تساعد في تقوية الجذور وتعزيز نمو الشعر، يمكنك إضافة الفلفل الأسود إلى الوجبات العادية أو تناوله بعد نقه في كوب ماء للتخلص من السموم.

4. القرفة

تمتلك القرفة (بمضادات الأكسدة والفيتامينات A و C و E و K)، وكلها يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب وتقوية بصيلات الشعر، يمكن تناول القرفة عن طريق نقعها في الماء أو بإضافتها إلى شاي الأعشاب.

5. السمسم

تحتوي بذور السمسم على أحماض "أوميغا-3 الدهنية"، التي يمكن أن تساعد في تحسين تدفق الدم إلى فروة الرأس وتجعل الشعر طويلاً وجميعاً، كما يمكن أيضاً تدليك فروة الرأس بزيت بذور السمسم لتقليل تساقط الشعر.