

الزعر» كنز العناية بالبشرة والشعر»



إعداد-راندأ جرجس

يعتبر الزعر من أهم الأعشاب والنباتات البرية الطبيعية منذ العصور القديمة، لاحتوائه على مضادات الأكسدة القوية، ولا تقتصر فوائده كونه فقط من التوابل أو إضافته للمأكولات، ولكنه يُعد واحداً من أفضل الزيوت الأساسية التي تعمل على توازن مستويات الهرمونات في الجسم وتطهيره من المواد السامة ومخزون الدهون، ويساعد على تعزيز صحة الجهاز المناعي، والتنفسي والهضمي والعصبي، ويعمل على الحماية من السكتة الدماغية والتهاب المفاصل والالتهابات الفطرية والبكتيرية، ويدخل أيضاً في صناعة مستحضرات التجميل وخلطات العناية بالشعر والبشرة، إضافة إلى قدرته على حرق السعرات الحرارية والتخلص من الوزن الزائد والدهون المتراكمة في الأرداف والبطن.

صحة الشعر

يُستخدم زيت الزعر في العديد من العلاجات الطبيعية لمشكلات الشعر، فهو يسهم بشكل فعال في التخلص من قشرة

الرأس، والحد من تقصفه وتساقطه، وإزالة الصبغات والشعر الأبيض، كما يفيد تدليك الفروة بزيت الزعتر الدافئ مرتين أسبوعياً، وبحركات دائرية باتجاه عقارب الساعة في تنشيطها والحفاظ على صحة وحيوية وتقوية البصيلات، والحصول على الشعر الناعم الكثيف

نضارة البشرة

يحتوي زيت الزعتر على العديد من المركبات والمكونات متعددة الفوائد والأهمية، كالمعادن الغذائية المفيدة للبشرة ويُعد من النباتات الغنية بالمواد المضادة والفعالة في (A-C-B6) مثل: الكالسيوم والحديد والمنجنيز، وفيتامينات معالجة التقرحات، تنقية الدم، التهابات الجلد والقضاء على الحكة، والتقرحات والالتهابات الفطرية، والجراثيم، عن طريق مسح المناطق المصابة بقطرات زيت الزعتر المضاف إليها كوب من الماء

يزيد زيت الزعتر من حيوية وشباب ونضارة البشرة، حيث إن استخدامه يعمل على محاربة علامات الشيخوخة المبكرة والحد من ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد، والتخلص من البقع والبثور السوداء، والندوب، فضلاً عن فعاليته في معالجة مشكلات البشرة الدهنية والحساسة وأعراض حب الشباب، نظراً لاحتوائه على مضادات البكتيريا، ولذلك يتم دمجه كمكون أساسي في غسول الوجه والكريمات المناسبة لهذه الحالات