

## كيف تتخلص من الشيب المبكر؟



إعداد- راندا جرجس

لا يرتبط الشيب المبكر بالعمر، لكنه يعود لأسباب متعددة؛ أهمها العوامل الوراثية، وعدم الاهتمام المنتظم والسليم بالشعر، إضافة إلى عدم اتباع نظام غذائي صحي؛ لذلك ينصح خبراء العناية ببعض الوصفات، لإعادة الحياة في الشعر للذين يعانون انتشار البوصيلات البيضاء قبل الأوان

1. يتصدر الشاي الأسود قائمة العناصر الفاعلة التي تساعد في منع الشيب، نظراً لاحتوائه على مضادات الأكسدة، وخصائص في محاربة العوامل التي تتسبب في تأكسد الشعر، ويسهم في المحافظة على استمرار لون الصبغ، ويتم ذلك عن طريق نقع نحو 200 مل من أوراق الشاي في ماء مغلي لمدة ساعتين، ثم طحنها لتتحول إلى عجينة ناعمة، وخلطها مع القليل من عصير الليمون ثم وضعها على الشعر لمدة 40 دقيقة قبل شطف الشعر

2. تُعد الحناء من أفضل الوصفات التي تستخدم منذ العصور القديمة في معالجة مشكلات الشعر وتغذيته بشكل

طبيعي، إضافة إلى معالجة العديد من المشكلات التي يتعرض لها، كما تمنحه لوناً طبيعياً كالأسود المزرق، ويمكن مزج الشاي الأسود أو الكركديه أو نباتات أخرى بالحناء، للحصول على ألوان مختلفة، وتغطية المناطق الرمادية أو الشعر بالكامل.

يسهم زيت الخروع في تقوية بصيالات الشعر، ويعمل تدليك فروة الرأس بالقليل من نقاط الزيت، على منحها 3. الترطيب اللازم والمحافظة على إعادة الصبغة للشعر مرة أخرى

يؤدي الجمع بين زيت جوز الهند وعصير الليمون إلى تفاعل كيميائي ينجم عنه تغميق لون الشعر بشكل طبيعي، 4. ويمكن أن يستمر على مدار فترة من الزمن

يعد قناع الشعر المكون من عصير البصل من أقوى أنواع الوصفات الفاعلة في التخلص من الشيب؛ وذلك عن 5. طريق وضعه على الشعر مرة أو مرتين أسبوعياً

ينصح الخبراء باتباع نظام غذائي يحتوي على «ب 12»، الحديد وأوميغا 3، وتضمين السلطات الطازجة اللحوم 6. الخالية من الدهون مثل السمك والدجاج والفواكه والخضراوات في الوجبات اليومية، والحد من الأطعمة السريعة والأطباق المصنوعة من الدقيق الأبيض والمشروبات الغازية والسكريات