

علاج النحافة

إن علاج أى حالة مرضية أو مشكلة صحية يكون بعلاج السبب المؤدى لها .

وبناء على ذلك ، فإنه يجب البحث عن سبب النحافة وعلاجه ، وبداية يجب التفرقة بين حالات النحافة المرضية وحالات النحافة الأخرى وذلك على النحو التالى :

النحافة المرضية :

فى هذه الحالات يصاحب فقدان وزن الجسم أعراض أخرى مميزة للمرض الموجود والذى هو سبب النحافة ، وهذه الأعراض قد تظهر بوضوح خاصة فى حالات الاضطرابات الهرمونية (كما سبق التوضيح) فمثلاً :

وجود تورم بأسفل العنق ، وتوتر وعصبية ، والإحساس بسخونة تنبعث من الجسم خاصة بعد الأكل ، ورعشة خفيفة بأصابع اليدين ، إلى جانب فقدان الوزن يشير بوضوح إلى أننا أمام حالة تسمم درقى . . أى أن سبب النحافة يرجع إلى زيادة إفراز الدرق من الغدة الدرقية ، ويمكن التأكد من ذلك بإجراء فحوص معملية لتحديد مستوى هرمونات الغدة الدرقية بالدم (T_3 , T_4) وبناء على ذلك يكون علاج الحالة بإعطاء الأدوية المضادة لزيادة إفراز الدرق ، أو بالعلاج الإشعاعى ، أو الجراحى ، ويكون هذا العلاج فى حد ذاته هو علاج فقدان الوزن ، حيث أن المريضة تبدأ تدريجياً فى استعادة وزنها الطبيعى بعد بدء العلاج .

لكنه فى بعض الأحيان تكون هناك نحافة لأسباب غير واضحة أو لا يصحبها أعراض مرضية مميزة ، وذلك مثل فقدان الوزن فى حالة الإصابة بالدرن الرئوى أو الأمراض الخبيثة بصفة عامة ، أو الإصابة بالأنيميا أو مرض السكر ففى هذه الحالات المشكوك فى أمرها يجب إجراء الأبحاث المناسبة للكشف عن السبب وراء فقدان الوزن ، وذلك مثل :

- عمل أشعة على الصدر (القلب والرئتين) .

- عمل صورة دم كاملة ، أى تحديد نسبة الهيموجلوبين وعدد خلايا الدم .

- قياس مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم .

فإذا تم الكشف عن سبب مرضى وراء فقدان الوزن ، يكون علاج النحافة بعلاج هذا السبب .

النحافة لأسباب نفسية :

تتميز هذه الحالات بضعف الشهية للطعام ، وبأعراض أخرى نفسية تؤكد وجود اضطراب نفسى كالاكتئاب ، وذلك مثل :

الأرق أو الاستيقاظ من النوم مبكراً فى الصباح على غير الرغبة -
اعتلال المزاج بصفة عامة مثل الشعور بالإحباط أو الحزن أو الكره -
الرغبة فى النوم أو الاعتكاف لفترة طويلة - انخفاض الرغبة الجنسية
(بالنسبة للمتزوجات)

مثل هذه الحالات يعتمد علاجها على معالجة سبب الاكتئاب أو المشكلة النفسية الموجودة ، ويساعد فى ذلك تغيير الأمكنة والوجوه ، كالسفر ، والاندماج فى أنشطة اجتماعية أو ترفيهية ، والتحدث إلى الصديقات ، وقد يحتاج الأمر إلى استشارة الطبيب النفسى .

أما فى حالة مرض فقدان الشهية العصبي ، والذي يتم تشخيصه من خلال أعراضه المميزة التى سبق توضيحها ، فإن العلاج يحتاج إلى وجود

أكثر من تخصص طبي كأخصائي تغذية ، وباطنة وأمراض نفسية .
النحافة الناتجة عن زيادة تصريف الطاقة :

هذه من الحالات الشائعة للنحافة والتي قد تغفل عن سببها الفتاة أو السيدة التي تبذل جهداً زائداً في عملها أو أنشطتها المختلفة دون أن تتنبه لما يفرض عليها ذلك من ضرورة الاهتمام بأخذ قسط كافٍ من الطاقة من خلال الغذاء حتى تحتفظ بوزن جسمها في المعدل الطبيعي ولا تتعرض لانتقاصه .

ولذا يجب الانتباه إلى هذا السبب الشائع للنحافة والعمل على تصحيحه ، وذلك بالتوفيق بين العمل ومتطلباته وبين حاجة الجسم إلى الراحة وساعات النوم المناسبة وكذلك إلى الغذاء الكافي الذي يمدّه بطاقة مناسبة للقيام بالأعمال والواجبات المختلفة .

حالات النحافة المتعلقة بالتغذية :

وهذه من الحالات الشائعة ، والتي تظهر لعدم الاهتمام بتناول قدر كافٍ من الطعام ، أو لسوء التغذية ، أو لعدم الإقبال على تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية (الكربوهيدرات والدهون) .

وهذه الحالات من النحافة ، وكذلك حالات النحافة عموماً ، التي لا تتميز بوجود أسباب مرضية ، وكذلك حالات النحافة الناتجة عن أسباب وراثية أو تكوينية يمكن فيها العمل على اكتساب وزن زائد بالإقبال على الأطعمة المرتفعة السعرات الحرارية - أى المجموعتين الخامسة والسادسة السابق توضيحهما ، وبذلك فإنه يوصى فى هذه الحالات باتباع الآتى :

- الإكثار من تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة مثل الحلوى والمسبكات والمحمرات والأرز والخبز والمكرونة .

- الاهتمام بتناول المسليات بعد وجبة العشاء أثناء مشاهدته

التليفزيون وهذه مثل الفول السوداني واللوز والبندق واللوز والجوز والبطاطس (الشيبسى) ، وكذلك المياه الغازية .

- يمكن تناول فواخ الشهية مثل المخللات مما يساعد على تناول كميات أكبر من الطعام .

- يمكن استعمال أدوية فاتحة للشهية مثل موسيجور Mosegor قرص ٣ مرات يومياً قبل الأكل لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر بانتظام (لأن عدم الانتظام قد يؤدي إلى عكس المطلوب) .

- يمكن الاعتماد إلى جانب الأكل على الأغذية المجهزة ذات السعرات الحرارية المرتفعة والخاصة بعلاج النحافة ، ومن أمثلتها ما يعرف باسم « المفتقة » والتي تباع بمحلات البقالة والعطارة ، هذه الأنواع تضم مجموعة من الأغذية النباتية المفيدة كالسمسم والفول السوداني والعسل الأسود ، وهي من أغنى الأغذية بالسعرات الحرارية .

- وأخيراً ننصح بأخذ قسط كاف من الراحة وساعات النوم .

كما يجب ضرورة الاهتمام بمراقبة الوزن للاستدلال على مدى النجاح فى اكتساب وزن إضافي ، ولا شك أن فى ذلك تشجيعاً للفتاة على تصحيح عاداتها الغذائية ، وزيادة إقبالها على تناول الطعام ، لتكتسب مزيداً من الوزن الزائد ، وتتخلص تدريجياً من حالة النحافة .

أغذية خاصة بعلاج الأنيميا والضعف العام :

عصير البنجر :

يعتبر البنجر من أغنى الأغذية النباتية بالحديد والذي يحتاج إليه الجسم لتكوين الدم .

ولعلاج حالات الأنيميا (فقر الدم) ينصح بتناول نصف كوب من عصير البنجر يومياً وللحصول على هذا العصير تسلق جذور البنجر ، وتقطع إلى شرائح ، وتعصر بالمعصرة أو الخلاط .

الكرب :

الكرب من أغنى الخضراوات بفيتامينات « أ » ، « ب » ، « ج » كما يحتوى على نسبة مرتفعة من بعض العناصر والأملاح المعدنية مثل الكبريت والفسفور والكالسيوم والحديد واليود والنحاس والزنك والنحاس. وبذلك يفيد تناول الكرب بصفة دورية فى علاج الأنيميا الناجمة عن نقص فى الحديد أو الفيتامينات أو العناصر المعدنية .

كما يوصف الكرب فى حالات الضعف والشيخوخة المبكرة حيث أنه يزيد من تقوية دفاعات الجسم الطبيعية ، ويساعد على التصدى للعدوى ، وذلك بفضل ما يحتويه من عناصر وأملاح معدنية تزيد من المناعة الطبيعية للجسم .

كما يوصف الكرب لحالات الإجهاد والإرهاق الذهني نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الفوسفور الذى يعتبر من العناصر الأساسية والمهمة فى عمليات التمثيل الغذائى للمخ والجهاز العصبى ، وبالتالى فإنه يعمل على تزويد الجسم بطاقة بدنية وعقلية ويساعده على أداء وظائفه الحيوية ، ويجعل الجسم أكثر قدرة على مقاومة الإجهاد والتعب ، كما يمتاز عصير الكرب بأن له فاعلية تساعد فى الشفاء من القرح مثل قرحة المعدة .

وبفضل الاعتماد على الكرب فى صورة عصير لعلاج حالات الأنيميا والضعف العام .

ويتم ذلك بأخذ كرنبة صغيرة طازجة ، وتنزع أوراقها الجافة الخارجية ثم تعصر بواسطة معصرة - أو خلاط - ويشرب من هذا العصير يومياً بمقدار كوب تقريباً .

الرمان . . . علاج لفقر الدم :

نظراً لاحتواء الرمان على نسبة كبيرة من الحديد (الذى يدخل فى تركيب المادة الحمراء « الهيموجلوبين » التى توجد داخل كرات الدم

الحمراء والمسئولة عن حمل الأكسجين إلى أنسجة الجسم المختلفة) فإنه يستخدم فى علاج حالات الأنيميا (فقر الدم) ذلك بالإضافة لفوائده صحية أخرى عديدة للرمان .

ولذلك فإن الرمان يعتبر من « فواكه الجنة » قال الله تعالى :

﴿ فيهما فاكهة ونخل ورمان ﴾ [الرحمن : ٦٨]

وقال الله تعالى : ﴿ وهو الذى أنشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفاً أكَّله والزيتون والرمان متشابها وغير متشابه كلِّوا من ثمره إذا أثمر وءاتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين ﴾ [الأنعام : ١٤١]

التمر :

نظراً لاحتواء التمر على نسبة عالية من الحديد فإنه يمكن استخدامه فى علاج حالات فقر الدم ، وخاصة عند الأطفال ، وقد وجد أن منقوع التلوي مع عسل البلح مفيد جداً فى علاج الأنيميا .

الموز . . لعلاج أمراض سوء التغذية :

يحتوى الموز على كميات كبيرة من فيتامين « أ » ، « ب » مركب ، « ج » ولذلك فهو غذاء نافع للغاية فى علاج حالات الضعف العام ونقص الفيتامينات .

كما يحتوى الموز على نسبة مرتفعة من حمض النيكوتين وهو المعروف باسم نياسين (Niacin) ويعرف هذا الفيتامين بالفيتامين الوقاى من البلاجرا وهو أحد أمراض سوء التغذية والذى ينتشر فى الأوساط الفقيرة التى تعتمد فى غذائها على عناصر غذائية محدودة القيمة الغذائية ، ومن ضمن أعراض هذا المرض فقد الشهية للطعام ، وانخفاض الوزن ، وظهور تشققات بالجلد وجفافه وظهور بقع سمراء عليه ، وتظهر هذه العلامات فى ظهر اليدين وجبهة الوجه والرقبة والقدمين وأعلى الفخذين ويصبح سطح الجلد خشناً .

عصير التفاح لعلاج فقر الدم :

يعتبر التفاح من أغنى الفواكه بفيتامين «ج» وبعض المعادن الضرورية مثل الحديد والنحاس والبوتاسيوم .

ويوصف تناول عصير التفاح يومياً لعلاج حالات فقر الدم والضعف العام . . ولا مانع كذلك من تناول الثمار دون عصر .

عصير العنب :

وجد أن تناول ١٠٠ جرام من العنب يعطى الجسم كمية من الطاقة تعادل حوالى ٦٨ سعراً حرارياً ، وترجع هذه الطاقة أساساً إلى احتراق وتمثيل المواد السكرية الموجودة بالعنب داخل الجسم .

ويحتوى العنب كذلك على بروتينات (٨,٠٪) وعلى دهون (٥,٠٪) ، كما يحتوى على بعض أملاح العناصر والمعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد .

وقشر العنب غنى بفيتامين «ب» المركب الذى يدخل فى عمليات حيوية كثيرة فى جسم الإنسان ، وهو عامل مهم لسلامة الجهاز الهضمى .

وكذلك يحتوى العنب على كمية لا بأس بها من فيتامين «ج» الذى يحافظ على مناعة الجسم ويقلل من احتمالات إصابته بالميكروبات والجراثيم .

ومن أبرز استخدامات العنب الطبية هو استخدام عصير العنب كمقو عام وكمساعدة فى علاج حالات الأنيميا .

كما يذكر أن تناول نصف كوب من عصير العنب (ويستكمل الكوب بالماء الساخن) يعتبر من أفضل المشروبات الصحية التى تهدىء الأعصاب وتزيل الأرق وتساعد على النوم الهادىء .

عسل النحل . . . علاج للضعفاء :

يتميز عسل النحل عن باقى السكريات وكثير من الأغذية الأخرى

بأنه غذاء مملوء بالحيوية وله مكانته العالية فى إنتاج الطاقة داخل الجسم ،
والذين يتناولون العسل ضمن غذائهم اليومى يزدون بالتأكيد فى
مقدرتهم البدنية والذهنية .

ولذلك ينصح بتناول ملعقة من العسل فى الصباح لاكتساب
النشاط والحيوية .

ويعتبر العسل غذاءً مثالياً لحالات الضعف العام ، والنقاهة من
الأمراض ، وأثناء الأمراض المنهكة للجسم بصفة عامة مثل الدرن
والتيفود ، وكذلك حالات ضعف الهضم والتهاب الأمعاء وقرحة الأثنى
عشر .

شراب الهنا . . لزيادة وزنك !

وصفة لذوى الأبدان الضعيفة والمنهكة :

وهذه الوصفة يقترحها « دكتور أولد فيلد » المتخصص فى التغذية ،
لعلاج حالات الضعف العام وفقر الدم والإنهاك والإعياء ، ويصفها باسم
شراب الهنا .

ويقول إنه جربها مع كثير من مرضاه ووجدها نافعة للغاية ،
والوصفة بسيطة جداً ، وهى عبارة عن إضافة ملعقة كبيرة من عسل
النحل إلى كوب من اللبن الطازج الساخن ، ، وتقليب العسل حتى
الذوبان ، ويؤخذ مثل هذا الكوب مرتين يومياً مع قطعتى خبز جاف
مدهونتين بالزبد .

وهذه الوصفة تساعد أصحاب الأجسام النحيفة على اكتساب وزن
زائد .

وترجع القيمة الغذائية لعسل النحل لاحتوائه على أغلب مكونات
فيتامين «ب» المركب ، وفيتامينات أخرى ضرورية للجسم .

ومعظم هذه الفيتامينات يرجع مصدرها إلى حبوب اللقاح ، وهى
تشمل الأنواع التالية :

فيتامينات ب_١ ، ب_٢ ، ب_٣ ، ب_٦ ، حمض النيكوتين أو النياسين ،
حمض الفوليك ، فيتامين (ج) ، فيتامين (ك) ، فيتامين (هـ) ،
فيتامين (أ) .

كما يحتوى عسل النحل على العديد من الأنزيمات التى تساعد
فى عملية الهضم وغيرها من العمليات الحيوية بالجسم ، وهذه يرجع
مصدرها إلى رحيق الأزهار وبعضها يخرج مع إفرازات النحلة نفسها .

كما يحتوى العسل على كميات متواضعة من العناصر المعدنية
تجعله أفضل فى قيمته الغذائية عن غيره من السكريات ، وهذه تشمل :

الحديد (اللازم لبناء الدم) ، والكالسيوم (الذى يدخل فى
تركيب العظام والأسنان) ، والكبريت (ضرورى لخلايا الجلد والشعر
والأظافر) ، واليود (ضرورى لتكوين هرمونات الغدة الدرقية) ،
بالإضافة إلى عناصر أخرى كالمنجنيز والمغنسيوم والبوتاسيوم والصوديوم .

كما يحتوى العسل على مجموعة من الأحماض العضوية الضرورية
للجسم مثل أحماض الخليك والفورميك والستريك واللكتيك وغيرها .

ورغم وجود هذه الأحماض إلا أن تأثير عسل النحل يعدّ قلوياً لغناه
بالعناصر المعدنية أكثر من الأحماض العضوية .

الزيوت النباتية . . وسيلة آمنة لزيادة الوزن !

إذا كنا ننصح أصحاب الأجسام النحيفة بزيادة الإقبال على تناول
الدهون والسكريات والنشويات . . إلا أنه يجب أن يكون الإقبال على
تناول الدهون الحيوانية بحساب .

وهذه مثل : السمن البلدى والقشدة والزبدة . . ذلك لأن الإفراط
فى تناولها ، وإن حقق زيادة فى الوزن ، إلا أنه قد يؤدى لخطر ارتفاع
مستوى الكوليسترول بالدم ومن المعروف أن هذا الارتفاع يزيد من فرصة
الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية ، وإن كان حدوث ذلك فى
الحقيقة شئ غير محتمل إلى حد كبير بالنسبة للفتيات أو السيدات

صغيرات السن نظراً لأن هرمون « الاستروجين » بأجسامهم يوفر الحماية ضد ذلك .

لكنه على أية حال ، فإنه من الأفضل أن تكون زيادة تناول الدهون معتمدة أساساً على الدهون النباتية فهي آمنة تماماً لصحة الجسم وهي في نفس الوقت غنية بالسعرات الحرارية التي تساعد على اكتساب وزن زائد وهذه الزيوت مثل : زيت الذرة - زيت عباد الشمس - زيت الزيتون - زيت النخيل - زيت الجوز .

والى جانب ما يمكن أن يحققه الإقبال على تناول هذه الزيوت من زيادة في الوزن ، فهي تعمل كذلك على حماية القلب والشرابين من الرواسب وتراكم الدهون (الكوليستيرول) فهي بمثابة منظفات طبيعية للشرابين .

ويمكن تناول هذه الزيوت بصور مختلفة مثل استخدامها بدلاً من السمن البلدى ، فى إعداد المأكولات ، أو بإضافتها إلى المأكولات المختلفة مثل سلطة الخضراوات أو الفول .

وهناك كذلك زيت السمك فهو وإن كان غير نباتى إلا أنه زيت آمن تماماً ويعتبر من أفضل أنواع الزيوت لحماية القلب والشرابين ، ويمكن تناوله بجرعة منتظمة يومياً بحوالى ملعقة صغيرة .

نوع الحمض الدهنى السائد			الدهون		المادة الغذائية لكل ١٠٠ جرام من المادة الغذائية
عديد التشبع	أحادى التشبع	مشبع	غير مرئية	مرئية	
×		×		٨١ جم	الزبد مرجرين نباتى (زيت عباد الشمس)
		×		١٠٠ جم	الزيوت زيت جوز الهند ، النخيل ، الفول السودانى ، الشلجم ، الزيتون ، زيت عباد

نوع الحمض الدهنى السائد			الدهون		المادة الغذائية لكل ١٠٠ جرام من المادة الغذائية
عديد التشبع	أحادى التشبع	مشبع	غير مرئية	مرئية	
				١٠٠ جم	الشمس ، بذرة العنب ، عين الجمل ، الذرة
		×	٣,٥ جم ١,٧ جم ٠,١ جم ١,٥ جم ٧,٠ جم ٣٥ جم ١١,٦ جم		منتجات الألبان لبن كامل لبن نصف دسم لبن منزوع الدسم زبادى عادى جبن أبيض جبن روكفور البيض
×		×	٣,٠ جم ١٢ جم ٧,٠ جم ١٧,٠ جم ٠,٥ جم ١٠ جم ٢٥ جم		الأسماك بياض اللحوم لحم بقرى لحم المعجل لحم الضأن «الخروف» فراخ « بدون جلد » فراخ رومى سجق
×			٤٩ جم ٥٤ جم		اللوز القول السودانى

علاج بعض المشاكل الجمالية التى قد تصاحب النحافة :

الهالات السوداء تحت العينين :

هذه المنطقة الغامقة من الجلد التى تظهر أسفل العينين وتسبب إلى جمال المرأة يشارك فى ظهوره عدة عوامل ، تشمل :

- الإجهاد الجسمانى أو النفسانى .

- الأرق أو قلة النوم .

- نقص أو سوء التغذية .

وحتى تزول هذه الحالات لابد من تصحيح الأمور السابقة . فإذا كانت الفتاة لا تأكل فلتأكل . . وإذا كانت تجهد جسمها فلتتوقف عن هذا الإجهاد ، وإذا كانت تعاني من مشكلة نفسية فلتسعى إلى حلها بدلا من « حرق الدم » .

واليك كذلك هذه الوصفات الفعالة فى زوال هذه الهالات :

شرائح الخيار :



شرائح الخيار تخلصك من الهالات السوداء حول العينين

توضع شريحة من الخيار الطازج فوق كل عين « وهى مغمضة » لمدة ١٥ دقيقة مع الاسترخاء على الفراش ، ويكرر ذلك يوميا .

أو يمكن عمل كمادات للعينين من عصير الخيار المضاف إليه

بضع نقاط من عصير الليمون .

شرائح البطاطس والتفاح :

إذا تعذر الحصول على الخيار يمكن الاستعانة بشرائح البطاطس أو التفاح وتستخدم على نفس النحو السابق .

كمادات الشاي :

تعمل كمادات شاي دافئ لمدة ١٥ دقيقة ، يليها كمادات شاي بارد لمدة ٥ دقائق وذلك قبل النوم يومياً .

زيت اللوز :

تدهن الهالات بخليط مكون نصف ملعقة صغيرة من زيت اللوز وربع ملعقة صغيرة من عصير الليمون .

عصير النعناع :

تعمل كمادات يومياً من عصير النعناع الطازج .

الأظافر الهشة أو المشققة :

تظهر الأظافر الهشة ضعيفة ، سهلة الالتواء أو الكسر ، ربما مع وجود تمزقات بنهاياتها ، والسبب الغالب لهذه الحالة هو الانيميا (فقر الدم) وسوء التغذية ، لذلك فإن علاجها يعتمد على الاهتمام بتناول غذاء صحي جيد غنى بالفيتامينات والمعادن وخاصة الحديد ، ولا مانع من تناول مجموعة فيتامينات مقوية مثل : فيترا VITERRA أو فيتوب VITOP (كبسولة بعد الفطار وأخرى بعد العشاء) .

كما يجب الإقلال من تعرض الأظافر للماء والصابون لأن ذلك يضعف من صلابتها ، ويمكن الاستعانة بقفاز من المطاط أثناء الغسيل .

مشكلة سقوط الشعر وعلاجها :

إن مشكلة سقوط الشعر بين الفتيات خاصة ترجع إلى أمرين أساسيين ، وهما :

- الإساءة إلى الشعر :

وهذا يشمل أموراً مختلفة مثل : استعمال صبغات الشعر ، أو كي الشعر ، أو شد الشعر على الرولو الساخن ، أو تمشيط الشعر بعنف أو عمل البرماننت ، أو كثرة تعرض الشعر لحرارة الشمس ، فمثل هذه الأمور تضعف من حيوية الشعر ، وتعرضه للجفاف وللسقوط أو التقصف .

اهمال الطريقة الصحيحة لتغذية الشعر :

تخطيء من تعتقد أن الشعر يتغذى من الخارج بالكريمات والشامبوهات وخلافه .

وإنما يتغذى الشعر من الداخل ، أى من خلال تيار الدم الذى يحمل له ما يحتاج إليه من عناصر غذائية مثل غيره من سائر أعضاء الجسم وأهم ما يحتاج إليه الشعر من هذه العناصر هو فيتامين « أ » والحديد والبروتينات .

ولذلك فإن نقص أو سوء التغذية عامل لا يستهان به وراء مشكلة سقوط الشعر ، وكذلك يساعد على انتشار هذه المشكلة اعتقاد كثير من الفتيات بأن الشعر مجرد غطاء للرأس تغذيه الكريمات وغيرها ، بينما يغفلن عن أنه عضو كسائر الأعضاء على اتصال بتيار الدم .

ولذلك فإن تصحيح هذين العاملين السابقين يساعد فى كثير من الحالات على التخلص من مشكلة سقوط الشعر وهذه بعض الصفات الطبيعية المساعدة لهذا الغرض :

نبات الصبار :

نبات الصبار من النباتات المفيدة لحالات سقوط الشعر ، ويمكن الاعتماد على أحد مستحضراته الكثيرة من الزيوت أو الكريمات ويعمل تدليك لفروة الرأس بالمستحضر بصفة منتظمة .

زيت الخروج :

تدلك فروة الرأس بزيت الخروج ، ويلف الشعر بفوطة دافئة ، يكرر ذلك بصفة منتظمة .

تدليك فروة الرأس :

إن تدليك فروة الرأس فى حد ذاته يساعد فى علاج مشكلة سقوط الشعر حيث أن ذلك يعمل على زيادة توارد الدم لبصيلات الشعر مما يقويه .

ويمكن استعمال لوسيون مغذٍ مرة أسبوعياً للتدليك مثل : تونو سكالبين (Tono - Scalpine) .

الحنة . . . علاج لسقوط الشعر :

ولا يفوتنا أن نذكر فائدة صباغة الشعر بالحنة لمقاومة سقوطه . ذلك بالإضافة للفوائد الأخرى لهذا النبات الطبيعى مثل تطهير الشعر من الميكروبات ، والتخلص من الدهون الزائدة وقشر الشعر .

