

## لا تفوتك فوائد بذور الكتان للشعر

ربما سبق وأن أضفت بذور الكتان إلى أطباقك لفوائدها الصحية العديدة، لكن هل تعلمين أنه يمكن استخدامها أيضاً للحصول على شعر قوي وصحي؟ أصبح استخدام بذور الكتان للشعر أمراً شائعاً في السنوات القليلة الماضية. وبعد اكتشاف ما يمكن أن يفعله هذا المكون للشعر، بدأت النساء في استخدام بذور الكتان كجزء من نظامهن الغذائي المعتاد، بالإضافة إلى ابتكار طرق متعددة لتطبيقه موضعياً والتمتع بفوائده الثمينة.

تعرفي على فوائد بذور الكتان للشعر، وكيفية استخدامها والاستفادة منها في هذا المقال. تابعي القراءة.

### فوائد بذور الكتان للشعر

تعرف بذور الكتان بغناها بأحماض أوميغا 3 الدهنية، وخاصة حمض ألفا لينولينيك الذي يعمل كمضاد للالتهابات ومحفز للدورة الدموية. هذا يجعله مكوناً رائعاً بشكل استثنائي لصحة الجلد والشعر والعظام. فيما يلي أهم فوائد بذور الكتان للشعر:



زيادة مرونة ألياف الشعر

بذور الكتان مليئة بأحماض أوميغا 3 الدهنية قصيرة السلسلة، وخاصة حمض ألفا لينولينيك الضروري للحفاظ على صحة بصيلات الشعر وزيادة مرونة أليافه، مما يجعلها صحية وقوية ولامعة ويمنع تكسرها، كما يمكن أن يؤدي استخدام بذور الكتان للشعر إلى تحسين ملمس شعرك إلى حد كبير.

### علاج ومنع تساقط الشعر

بذور الكتان غنية بفيتامين هـ والبروتينات المفيدة جداً للشعر، لذا فإنها تساعد في الحفاظ على ترطيب الشعر وتغذيته من الجذور إلى الأطراف وبالتالي تمنع تقصف الأطراف. كما أن تناول واستخدام هذه البذور بانتظام يمكن أن يزود جسمك بالكالسيوم والمغنيسيوم والمنغنيز والحديد والزنك والنحاس والسيلينيوم، وكلها عناصر ضرورية للحفاظ على نمو شعر صحي.

### تأخير ظهور الشيب

يشكل شيب الشعر المبكر مصدر قلق شائع هذه الأيام، حيث تعاني النساء في أوائل العشرينات من هذه المشكلة. تمتلئ بذور الكتان بالعناصر الغذائية مثل البروتينات والمعادن وفيتامين ب وفيتامين هـ التي تشكل غذاء ممتاز للشعر، ويحافظ الكتان على فروة الرأس رطبة، ويمنع الشيب المبكر بالإضافة إلى علاج عدد من مشاكل الشعر الأخرى.

### منع ترقق الشعر

هناك الكثير من العوامل المسؤولة عن ترقق الشعر، ومع ذلك فإن اختلال التوازن الهرموني وانقطاع الطمث عند النساء عادة ما تكون مسؤولة عن التسبب في ذلك. يعمل اللجنين الموجود بكثرة في بذور الكتان كمضاد للأكسدة إذ يمنع تساقط الشعر ويخفف تساقط الشعر الناجم عن اختلال التوازن الهرموني وانقطاع الطمث.

### تقوية الشعر من الجذور

تعتبر بذور الكتان مصدر كبير للألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، لذا تحفز هذه البذور الدورة الدموية في فروة الرأس مما يساعد في نمو الشعر ويمنع تكسره.

## كيف يمكن الحصول على فوائد بذور الكتان للشعر؟

### ماسك زيت بذور الكتان للشعر

#### المكونات

- 2 ملاعق كبيرة من زيت بذور الكتان
- منشفة ساخنة

## الخطوات

- سخني زيت بذور الكتان في وعاء لبضع ثوان حتى يصبح دافئاً قليلاً
- دلكي هذا الزيت على فروة رأسك لمدة 15 دقيقة
- ضعيه على خصلات شعرك أيضاً
- لفي شعرك بمنشفة ساخنة. يمكنك تسخين المنشفة في الفرن أو غمسها في الماء الساخن أو استخدام مجفف الشعر لتسخينها.
- انتظري لمدة 30 دقيقة
- اغسلي شعرك بشامبو خفيف خالٍ من الكبريتات
- كرري ذلك 2-3 مرات في الأسبوع

تتيح الحرارة الناتجة عن الزيت والمنشفة الساخنة لبذور الكتان أن تتغلغل في جذور شعرك وأطرافه، ما يغذي فروة رأسك وشعرك ويساعد في نمو الشعر الصحي.

## جل بذور الكتان للشعر

### المكونات

- ¼ كوب بذور الكتان
- 2 كوب ماء مقطر
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

## الخطوات

- اغلي الماء وبذور الكتان في قدر حتى يبدأ السائل في التكاثر
- أضيفي عصير الليمون وقلبي الخليط
- أطفئي النار بمجرد وصول السائل إلى قوام يشبه الهلام ثم ضعيه جانباً ليبرد
- صقي هذا الجل واجمعيه في مرطبان
- استخدميه جل بذور الكتان لتصفيف شعرك كل صباح. يمكنك أيضاً استخدامه كعلاج موضعي لفروة رأسك لتعزيز نمو الشعر
- كرري استخدامه يومياً

## تناولي بذور الكتان النيئة

يمكن أن تمنحك بذور الكتان الخام أكثر من مجرد شعر صحي. تساعد بذور الكتان الغنية بالألياف والبروتين في إنقاص الوزن وتخفيف الإمساك، كما يحسن المغنيسيوم الموجود في هذه البذرة مزاجك ويعزز النوم.



تناولي ملعقة من بذور الكتان المحمصة بمفردها أو رشها على السلطات أو الخضار المشوية لإضافة نكهة لذيذة. يمكنك أيضاً إضافة ملعقة كبيرة من بذور الكتان إلى حبوب الإفطار الساخنة أو الباردة.

#### تناول بذور الكتان المطحونة

هناك طريقة أخرى للاستمتاع بنكهة الكتان مع الحصول على جميع الفوائد، وهي تناول بذور الكتان المطحونة.

اطحني بذور الكتان إلى مسحوق ناعم وخزنيها في وعاء محكم لإضافتها إلى وصفاتك لاحقاً. يمكنك إضافتها إلى الكوكيز والكعك والخبز قبل الخبز أو في الحليب لتحضير السموزي. يمكنك أيضاً استخدامه بأي طريقة إبداعية أخرى قد تفضلينها!

تعرفي أيضاً على [تحضير بخاخ الصدر لتكثيف الشعر في المنزل](#).

المراجع

| Keyword           | Title1                                       | Title2                                           | Blog Name | Meta Description                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| بذور الكتان للشعر | كيف يمكن الحصول على فوائد بذور الكتان للشعر؟ | دعي شعرك يتألق بعد معرفة فوائد بذور الكتان للشعر | Skin care | هل تعلمين أنه يمكن استخدام بذور الكتان للحصول على شعر قوي وصحي؟ تعرفي على فوائد بذور الكتان للشعر عند تطبيقه موضعياً أو عند أكله حتى! |