

زيت الخروع لتحسين نمو الشعر الطبيعي: الحقائق والخرافات

ما تحتويه المقالة

- ما هو زيت الخروع؟
- على ماذا يحتوي زيت الخروع؟
- هل زيت الخروع يزيد كثافة الشعر؟
- ما هي استخدامات زيت الخروع للشعر؟
- ما هي أضرار زيت الخروع على الشعر؟
- ما هي الطريقة الصحيحة لوضع الزيت على الشعر؟
- متى تظهر نتائج الزيت على الشعر؟
- هل يستخدم زيت الخروع على الوجه؟

زيت مستخلص من بذور نبات الخروع، يستخدم في الطب البديل كملين للمعدة، كما يمكن أن يساعد في شفاء الجروح بسرعة. لم ينتشر استخدامه بكثرة وذلك يرجع بسبب كثافته العالية ولأنه قد يسبب الغثيان عند تناوله، لذا توجه الناس لاستخدامه بشكل خارجي، فقالوا أنه يحسن نمو الشعر الطبيعي، فمن أين تأتي فوائد زيت الخروع هذه؟ وهل قدرته على تحسين نمو الشعر حقيقة أم خرافة؟

على ماذا يحتوي زيت الخروع؟

تأتي فوائد زيت الخروع للجسم والشعر من احتوائه على العديد من العناصر والفيتامينات، فهو غني بالأحماض الدهنية وخاصة حمض الريسينولييك وهو نوع من **اوميغا 9** بالإضافة إلى **اوميغا 6**، كما يحتوي على فيتامين هـ بنسب عالية، ولكنه خالي من السكريات والبروتينات تماماً.

نظراً لاحتوائه على هذه المواد انتشر استخدام زيت الخروع على الشعر فهل زيت الخروع يزيد كثافة الشعر حقاً؟ لنعلم الإجابة دعونا ننظر ماذا تفعل مكونات زيت الخروع للشعر؟



أوميغا 9

يعمل أوميغا 9 وخاصة حمض الريسينولييك على محاربة المواد المسؤولة عن موت بصيالات الشعر، كما يقلل من عوامل الالتهاب في

البصيلات مما يؤدي إلى زيادة في كثافة الشعر.



فيتامين هـ

يقلل فيتامين هـ من تساقط الشعر وذلك بسبب كونه مضاد للأكسدة حيث يعمل على تخليص الشعر من عوامل قد تؤدي إلى تلف البصيلات، كما يزيد فيتامين هـ من التروية الدموية إلى فروة الرأس مما يعني زيادة الغذاء الواصل إلى البصيلات وزيادة معدل الانبات الجديد.



اوميغا 6

أظهرت دراسة أجريت على نساء يعانون من تساقط الشعر أن تناول مغذيات **اوميغا 6** و**اوميغا 3** قلل من تساقط الشعر كما زاد من كثافته بشكل عام.

يمكن القول أن زيت الخروع يقلل من التساقط كما يزيد من كثافة الشعر وذلك لما يحتويه من مواد تساعد في ذلك، وخاصة حمض الريسينوليك المتواجد بنسب عالية في زيت الخروع، كما يعمل زيت الخروع على تحسين البيئة العامة لنمو الشعر الطبيعي فهو يمتلك مميزات أخرى يضيفها على الشعر، حيث أن فوائد زيت الخروع للشعر لا تقتصر على زيادة كثافته فقط.

ما هي استخدامات زيت الخروع للشعر

- **ترطيب الشعر**
تمتلك الأحماض الدهنية المتواجدة في زيت الخروع مثل اوميغا 6 و اوميغا 9 قدرة عالية على ترطيب الشعر.
- **تغذية فروة الرأس**
تستطيع الأحماض الدهنية اختراق الجلد بنفاذية عالية، مما يعزز تواجدها عند البصيلات وبالتالي الاستفادة منها في إنبات الشعر.
- **الحماية من الالتهابات**
يحمي حمض الريسينوليك فروة الرأس والشعرة من الإصابة بعدوى فطرية أو بكتيرية، مما يحافظ على شعر صحي وفروة رأس ملائمة لإنبات شعر جديد. كما يساعد في علاج القشرة الناتجة عن الالتهابات حيث تتميز بكونها قشرة ملاصقة لفروة الرأس وغير متطايرة على عكس القشرة الناتجة عن الجفاف والتي تتميز بكونها متطايرة وتظهر على الثياب.
- **زيادة لمعان الشعر**

يعمل فيتامين هـ على زيادة لمعان الشعر وذلك لأنه يعيد الحاجز الدهني الذي يغطي الشعر مما يضيف على الشعر اللمعان المطلوب.

● حماية الشعر من التقصف

يعتبر زيت الخروع من الزيوت الثقيلة والتي عند وضعها تبقى الشعر معزولاً عن الظروف الخارجية؛ مثل تعرضه للهواء أو الحرارة مما يقلل من تعرضه للتلف والتقصف.

ما هي أضرار زيت الخروع على الشعر؟

لا يوجد لزيت الخروع أضرار على الشعر، ولكن بما أنه ثقيل جداً فلا بد أن تحرصي عند استخدامه حيث أنه قد يسبب لك تهيج واحمرار في فروة الرأس كما لا ينصح أن تستخدميه مرات عديدة في الاسبوع بحيث لا يتسبب بوزن ثقيل على شعرك مما قد يتسبب في تساقطه. ويسبب لزوجة زيت الخروع من الممكن أن يسبب لك انزعاج عند غسله بالماء، حيث تصعب إزالته وقد تحتاجين إلى غسله عدة مرات للتخلص منه تماماً.

ما هي الطريقة الصحيحة لوضع الزيت على الشعر؟

تحتاج عند وضع الزيت على الشعر الى اتباع عدة نصائح للحصول على أكبر قدر من الفائدة، إليك اهم النصائح عند وضع زيت الخروع على شعرك:



ينصح باستخدامه مرة واحدة اسبوعياً

لا يجب أن يوضع على الشعر لفترات طويلة
بحيث لا تزيد المدة عن ساعتين



يفضل مزجه مع زيوت أخرى لتقليل كثافته
مثل زيت جوز الهند أو زيت الجوجوبا

يستخدم للشعر الجاف المعرض للهيجان



ينصح بتجربته على بقعة صغيرة من الجلد
للتأكد من عدم تسببه بحساسية أو احمرار

يوضع الزيت على جذور الشعر ثم يسرح الشعر
جيداً حتى يغطي الزيت طول الشعرة



متى تظهر نتائج الزيت على الشعر؟

يمكنك ملاحظة تحسن مظهر الشعر ولمعانه بسرعة، أما في ما يتعلق بقدرته على تحسين نمو الشعر الطبيعي وزيادة كثافة الشعر فهو يحتاج الى وقت طويل حتى تظهر نتائجه، كما عليك أن تلتزمي باستخدامه بشكل منتظم والتأكد من أنه لا يتسبب بحساسية لفروة الرأس، ولا تهملتي تدليك فروة الرأس عند وضعه فهي نقطة مهمة لزيادة امتصاص المواد الفعالة وتحسين ظهور النتائج.

هل يستخدم زيت الخروع على الوجه؟

تتساءل كثير من النساء هل يمكنني استخدام زيت الخروع على الحواجب والرموش؟ كما يتساءل الرجال هل يمكنني استخدام

زيت الخروع لانبات شعر اللحية؟

ربما لا توجد دراسات تثبت أنه يمكن استخدام زيت الخروع على الحواجب والرموش، ولكن أظهر استخدام النساء له أنه بالفعل يمكنك استخدامه على الحواجب والرموش بعد التأكد من عدم حساسية الجلد له لزيادة كثافة شعر الحاجب وزيادة عدد الرموش وطولها، وتفسير ذلك يرجع إلى ما ذكرناه من مواد يحتويها الزيت تزيد من نمو الشعر.

أما بالنسبة للرجال الذين يريدون زيادة نمو شعر اللحية فلا يوجد أي دراسة تثبت أن زيت الخروع يزيد من نمو شعر اللحية كما لم يظهر الاستخدام الشخصي صحة ذلك، فهل تعرف أحد قام باستخدامه وبالفعل أعطى نتائجه المرجوة؟

في النهاية

- يحتوي زيت الخروع على مواد مفيدة جداً لصحة الشعر كفيتامين هـ والأحماض الدهنية مثل أوميغا 6 وأوميغا 9.
- يمتلك زيت الخروع فوائد كثيرة للشعر؛ مثل الترطيب والحماية من التقصف والالتهابات وزيادة لمعان الشعر.
- يمكن القول أن زيت الخروع يزيد من نمو الشعر الطبيعي ولكن يحتاج إلى فترات طويلة من الالتزام للحصول على النتائج.
- أظهر استخدام الناس لزيت الخروع على الحواجب والرموش أنه ذو تأثير إيجابي حيث يزيد من كثافة الحاجبين وطول الرموش

هل استخدمت زيت الخروع من قبل على شعرك؟ أم قمتِ بتجربته على حاجبيك؟ هل لاحظت فوائد أخرى غير ما ورد سابقاً؟ لا تترددي بمشاركة تجربتك الخاصة مع زيت الخروع.

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25573272/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9231528/>
- <https://www.healthline.com/health/castor-oil-for-beard>