يستخدم لعلاج تساقط الشعر ويحارب الثعلبة... فوائد زيت "إكليل الجبل"

اكتسب "إكليل الجبل" شهرة كبيرة على "تيك توك" لخصائصه في مجال العناية بالشعر، وهو ما تدعمه الدراسات العلمية.

ويقول أطباء الجلد إن: " إكليل الجبل مفيد في إعادة نمو الشعر لدى المصابين بالثعلبة الأندروجينية، وهو شكل شائع من تساقط الشعر، وقد يحمي الشعر أيضا من الضغوطات البيئية مثل الأشعة فوق البنفسجية والتلوث".

يحفز زيت إكليل الجبل نمو الشعر عند البصيلة

وجدت دراسة صغيرة تعود لعام 2015، أن زيت إكليل الجبل كان فعالا بشكل مشابه للمينوكسيديل (المعروف أيضا باسم روجين وهو دواء خافض للضغط موسع وعائي يستخدم لعلاج تساقط الشعر والصلع الوراثي)، في إعادة نمو الشعر لدى النساء المصابات بالثعلبة الذكورية.

وبحسب نتائج الدراسة، كان زيت إكليل الجبل قادرا على تحفيز نمو الشعر وجعل فروة الرأس أقل حكة مما يفعل الروجين بعد عدة أشهر من الدراسة.

وأشارت الدكتورة شيلبي خيتاربال، طبيبة الأمراض الجلدية، في عيادة كليفلاند كلينك، إلى أن "الدراسة دفعت الناس إلى اعتماد زيت إكليل الجبل لنمو الشعر ما جعله أكثر شيوعا في المنتجات التي لا تستلزم وصفة طبية".

وبحسب عيادة كليفلاند كلينك فإن المكون الرئيسي في زيت إكليل الجبل هو حمض الكرنوسيك، وله خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة ويبدو أنه يشفي الأعصاب التالفة ويساعد على تحسين الدورة الدموية ويعزز نمو الشعر الجديد عند وضعه على فروة الرأس.

وصرحت الدكتورة ميشيل غرين، أخصائية الأمراض الجلدية، لموقع "Science Popular"، إن "زيادة تدفق الدم يوفر الأكسجين والمغذيات ويمنع تلف بصيلات الشعر الذي يؤدي إلى تساقطه".

وأضافت غرين أيضا أن "خصائص مضادات الأكسدة الموجودة في إكليل الجبل يمكن أن تساعد في حماية فروة رأسك من الضغوطات البيئية، مثل الأشعة فوق البنفسجية والتلوث".

وتشير عيادة "كليفلاند كلينك" إلى أن زيت إكليل الجبل قد يساعد أيضا على تقليل قشرة الرأس ومنع ظهور الشيب المبكر، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث في هذه المجالات.

ويمكن أن يؤدي استخدام زيت إكليل الجبل عدة مرات في الأسبوع إلى تحسينات ملحوظة في غضون 6 أشهر.

وتقول خيتاربال إن: "زيت إكليل الجبل يمكن أن يكون مفيدا في جميع أنواع الشعر. وأوضحت أنه من أجل دمج زيت إكليل الجبل بشكل فعال في روتين العناية بالشعر، يجب تدليك الزيت في فروة الرأس وتركه لبضع ساعات، ويفضل تركه طوال الليل، ثم غسله، وتكرار ذلك مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع. وما عليك سوى استخدام بضع قطرات".

ويمكن لزيت إكليل الجبل أن يجعل الشعر يبدو دهنيا، خاصة لمن لديهم شعر ناعم، لذلك من الضروري تركيز الزيت على فروة الرأس. وتوصي خيتاربال أيضا بالبحث عن المنتجات التي تحتوي على زيت إكليل الجبل بنسبة 100% واختبار المنتج على منطقة صغيرة من فروة الرأس أولا للتأكد من عدم التعرض لرد

فعل سلبي.

ويمكن صنع ماء إكليل الجبل في المنزل أيضا، والذي يعمل بنفس القدر من الفعالية مثل زيت إكليل الجبل، وقد يجعل الشعر يبدو أقل دهنية من زيت إكليل الجبل.