

صيدلي يوضح أسباب الشيب المبكر وطرق استعادة لون الشعر

31 مارس، 2026



كشف الصيدلي لطفي الخزاعي أن ظهور الشعر الأبيض لا يرتبط فقط بالعوامل الوراثية أو التقدم في العمر، بل قد يكون نتيجة للإجهاد التأكسدي الذي يؤثر على الجسم بفعل السموم مثل التلوث والإشعاعات وسوء التغذية، إضافة إلى بعض العادات اليومية كالتدخين الإلكتروني وكثرة التعرض للشاشات.

وأوضح الخزاعي عبر حسابه على منصة إكس أن انخفاض إنزيم "الكاتالاز" في الجسم يؤدي إلى تراكم بيروكسيد الهيدروجين داخل

بصيلات الشعر، ما يتسبب في فقدان لونه الطبيعي وظهور الشيب من الداخل، مشيراً إلى أن هذا الخل يمكن التعامل معه عبر تحسين نمط الحياة والتغذية.

وبيدّن الخزاعي بروتوكولاً لدعم صحة الشعر، يشمل تناول الثوم والبروكولي لتعزيز إنتاج الكاتالاز، والاهتمام بعناصر مثل الزنك والنحاس والسيلينيوم، إضافة إلى استخدام زيت الروزماري مع التدليك، وتقسيم البرنامج إلى مراحل تبدأ بإزالة السموم، ثم دعم الكبد والتغذية بمكونات مثل السمسم الأسود والجوز البرازيلي.