

فوائد زيت جوز الهند لشعر وبشرة المرأة

الخميس 12 مايو 2022 05:53 م

زيت جوز الهند هو أحد أكثر المنتجات الطبيعية متعددة الاستخدامات للصحة والجمال؛ إذ يستخدمه الناس في أمور شتى، تتراوح من العناية بالشعر والبشرة، وصولاً إلى الطهي والتنظيف وغيرها من الاستخدامات المنزلية. في هذا التقرير نستعرض فوائد زيت جوز الهند للشعر والبشرة، وكيف من الممكن استخدامه بالطريقة الصحيحة لتحقيق أفضل النتائج.

فوائد زيت جوز الهند العضوي

على مدار السنوات الأخيرة، نمت شعبية زيت جوز الهند بشكل كبير، وسط دعوات بأنه يحقق الكثير من الفوائد الصحية للجسم، خاصة مع استخداماته التي تعود لعقود طويلة في الطب التقليدي والشعبي حول العالم، خاصة في دول شرق آسيا. لذلك بدأ العديد من المصنّعين في استخدام زيت جوز الهند العضوي في المنتجات المعبأة ومستحضرات التجميل، كما دخل في صناعات الأطعمة المختلفة ويستخدمه كثير من الناس في الطهي. وأظهرت نتائج دراسات علمية مختلفة، بحسب موقع "ميديكال نيوز توداي" ([Medical News Today](#)) العلمي للمعلومات الطبية، أن زيت جوز الهند يحتوي على دهون طبيعية ومركبات مفيدة مثل فيتامين (هـ)، مما يجعله خياراً مثالياً خاصة في الاستخدامات الجمالية مثل العناية بالشعر والبشرة. ومع ذلك، توصي الإرشادات الغذائية العالمية بالحد من استهلاك الدهون المشبعة إلى أقل من 10% للسعرات الحرارية في اليوم، خاصة أن زيت جوز الهند يتكون من 80% من الدهون المشبعة.

وهذا يعني أن الشخص الذي يتبع نظاماً غذائياً يحتوي على ألفي سعر حراري يومياً، يجب ألا يأكل أكثر من 20 جراماً منه في اليوم.

فوائد زيت جوز الهند للعناية بالبشرة والشعر

خلال السنوات الأخيرة، بدأ أطباء الجلد ومحبي استخدام مستحضرات العناية بالجمال الطبيعية، اعتماداً على مجموعة متزايدة من الدراسات العلمية، في تسليط الضوء على إمكانات زيت جوز الهند العضوي الطبيعي. ويوضح أستاذ الأمراض الجلدية جوشوا زيشنر "يتكون زيت جوز الهند من مزيج فريد من الدهون الطبيعية، مما يجعله مفيداً في علاج البشرة".

وتشمل الأحماض الدهنية في زيت جوز الهند العضوي حمض اللينوليك، المعروف بفوائده للبشرة المعرضة لحب الشباب والبثور، وما يصل إلى 50% من حمض اللوريك (وهو مرطب ومضاد للميكروبات) الصحي لبشرة الجسم وفروة الرأس، بحسب الطبيب. وتشير الدراسات إلى أن زيت جوز الهند العضوي -الذي يتم استخراجه من ألياف جوز الهند الناضج- قد يحسن وظيفة حاجز الجلد ويصلحه، كما يمتلك خصائص مضادة للالتهابات والبكتيريا، ويحارب علامات شيخوخة الجلد، ويُعد مرطباً عميقاً، وفقاً لمراجعة نُشرت عام 2018 في [المجلة الدولية للعلوم الجزيئية](#).

زيت جوز الهند للشعر الجاف

غالباً ما تحتوي مستحضرات العناية بالشعر على زيت جوز الهند لأنه يساعد في منع فقدان البروتين من بصيلات الشعر، لذلك فهو خيار مثالي للترطيب العميق للشعر الجاف والمتقصف، بحسب موقع "فري ويل هيلث" ([Very Well Health](#)) للصحة العامة. فقط ضعي كمية سخية من زيت جوز الهند العضوي على الشعر من جذوره وحتى أطرافه، ثم مشطيه واربطيه في صورة كعكة فضفاضة من دون شد الشعر. ويُستحسن لفة بمنشفة قطنية ناعمة والنوم ليلة كاملة بالماسك المرطب للشعر، ثم اشطفيه بشامبو لطيف، ورطبي شعرك، وصففيه كالمعتاد.

هذا الحمام الزيتي من زيت جوز الهند للشعر سيقوم بتعويض الجفاف ويمنع التقصّف، الأمر الذي سيقبل من فرص تساقطه أيضاً. أما إذا كنت تعانين من بعض الشعر الجاف المتطاير، يمكنك فرك كمية بسيطة في راحة يدك ثم مسحها على شعرك لتهدئته وتسهيّل تصفيفه.

زيت جوز الهند للشعر المصاب بالقشرة

يمكن أن يساعد زيت جوز الهند في خفض مستويات التخمر والالتهابات التي تصيب فروة الرأس وتسبب الالتهاب والتقشير والحكة المرتبطة بقشرة الشعر.

وباستخدام زيت جوز الهند للشعر يمكنك تعزيز الترطيب العميق لجلد الرأس، وكذلك بسبب مركباته المضادة للبكتيريا والفطريات سيمنع من تطوّر أي التهابات تؤدي لتفاقم مشكلة القشرة.

وبحسب موقع "هيلث لاين" ([Healthline](#)) للصحة، قومي بتسخين من 2 إلى 3 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند العضوي على الموقد على نار منخفضة. بمجرد تسيله وبلوغه درجة حرارة دافئة نسبياً، دلّكي الزيت في فروة رأسك. وإذا تبقى لديك فائض من الزيت، يمكنك استخدامه لدهن بقية شعرك.

اتركي الزيت على فروة رأسك وغطيه بقبعة الدش لتعزيز امتصاص الجلد للماسك، وبعد 30 دقيقة على الأقل اغسليه بالشامبو ورطبيه كالمعتاد.

زيت جوز الهند لإطالة الشعر وتقويته

من ممّا لا ترغب في إطالة شعرها وتعزيز قوته، وهنا يبرز دور زيت جوز الهند الطبيعي في تقوية الشعر وتسريع قدرته على النمو وحتى تعزيز كثافته في البقع الخفيفة من شعرك، بحسب دراسة نُشرت بـ [المجلة الدولية لعلوم السموم](#).

ولأن الروتين اليومي قد يستهلك طاقة الشعر، سواء بتعريضه للحرارة مثل السشوار والكوي والتصفيف الخاطئ، أو بتعريضه لظروف الطقس والملوثات الجوية، فقد يتلف تماما ويصبح ضعيفاً وخفيفاً وباهتاً.

لذلك يمكن أن يساعد استخدام زيت جوز الهند في تطويل الشعر وتعزيز كثافته لأنه:

يرطب شعرك ويقلل التكسر والتقصيف.

يحمي شعرك من فقدان البروتين والتلف عند غسله
يحمي شعرك من الأضرار البيئية مثل الرياح والشمس والدخان
ولتحقيق أقصى استفادة من زيت جوز الهند، ستحتاجين على الأرجح إلى جعله جزءًا منتظمًا من نظام عنايةك بشعرك سواء عبر حمامات الزيت الأسبوعية، أو من خلال استخدامه في الترطيب العام لشعرك
كذلك يُنصح بفرق كمية بسيطة من زيت جوز الهند الطبيعي في شعرك قبل غسله بالشامبو وبعد ذلك، لكي تمنعي المستحضرات الكيميائية الضارة في الغسول من تدمير الشعر وسلبه من البروتين والزيوت الطبيعية فيه

زيت جوز الهند للبشرة الصحية النظيفة

تبدأ صحة البشرة والجلد من روتين العناية بنظافته وتطهيره بعمق من الأوساخ الناجمة عن الروتين اليومي والتعرق والتعرض للملوثات
ونظرًا لأن زيت جوز الهند مضاد للجراثيم ومضاد للفطريات ومرطب بشكل طبيعي، فإن العديد من النساء يستخدمونه بشكل يومي في تنظيف البشرة؛ إذ تُعد طرق تنظيف الجلد بالزيت من أكثرها أطفًا على الجلد، خاصة بالنسبة للبشرة الجافة والحساسة، لأنها لا تؤدي لسلب الجلد من زيوته الطبيعية
ببساطة افركي زيت جوز الهند في حركات دائرية على وجهك ورقبتك، مع التدليك اللطيف لكل بقعة بعناية، خاصة إذا كنتِ تزيلين مكياجك وعند الانتهاء، استخدم [غسول وجه ملائماً لبشرتك](#) لضمان شطف كل البقايا

زيت جوز الهند للبشرة الجافة

نظرًا إلى أن زيت جوز الهند الطبيعي يحتوي على كمية غنية من الدهون، فهو يعزز ترطيب الجلد ويعوّض البروتين المفقود من البشرة نتيجة عوامل الجو وسوء الترطيب أو نتيجة الجفاف الطبيعي مع تقدم سن البشرة
وفي حين أن الأسواق بها كثير من كريمات ترطيب البشرة، إلا أن زيت جوز الهند يعمل بشكل مذهل ويحقق نتائج أكثر خاصة باستخدام زبدته العضوية الطبيعية الخالية من أي مواد كيميائية مضافة
كذلك إذا كنت تعانين من جفاف تحت العينين -سواء كان ذلك بسبب الطقس البارد أو الجفاف أو مجرد التقدم في السن- فإن استخدام زيت جوز الهند مرطبًا للعين يمكن أن يجدد بشرتك
ببساطة، ضعي -باستخدام إصبعك- طبقة خفيفة من زيت جوز الهند على بشرتك وحول عينيك بعناية، ثم دلّكي بحركات دائرية لطيفة، وبذلك سيحقق ترطيبًا عميقًا للجلد ويحميه من عوامل الجو والحرارة
ومن الأفضل القيام بذلك الروتين قبل النوم، لأنه قد ينزلق تحت المكياج أو يتفاعل مع كريمات الوقاية من الشمس المُستخدمة خلال النهار، ويسبب البثور
كذلك يمكن لزيت جوز الهند أن يفعل العجائب ليديك إذا كنتِ تعانين من البشرة الجافة والمصابة بالحكة، خاصة خلال فصل الشتاء

مقشر الجسم بزيت جوز الهند العضوي

نظرًا للدهنية العالية بزيت جوز الهند الطبيعي، إذ يمكنه أن يتمثل في صوِّرة زبدية ثقيلة عند تبريده أو حفظه في الثلاجة، فهو خيار مثالي عند استخدامه لتقشير الجلد بشكل لطيف وغير قاس على البشرة، ويحقق ترطيبًا رائعًا وبشكل غير مكلف، ومن دون الحاجة لاستخدام مستحضرات صناعية مليئة بالمواد الكيميائية الضارة بالجلد
ولكي تصنعي مقشر زيت جوز الهند للبشرة بنفسك منزليًا، يمكنكِ إذابة نصف كوب من زيت جوز الهند على حرارة منخفضة جدًا، ثم اسكبيه فوق كوب من السكر البني أو الملح وقلبيه جيدًا
إذا كان لديك القليل من الزيوت الأخرى، يمكنكِ إضافة 5 قطرات من الزيوت العطرية المفضلة لديك، مثل زيت الأوكالبتوس أو اللافندر للحصول على رائحة منعشة، أو حتى أضيفي بضع قطرات من مستخلص الفانيليا الطبيعي للحصول على مقشر برائحة عطرية
وبوضع كمية في راحة يدك من مستحضر تقشير الجسم بزيت جوز الهند الطبيعي والسكر، دلّكي الجلد بشكل دائري بلطف، ويُستخدم المقشر بعد حصولك على حمام دافئ لتحقيق تأثير أفضل
يساعد المستحضر الطبيعي في التخلص من الخلايا الميتة المسببة للاسمرار خاصة في منطقة الكوع (المرفق) والركبة، كما يعزز نعومة الجلد ويمنع نمو الشعر أسفل المسام، ويعالج التشققات والجفاف خاصة في منطقة الكعبين

زيت جوز الهند للبشرة المصابة بالإكزيما

لن يعالج زيت جوز الهند أي حالات جلدية معروفة -بما في ذلك الإكزيما- ولكن ما يمكن أن يفعله هو المساعدة في تخفيف بعض الأعراض والآلام المصاحبة لتلك الحالات، مثل الجفاف والحكة والالتهابات
إذ تشير دراسة أجريت عام 2014 ونشرتها [المجلة الدولية لطب الجلدية والأبحاث](#) إلى أن زيت جوز الهند العضوي البكر يمكن أن يهدئ الإكزيما بشكل أفضل من الزيوت المعدنية الأخرى المصنوعة في المعمل
ويأتي هذا التأثير نتيجة لقدرات زيت جوز الهند في مساعدة حاجز الجلد الطبيعي على التعافي وحبس الرطوبة فيه، لذلك فهو خيار رائع لمن يعانون من حساسية الجلد والإكزيما والأمراض الجلدية المشابهة
ومع ذلك، إذا كنتِ تعانين من حالات متطورة من الإكزيما أو الأمراض الجلدية الأخرى المسببة للالتهابات المزمنة، وتفكرين في خيار علاجي أكثر جدية، فعليك بالتأكيد استشارة طبيب الأمراض الجلدية المتخصص لوصف العلاج المناسب

مرطب زيت جوز الهند الاقتصادي لنعومة الجسم

نظرًا إلى أن زيت جوز الهند يتسبب في انسداد المسام إلى حد ما بسبب سماكته وكثافته، فإن العديد من أطباء الجلد لا ينصحون باستخدامه على الوجه -خاصةً إذا كانت بشرتك معرضة للشوائب والبثور أو حب الشباب بشكل طبيعي- ولكنه يعد خيارًا آمنًا إذا رغبتِ في لوشن (مرطب) اقتصادي يحقق نتائج ملموسة في تنعيم الجسم
إذ يمكنكِ استخدام لوشن منزلي من زيت جوز الهند الطبيعي المخفف بزيوت ناقلة خفيفة أخرى كمرطب لوشن فعّال للجسم، لأنه غني بالأحماض الدهنية وله خصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للالتهابات
وبحسب تصريحات كيميائي التجميل جينر كينغ، لموقع "ألور" (Allure) للجمال، فإن زيت جوز الهند يعد مرطبًا رائعًا بشكل عام، إلا أنه "قد يسبب مخاوف للأشخاص المعرضين لانسداد المسام أو حب الشباب، وبالتالي لا يُنصح باستخدامه على الجلد إذا كنتِ معرضة للبثور بشكل مزمن".

ويوضح الأخصائي أن الأحماض الدهنية في زيت جوز الهند تساعد في حماية الجلد وتغذيته بطريقتين، الأولى بأنها توفر تحكماً جيداً في الحاجز الجلدي الخارجي كما يساعدنا على الاحتفاظ برطوبة جلدنا، وهو أمر رائع لأنه يساعد في علاج الجفاف والوقاية منه مع الاستمرار في الاستخدام

محاذير ونصائح عند الاستخدام

رغم فوائد زيت جوز الهند المتعددة في العناية بالجمال وتعزيز صحة البشرة والشعر، فإن هناك بعض المعايير التي يجب الالتزام بها من أجل تحقيق أفضل النتائج، ولكي لا يتسبب الزيت الكثيف في حدوث نتائج عكسية

لذلك راعي الأمور التالية، بحسب مجلة "إل" (Elle) للمرأة والجمال، إذا ما قررت أن تضيفي زيت جوز الهند العضوي لروتينك اليومي في العناية بنفسك:

عند استخدام زيت جوز الهند للشعر، راعي جيداً ألا تبالغ في استخدامه لأنه قد يسد مسام فروة الرأس ما قد يمنع شعرك من التنفس ويسهم في تساقطه

احرصي على غسل شعرك بعمق بعد استخدام حمام زيت جوز الهند العضوي

احرصي على غسل بشرتك بغسول لطيف وآمن لنوع بشرتك بعد استخدام زيت جوز الهند في تنظيف البشرة وإزالة المكياج، لكي تتأكدي من تطهير الجلد من الأوساخ

عند استخدام الزيت مرطبا لبشرة الوجه أو الجسد، راعي ألا تستخدميه بإفراط لكي لا يسبب انسداد المسام وتطويع البثور وحب الشباب وحبوب أسفل الجلد

وبشكل عام، عند استخدام زيوت كثيفة الدهنية، مثل زيت جوز الهند في العناية بالشعر والجلد، يُنصح بالغسل الدوري بعد الاستخدام للتأكد من عدم تشكيل طبقات عميقة من الدهون المتراكمة التي قد تؤدي لعواقب وخيمة

الجزيرة نت