

DAWA ZA ASILI ZINAZOTESHA NYWELE NA KUONDOA UPARA

Kuna sababu nyingi zinazoweza kupelekea kupotea kwa nywele kama vile:

- Sababu za kimazingira,
- Kuzeeka,
- Msongo wa mawazo (stress),
- Kuvuta sigara kupita kiasi,
- Lishe duni,
- Homoni kutokuwa sawa,
- Kurithi
- Maambukizi kwenye ngozi ya kichwa
- Matumizi yasiyo sahihi ya vipodozi vya nywele
- Baadhi ya dawa za hospitali
- Matatizo katika kinga ya mwili
- Upungufu wa madini chuma
- Na magonjwa mengine sugu

Uvumilivu unahitajika zaidi kwani ni tiba inayochukua muda mrefu kwa kawaida.

Dawa za asili zinazotesha nywele na kuondoa upara

Uwatu

Uwatu unajulikana kwa miaka mingi kwa kutibu tatizo la kupotea kwa nywele kichwani. Mbegu za uwatu zina homoni mhimu ijulikanayo kwa kitaalamu kama 'antecedents' ambayo huhamasisha kukuwa kwa nywele na kuamsha upya vinyweleo vya nywele.

Mbegu hizi pia zina protini na asidi amino nyingine iitwayo kwa kitaalamu kama 'nicotinic' ambayo huhamsisha kukuwa kwa nywele.

Loweka katika maji kikombe kimoja cha mbegu za uwatu kwa usiku mmoja. Asubuhi yake zisage upate kama gundi (paste). Pakaa hiyo gundi kwenye nywele zako na ujifunike na kofia ya kuogea kwa dakika 40. Fanya zoezi hili kila siku asubuhi kwa mwezi mmoja hivi.

🔗 Juisi ya kitunguu maji

Juisi ya kitunguu maji husaidia kukuza nywele sababu inayo sulfur nyingi ya kutosha ambayo husaidia kuimarisha mzunguko wa damu kwenda kwenye vinyweleo vya nywele, huvifufua upya vinyweleo vya nywele na kupunguza uvimbe.

Kitunguu maji huu bakteria wabaya kitendo kinachosadia kuuu vimelea na wadudu wa magonjwa kwenye ngozi ya kichwa vitu ambavyo huweza kupelekea kupotea kwa nywele (upara).

Utafiti unaonyesha juisi ya kitunguu kuwa na uwezo mkubwa kutibu tatizo la kupotea kwa nywele kwa mjibu wa utafiti uliofanywa na Jarida la Dermatology mwaka 2002 huku wakitoa majibu ya zaidi ya asilimia 74 ya washiriki wa utafiti huo kupata kurejeshewa nywele zao zilizokuwa zimeanza kupotea.

Chukua juisi ya kitunguu maji kimoja na uipake moja kwa moja sehemu ambayo nywele zimeanza kupotea na uache kwa dakika 30 kisha jioshe baadaye na shampoo

Au changanya pamoja vijiko vikubwa vitatu vya chakula vya juisi ya kitunguu maji na vijiko vikubwa vingine viwili vya jeli ya aloe vera. Unaweza pia kuongeza kijiko kikubwa kimoja cha mafuta ya zeituni na

upake mchanganyiko huo kichwani sehemu ambayo nywele zimeanza kupotea. Acha kwa dakika 30 ujisafishe na shampoo baadaye.

Rudia zoezi hili mara 2 mpaka 3 kwa wiki kwa wiki kadhaa.

🌿🌿 Aloe Vera (mshubiri)

Mmea wa Aloe vera una vimeng'anya ambavyo huhamasisha ukuwaji wa nywele. Ina sifa pia ya kuweka sawa usawa wa asidi na alkalini (pH) ya nywele jambo linaloweza kupelekea kuhamasisha kuota kwa nywele.

Ukiacha hilo la kuotesha nywele aloe vera pia hutibu mba kichwani.

Chukua majimaji ya mshubiri fresh (jeli) na upakae kichwani sehemu ambayo nywele zinanyonyoka na uache kwa masaa kadhaa na ujisafishe na maji ya uvuguvugu.

Fanya zoezi hili mara 3 mpaka 4 kwa wiki.

Unaweza pia kunywa juisi fresh ya mshubiri kikombe kimoja kila siku asubuhi tumbo likiwa tupu kuongeza ufanisi wa ukuwaji wa nywele zako na afya yako kwa ujumla.

🌿🌿 Juisi ya Kiazi sukari. (Beetroot)

Juisi ya kiazzi sukari ina wanga, protini, potasiamu, , phosphorus, calcium na vitamini B na C. Viinilishe hivi vyote ni mhimu sana kwa ajili ya kukua na kuota kwa nywele na afya ya nywele kwa ujumla.

Mara kwa mara kunywa juisi fresh ya kiazisukari pia juisi ya karoti fresh ili kuongeza afya ya nywele zako. Au twanga majani kadhaa ya kiazisukari na uyachemshe kwenye moto kidogo ukichanganya na hina

na upake mchanganyiko huo kichwani sehemu ambayo nywele hazioti. Acha kwa dakika 15 na ujisafishe na maji safi. Rudia tendo hili mara kadhaa katika wiki.

👉👉Tui la Nazi

Tui la Nazi

Tui la nazi lina kiasi kingi cha protini na mafuta mengine mhimu ambavyo huhamasisha kukuwa na kuota kwa nywele na hivyo kuzuia upara. Likitumiwa kwa ajili ya kazi hii tui la nazi halikawii kuleta matokeo mazuri.

Tengeneza tui lako zito kidogo ukitumia nazi, ili kupata tui zito na jingi nakushauri kisha kukuna nazi yako iweke kwenye blenda na maji kidogo kwa mbali kisha iblendi kwa dakika kadhaa ndipo ukamuwe upate tui zito kabisa na jingi.

Mimina tui hilo kwenye sufuria na uweke kwenye moto kama dakika 3 au 4 hivi kisha ipua

Subiri tui hilo lipowe na mwisho paka kichwani kichwa chote au sehemu ambayo nywele zimepotea na uache hivyo kama dakika 20 kisha safisha kichwa na shampoo ya aloe vera (mshubiri).

Kufanya dawa iwe na nguvu zaidi unaweza kuongeza ndani ya tui la nazi nusu kijiko cha achai cha unga wa pilipili manga nyeusi na kiasi hicho hicho cha unga wa mbegu za uwatu.

👉👉Mafuta ya habbat soda

Mafuta ya habbat soda

Moja ya matumizi makubwa ya mafuta haya ni kuotesha nywele. Bidhaa nyingi sokoni zinazotumika kwa ajili ya kuotesha nywele zinaacha madhara makubwa zaidi kwa mtumiaji kuliko faida zake. Kwahiyo kwa wale wenye tatizo la upala, nywele zisizokuwa na kwa wale ambao nywele zao hazina afya mnashauriwa kuchagua mafuta haya kwa matatizo haya yote.

Ingawa haieleweki ni kwa namna gani mafuta haya yanakuza nywele lakini wanasayansi wanaamini haya yanaweza kuwa ni matokeo ya uwezo wake mkubwa wa kuondoa sumu na protini nyingi ndani yake.

Mafuta ya habbat soda kwa ajili ya nywele yenyewe ni meusi kabisa na huwa mazito kidogo.

Matumizi: Sugulia kipande cha limao fresh eneo ambalo nywele zimenyonyoka na kisha paka kijiko kikubwa kimoja cha mafuta ya habbat soda ya nywele na uache kama dakika 15 hadi 20, unaweza kuacha hivyo hivyo au ujisafishe na maji safi, unaweza kufanya kutwa mara 1 au 2 kwa muda wa mwezi mmoja hadi miwili.

Shukrani