

# لماذا يظهر الشعر الرمادي قبل الثلاثين؟



الثلاثاء 22 أغسطس 2017 08:08 م

يمثل ظهور الشعر الرمادي صدمة للكثيرين، خاصة النساء. وفي بعض الأحيان تظهر أولى الشعيرات الرمادية قبل الثلاثين .. فما السبب؟ وكيف يمكن مواجهة ذلك؟

وللإجابة على هذه الأسئلة، قالت مجلة "فرويندين" الألمانية إن ظهور الشعر الرمادي يرجع سببه إلى توقف الخلايا عن إنتاج المادة الصبغية المعروفة باسم "الميلانين"، مشيرة إلى أن سبب المشيب المبكر يرجع في الغالب إلى الجينات الوراثية أو إلى الإصابة بأحد أمراض المناعة الذاتية.

وإذا لم يكن الأمر كذلك، فقد يكمن سبب المشيب المبكر في التوتر النفسي؛ حيث تتوقف الخلايا عن إنتاج "الميلانين" عند إفراز الجسم لهرمونات التوتر. لذا ينبغي مواجهة التوتر النفسي من خلال ممارسة الرياضة وتقنيات الاسترخاء مثل اليوجا.

كما تلعب التغذية الصحية دورا مهما في تجنب ظهور الشعر الرمادي مبكرا؛ حيث ينبغي إمداد الجسم بكمية كافية من الفيتامينات والمعادن، خاصة فيتامين B12 وفيتامين B9 وكذلك الحديد والزنك.