

أوقف تساقط الشعر خلال شهر رمضان

هناك الكثير من الأسباب التي يمكن أن تؤدي الى تساقط الشعر خلال صيام شهر رمضان المبارك، لذلك اليك بعض النصائح التي يمكنك تطبيقها لتجنب تلف كبير في فروة الرأس خلال الشهر الكريم.



[10 تغييرات بسيطة في أسلوب حياتك ستجعلك تبدو أصغر سناً](#)

هل تعلم أنه للحصول على شعر كثيف لامع رائع ، فأنت تحتاج أولاً إلى فروة رأس صحية؟ تمامًا مثل الجلد في أي مكان آخر على جسمك ، يجب تغذية فروة الرأس بالفيتامينات والمواد المغذية لضمان الصحة والإشراق الأمثل.

من خلال دراسة استقصائية أجرتها شركة TNS Consultants نيابة عن Sunsilk ، ظهر أن الشاغل الرئيسي للمرأة ، عندما يتعلق الأمر بشعرها ، هو تساقط الشعر ، حيث تريد النساء في جميع أنحاء العالم مزيدًا من الحجم على خصلاتهن.

والدكتورة فرانشيكا فوسكو ، طبيبة الأمراض الجلدية في نيويورك هي شخص كرس حياته لحل هذه القضايا للنساء. نصيحتها لها أهمية خاصة في هذه المنطقة حيث ذكرت ان النساء العربيات والمغتربات يواجهن بعض الصعوبات في الشعر بسبب تغطية شعرهن ولبس الحجاب، خاصة في شهر رمضان الفضيل.

[أفضل 5 احمر شفاه مات لعام 2019](#)

قالت إحدى المجيبات على الاستقصاء: "بينما يحمي الغطاء شعري من أشعة الشمس الضارة ويبقي الغبار والرمال بعيدًا ، فقد يتسبب أيضًا في الحكة والعرق في فروة الرأس ، مما يؤدي إلى شعر يبدو مملاً وتعبان."

تقول الدكتورة فرانشيكا فوسكو: "عندما يشتكي أحد من تساقط الشعر ، فإنني أعرف عادات شعرها". "أنا أنصح بمنتجات فعالة وغير سريرية لتنظيف وتغذية فروة الرأس وتغذية وتقوية كل ألياف.

"يحتاج الشعر الصحي إلى فروة رأس صحية ؛ لا تدرك معظم الفتيات مدى

حساسة فروة الرأس - إنها حقًا امتداد للجلد على وجهك. إن البدء من الجذور يؤدي الى شعر ذو قوة وكثافة معززة تنفث بالصحة والإشراق.

5 نصائح للعناية بالبشرة المختلطة

أهم نصائح الدكتور فوسكو للحفاظ على فروة رأس صحية:

1. زيادة استهلاك الأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في الأسماك الزيتية أو الأفوكادو لتحسين الحالة العامة لبشرتك 
2. تجنب غرفة النوم الدافئة أو الجافة بشكل مفرط لأن هذا سوف ينزع جلدك من الرطوبة 
3. بدل استخدام الماء الساخن والبارد على فروة رأسك لزيادة الدورة الدموية ومنع الخلايا الميتة من التشكّل 
4. حاولي تدليك فروة رأسك بدلاً من خدشها عند وضع الشامبو 
5. النظام الغذائي الخاص بك يلعب دوراً هاماً في الحفاظ على شعرك في حالة جيدة. شرب لترين من الماء يوميًا سيساعد. تناول أكبر قدر ممكن من الخضار والفواكه خلال شهر رمضان. يعد اللبن والحليب رائعين لشعرك أيضًا ، تأكد من شرب كوب واحد على الأقل من اللبن أو الحليب يوميًا. 
6. إن قص شعرك بانتظام سوف يحسن حالته 
7. الإجهاد هو أحد الأسباب الأكثر شيوعًا لفروة الرأس غير الصحية التي تؤدي غالبًا إلى تساقط الشعر 
8. أقنعة الشعر: رطبي وغذي شعرك بأقنعة الشعر المختلفة التي يسهل صنعها في المنزل. يمكنك تجربة الوصفات التالية: موز و أفوكادو قناع للشعر العميق، الزعفران، زيت زيتون لشعر صحي ولامع. 
9. اختاري الفرشاة الصحيحة: للشعر الطويل: اختر دائمًا فرشاة شعر مصنوعة من الشعر الطبيعي، للشعر القصير: اختر دائمًا 

فرشاة شعر مصنوعة من شعر النايلون.



مواضيع ذات صلة:

[اهم النصائح للعناية بالبشرة في رمضان](#)

[أفضل 5 فوائد للفراولة للبشرة](#)

[6 نصائح للعناية بالبشرة في فصل الربيع](#)

[4 طرق لتفتيح العيون المتعبة](#)

[جدي شباك من خلال تقنية الليزر الكريوني!](#)