

ارشادات لمنع تساقط الشعر في رمضان

خلال شهر رمضان، يفقد الجسم الكثير من المعادن والفيتامينات ما يؤثر بشكل مباشر على الشعر ويؤدي الى تساقطه.

لكن، لا داعي للخوف سيدتي سنقدم لك مجموعة من النصائح التي تساعدك في الإحتفاظ بشعر صحي بعيداً عن التكسر والتقصف.

- تناول كميات كافية من الطعام الذي يحتوي على المكملات الغذائية تعوض ما خسره جسمك خلال ساعات الصوم.
- الإبتعاد عن تناول المأكولات الضارة التي من شأنها ان تؤثر على صحة الشعر بشكل عام.
- الإكثار من تناول المياه التي توفر الترطيب اللازم لجسمك وشعرك. الى جانب المشروبات الطبيعية الغنية بالفيتامينات كعصير البرتقال مثلاً.
- تناول وجبة سحور غنية بالبروتينات، ويعتبر البيض من أكثر أنواع الأطعمة التي ينصح بتناولها لأنه يساعد في عملية نمو الشعر وبالتالي يمنع تساقطه.
- يعتقد الكثير من الأشخاص أن غسل الشعر يجب ان يكون بالماء الساخن، وهذا خطأ لأنه يؤدي الى تشابكه وفقدان الشعر للزيوت الطبيعية التي تفرزها فروة الرأس. من هنا، يجب غسل الشعر بماء فاتر.
- عند تجفيف الشعر، حاولي قدر المستطاع الإبتعاد عن استعمال مجففات الشعر التي من شأنها ان تؤدي الى تكسر أطرافه وبالتالي تقصفه. وعند إرتداء الحجاب يجب ان يكون شعرك جافاً كلياً.
- الإبتعاد عن التسريحات المعقدة التي من شأنها ان تضعف الشعر وفروة الرأس.
- الحرص على تدليك الشعر مرتين في الأسبوع بإستعمال كريمات مرطبة وزيوت تعمل على تغذية فروة الرأس وتمنع تساقط الشعر من خلال تنشيط الدورة الدموية. الى جانب إستعمال الماسكات المناسبة لنوع الشعر طبعاً.
- تعتبر أشعة الشمس عاملاً مساعداً لتلف الشعر، لذلك ينصح بتجنب الوقوف في الشمس لساعات طويلة لتجنب تساقطه.
- الإبتعاد عن التوتر قدر الإمكان لأنه من العوامل التي من

شأنها ان تؤثر على الجمال بشكل عام وصحة الشعر بشكل خاص.