عادات سيئة تضعف شعرك

إن استخدام منتجات تصفيف خاطئة وتخطي الفطور هما مجرد نشاطين يوميين يمكن أن يسببان شعوراً رقيقًا. تعرف الى عادات الشعر السيئة التي تحتاج الى التوقف عن القيام بها.

- **عدم الغسل بالشامبو في كثير من الأحيان بما فيه الكفاية**

غسل الشعر بالشامبو مهم جدا لصحة فروة الرأس والشعر. فروة رأسك هي بشرتك ، وطريقة الحفاظ على صحة فروة الرأس هي من خلال استخدام الشامبو بشكل متكرر. ان غسل الشعر بالشامبو بانتظام يضمن نمو الشعر بأفضل معدل ويساعد على تجنب ترقق الشعر. كم مرة يجب أن تغسل؟

يختلف ذلك قليلاً من شخص لآخر ، بناءً على مدى افراز فروة رأسك للمواد الدهنية . لكن معظم الناس يجب أن يغسلوا شعرهم على الأقل كل يومين. إذا لم تفعل ذلك ، يمكن أن تتراكم أشياء مثل الزيوت والملوثات على فروة الرأس ، مما يؤدي إلى الإلتهاب وقشرة الرأس (التهاب الجلد الدهني). يمكن للالتهاب أن يزعج نمو الشعر ، ويمكن أن تؤدي القشرة إلى الحكة ، مما يؤدي إلى الخدش والكسر.

- **غسل الشعر بالشامبو كثيرًا**

هذا يمكن أن يكون مصدر قلق للأشخاص الذين يعانون من الشعر الجاف أو الهش. بالنسبة لهم ، يمكن أن يؤدي الغسل بالشامبو بشكل متكرر إلى الكسر ، خاصة إذا استخدموا شامبو التجفيف. قد يحتاج الأميركيون الأفارقة إلى غسل شعرهم بشكل أقل تكرارا لأنه يميل إلى أن يكون أكثر هشاشة. بالنسبة لأي شخص لديه شعر جاف أو هش أو هش ، يمكن لشامبو مرطب ومكيف جيد أن يساعد على منع الكسر الذي يمكن أن يؤدي إلى تساقط الشعر.

- **عدم تناول الطعام الصحي لشعرك**

إن أفضل نظام غذائي لشعرك هو أفضل نظام غذائي لقلبك ودماغك وطول عمره – النظام الغذائي للبحر المتوسط ، مع البروتينات الخالية من الدهون والمكسرات والفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة والدهون الصحية". البروتين مهم بشكل خاص: شعرك مصنوع من البروتين ،

وتناول الطعام بما فيه الكفاية يساعد على إعطاء الشعر قوته وبنيته.

إذا كنت لا تأكل بشكل صحيح ، بغض النظر عن المنتجات التي تستخدمها على شعرك ، فببساطة لن تنمو لأكبر قدر من قدراتها. يمكن أن يكون انخفاض في الحديد ، وفيتامين D ، أو الزنك (نقص نادر) يؤدي إلى ترقق الشعر.

غالباً ما يعالج الناس من فقدان الشعر الوراثي عندما يكون في الواقع نقصاً في الحديد مسؤولاً عن ذلك . يجب على النساء اللواتي يعانين فترات حادة ، أولئك الذين يتبعون حمية بدعة أو غيرها من خطط الأكل المقيدة والنباتيين والنباتيين أن يكونوا حذرين للحصول على ما يكفي من الحديد. وعلى الرغم من أنه من الأفضل دائمًا الحصول على المواد المغذية من الأطعمة الصحية الطازجة ، عندما يكون ذلك غير ممكن ، يمكن أن تكون المكملات الغذائية مفيدة.

- **تحويل الحرارة لأعلى من اللازم**

يمكن أن تكون أدوات التصميم مثل البكرات الساخنة والشباك والمكواة المسطحة قاسية بشكل خاص على الشعر ، مما يسبب الكسر ويجعل فروة الرأس ضعيفة. وإذا كنت تستخدم أيضًا مجففًا للشعر يوميًا ، فتجنّب وضع أكثر سخونة قدر الإمكان.

كل هذه الأشياء تضعف رمح الشعر ، والألياف. يمكن أن تتلف البشرة على الطبقة الخارجية من الشعر ، خاصة إذا كنت تستخدم الحرارة المرتفعة أو تستخدم أشياء مثل مكواة الشعر كل يوم .

- **استخدام الفرشاة غير المناسبة**

هذه هي الأدوات التي تستخدمها على شعرك كل يوم ، والفرشاة الخاطئة يمكن أن تسبب الكثير من الضرر ، تسبب الكثير من الكسر. أن فرش الخنزير ذات الشعر الخشن هي في الواقع الخيار الأقل ملاءمة للشعر ، على الرغم من أن الناس يحبونهم في التصميم لأنهم يقدمون أفضل جر.