

# علاج مشكلة تساقط الشعر طبيعياً

يتعرض الشعر للكثير من العوامل التي تؤدي الى تلفه وتكسره وجفافه ويصبح الشعر باهت وغير صحي وحيوي. وتؤدي الكثير من العادات اليومية الروتينية الى تساقط الشعر وتلفه وتؤثر على صحته ومن أبرزها هي كثرة الاستحمام وكثرة تجفيف الشعر بواسطة المجفف الكهربائي واستعمال الأليات الحرارية والصبغة وأشعة الشمس الضارة ومياه المسبح الغنية بالكلور والعديد غيرها.

لذلك يجب الحرص على العناية بصحة ونوعية شعرك وعدم اهماله أبداً من أجل الحصول دائماً على الإطلالة المثالية الكاملة. اليك أهم الوصفات الطبيعية لعلاج مشكلة تساقط الشعر:

**عصير البصل:** يجب عصر كمية مناسبة لشعرك من البصل واستخدام العصير لتدليك فروة الرأس قبل الإستحمام بالماء الفاتر والشامبو وذلك مرتين أو ثلاث مرات في الاسبوع.

**زيت الخروع:** عليك خلط كمية مناسبة من زيت الخروع في نصف زجاجة من الخل ثم تطبيق هذا الخليط على الشعر من الجذور حتى الاطراف عند المساء قبل الاستحمام. تكرر هذه العملية ثلاث مرات في الاسبوع للحصول على النتيجة المرغوبة.

**الخل:** عليك تبليل مشط الشعر بمزيج من الخل والماء ثم تمشيط شعرك بهذا الخليط. تكرر هذه العملية 3 مرات في الاسبوع.

**زيت الزيتون:** يجب تدليك فروة رأسك بكمية وافرة من زيت الزيتون في المساء قبل النوم ثم تغطية الرأس حتى الصباح ثم غسل الشعر بالشامبو والماء الفاتر. تكرر هذه الوصفة مرتين في الاسبوع.

**عصير الليمون:** عليك عصر كمية مناسبة لشعرك من عصير الليمون وتطبيق هذا العصير على شعرك وتركه لمدة 3 ساعات ثم غسل الشعر. تكرر هذه العملية 3 مرات في الاسبوع.

**عصير الثوم:** لتحضير عصير الثوم عليك عصر كمية من الثوم مناسبة لشعرك وتدليك فروة رأسك بهذا العصير. تكرر هذه العملية يومياً للحصول على النتيجة المرجوة.