

# أسباب تساقط شعر العروس قبل الزفاف

تعاني عدد كبير من العرائس من مشكلة تساقط الشعر قبل فترة من الزفاف ، هذه المشكلة الجمالية التي تؤثر على الإطلالة بشكل عام. فتساقط الشعر يخفف كثافة الخصل ويجعل الشُّعيرات مختلفة ن مما يؤثر على تسريحة شعر العروس في اليوم الكبير.

إذا كنتِ عروس و اقترَب موعد عرسك وتعاني من هذه المشكلة ، فلا تقلقي بعد الآن فقد اصبح الحل بين يديك ، وحيث يمكنك اتباع عدد من الخطوات البسيطة لمعالجة هذا الأمر .



## تعرفي أولاً على أسباب تساقط شعر العروس قبل الزفاف :

1. التوتر والقلق والتفكير المكثف الذي تتعرض له العروس قبل العرس ، يعرض شعرها الى التساقط . تتأثر الزيوت و الهرمونات التي يفرزها الشعر وبالتالي تؤثر على صحته .
2. ربط الشعر بشكل مستمر وتغطيته ، خاصة للفتيات المحجبات ، فهذا الأمر يجعل الشعر لا يتنفس بطريقة صحية ، بالتالي يتساقط أكثر من المعتاد.
3. قشرة الشعر ، فهي تعتبر أحد الأسباب الرئيسية التي تؤثر على تساقط الشعر . تُكوّن القشرة طبقة على فروة الرأس ، التي تمنع وصول الهواء إليها ، الأمر الذي يؤثر على تجديد الخلايا وحيويتها .



4. التغذية غير السليمة ، واتباع نظام غذائي غير صحي وقليل البروتين والمعادن والفيتامينات ، خاصة مع كثرة مشاوير العروس من أجل تحضيرات الزفاف . تسبب هذه المشاوير بأن تتناول العروس الوجبات الجاهزة في الخارج ، وهذه الطريقة تؤثر مباشرةً على تغذية الشعر.

## علاج تساقط شعر العروس:

- حاولي أيتها العروس الإبتعاد عن القلق والتوتر قدر المستطاع ، وضعي في بالكِ أن "صحتكِ وجمالكِ هما الأهم من كل الامور

الأخرى .

✘

- احرصى على عدم ربط شعرك دائماً ، تحديدًا التسريحات التي تجبرك على شد شعرك بقوة ، لكي لا تُضعف بصيلات الشعر وتصبح عرضة الى التساقط.
- ان كنت تعانيين من مشكلة قشرة الشعر ، فعليكِ علاجها باستخدام الشامبو الخاص لهذا الأمر . في هذه الحالة ، احرصى على ترطيب شعرك بانتظام من خلال استخدام الزيوت الطبيعية ، بما أن شامبو مضاد القشرة يسبب جفاف الشعر.
- ابقى في حقيبتكِ وجبات خفيفة صحية ، عند ذهابك في المشاوير الخاصة بتحضيرات الزفاف ، لكي لا تأكلي الأطعمة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية والمنعومة بالعناصر المغذية . يمكنك ابقاء معك فاكهة وخضار وزجاجة من المياه.

✘

- الجئي الى تطبيق خلطات طبيعية مع وضع فيها كبسولات الفيتامين E و C ، للحصول على نتيجة مضاعفة .
- ابتعدي عن تمشيط شعرك وهو رطب . في هذا الوقت ، تكون الخصلات في ضعيفة للغاية .