

نصائح صحية لتطويل الشعر بطريقة سريعة

ترغب كل امرأة بالحصول على شعر طويل وصحي وناعم الملمس ومغذي. لكن تحقيق هذا الحلم ليس بهذه السهولة، ويتطلب اتباع العديد من العادات الصحية والجيدة والحد من ممارسة عادات سيئة.

إليك 6 طرق للعناية بشعرك، عليك غدراجها في روتين العناية به:

1. قص الشعر بانتظام: يساهم قص الشعر بعدم تكسره وتقصفه وتلفه، ويمنحك شعر صحي وقوي وطويل مع الوقت. ينصح بقص أطراف الشعر كل 10 إلى 12 أسبوع.
2. استخدام بلسم الشعر: طبقي بلسم الشعر بعد الإستحمام وعندما يكون الشعر مبلل. تساهم هذه الخطوة بتنعيم الشعر وتسهيل تسريحه وتجديد البروتين والدهون الموجودة في أطراف وجذور الشعر.
3. عدم استعمال الشامبو: ينظف الشامبو الشعر من الغبار والأوساخ، إلا أنه يحرم الشعر من إفراز الزيوت الطبيعية، التي تساعد في نمو الشعر. ينصح بغسل الشعر بلطف وفرك فروة الرأس برغوة الشامبو ثم تشطيفه بالماء.
4. تشطيف الشعر بالماء البارد: يساعد غسل الشعر بالماء البارد على تحفيز نمو بصيلات الشعر والمحافظة عليه صحي وطويل. فيعمل الماء البارد على جعل الطبقة الخارجية أكثر سلاسة ويضف بالرطوبة إلى الشعر.
5. تطبيق ماسك الشعر: ينصح بتطبيق ماسك طبيعي للشعر كل أسبوع، للحفاظ على صحته وتعزيز نموه. فيمكنك اللجوء إلى استخدام ماسك زيت جوز الهند وزيت اللوز وزيت المكاديميا والجوجوبا وتطبيق هذا المزيج على الشعر الرطب وتركه لحوالي 10 دقائق. يغذي هذا الماسك الشعر لأنه غني بالاحماض الدهنية.
6. تناول المكملات الغذائية: يحتاج الجسم إلى العديد من العناصر الغذائية الحيوية، التي تساعد على نمو الشعر، مثل البروتين والمعادن الأساسية. فنقص هذه المواد يسبب بتلف الشعر.