نصائح صحية لتطويل الشعر بطريقة سريعة

ترغب كل إمرأة بالحصول على شعر طول وصحي وناعم الملمس ومغذّى. لكن تحقيق هذا الحلم ليس بهذه السهولة، ويتطلب اتباع العديد من العادات الصحية والجيدة والحد من ماارسة عادات سيئة.

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

1. قص الشعر بإنتظام: يساهم قص الشعر بعدم تكسره وتقصفه وتلفه، ويمنحك شعر صحي وقوي وطويل مع الوقت. ينصح بقص اطراف الشعر كل 10 الى 12 اسبوع.
2. إستخدام بلسم الشعر: طبقي بلسم الشعر بعد الإستحمام وعندما يكون الشعر مبلل. تساهم هذه الخطوة بتنعيم الشعر وتسهيل تسريحه وتجديد البروتين والدهون الموجودة في اطراف وجذور الشعر.
3. عدم استعمال الشامبو: ينظف الشامبو الشعر من الغبار والأوساخ، الا 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 يالرطوبة الى الشعر.
5. تطبيق ماسك الشعر: ينصح بتطبيق ماسك طبيعي للشعر كل اسبوع، للحفاظ على صحته وتعزيز نموه. فيمكنك اللجوء الى استخدام ماسك زيت جوز الهند وزيت زيت اللوز وزيت المكاديميا والجوجوبا وتطبيق هذا المزيج على الشعر الرطب وتركه لحوالي 10 دقائق. يغذي هذا الماسك الشعر لانه غني بالاحماض الدهنية.
6. تناول المكملات الغذائية: يحتاج الجسم الى العديد من العناصر الغذائية الحيوية، التي تساعد على نمو الشعر، مثل البروتين والمعادن الأساسية. فنقص هذه المواد يسبب بتلف الشعر.