

3 نصائح لعلاج مشكلة نمو الشعر البطيء

يحتاج الشعر الى عناية خاصة من أجل ان يحافظ على لمعانه بعيدا عن مشاكل التقصف. فالحصول على شعر طويل هو حلم كل فتاة ما يدفعها الى القيام بكل الأمور لتحقيق هذا الهدف.

إلا أن الكثير من السيدات تعانين من مشاكل في نمو شعرهن لمجموعة من الاسباب نذكر منها تعريضه بشكل يومي للمجفف الكهربائي الأمر الذي يسبب تقصف أطرافه وتكسرهما.

فإذا كنت تبحثين عن وسيلة لتطويل شعرك عليك أن تهتمي به بشكل يومي من خلال إستعمال المناسبة له التي تغذيه وتحفظه من التلف وإتبعي هذه النصائح:

1- حسني من نوعية طعامك:

يلعب نوع الطعام دورا كبيرا في نمو الشعر، فهناك أطعمة يمكن أن تسبب لك جفاف شعرك واخرى تطبئ من نموه. لذلك فإنك بحاجة الى تناول الأطعمة التي تغذي شعرك كالأسماك الدهنية، الخضار والمسكرات لأنها غنية بالفيتامينات التي يحتاجه الشعر لكي ينمو بسرعة. هذا وتساعد المكملات الغذائية كالسيوم والحديد على تغذية الشعر.

2- دلكي فروة رأسك:

يساعد تدليك فروة الرأس على تنشيط الدورة الدموية ويساهم في إيصال الأوكسجين الذي تحتاجه بصلة الشعر لكي تنمو. لذلك، إحرصى على استخدام بعض الزيوت الأساسية خلال الإستحمام التي تغذي الشعر وترطبه، من أنواع الزيوت التي ينصح بإستعمالها الزيوت الطبيعية مثل زيت الأركان، زيت جوز الهند وزيت الزيتون.

3- اختاري الشامبو المناسب:

ليست كل أنواع الشامبو مناسبة لشعرك، فكل شعر يحتاج الى نوعية محددة لأن نوعية الشامبو يمكن أن تسبب جفافا لشعرك وتؤثر على نموه. لذلك، ابحثي عن الشامبو المناسب لنوع شعرك، واحذري من أنواع الشامبو التي تسرع نمو الشعر فهي تحتوي على مواد ذات تأثيرات سلبية تسبب الجفاف والتقصف.

وفي الختام، نصيحة من خبراء الشعراء تتركز على ضرورة اختيار المشط الذي يجب ألا يؤدي شعرك أو يتسبب في تكسّره وتساقطه، مع ضرورة الإنتباه الى كيفية استخدام مجفف الشعر الكهربائي لأن قربه من الشعر يسبب تلفه ما يؤثر على نموه.