

# 5 طرق سهلة للتخلص من تشابك الشعر

يعاني الشعر من العديد من المشاكل التي تشوّه جماله وإطلالته ومنها تشابك الشعر. يسبب تشابك الشعر بتعرضه الى التكرّس والتقصّف وبالتالي الى التساقط، وهو ما تعاني منه الكثير من النساء.

ان كنت من بين السيدات التي تعاني من مشكلة تشابك الشعر وتريدين التخلص من هذه المشكلة نهائياً فعليك أولاً أن تعلمي ما هي أسباب تشابك الشعر. ومن بينها تعرّض الشعر لأشعة الشمس، التعرق، ملح البحر، الكلور وإهمال العناية به.

**إليك 5 طرق سهلة وبسيطة تساعدك على التخلص من تشابك الشعر:**

- ربط الشعر إلى الأعلى: ينصح برفع الشعر الى الأعلى قبل النوم أو التعرّض لأشعة الشمس، باستخدام ربطة شعر قطنية، لتجنّب تشابك الشعر، بخاصة إن كان الشعر طويلاً.
- استخدام الواقي الشمسي: يجب وضع واقي الشمس قبل النزول الى حمام السباحة والتعرض لأشعة الشمس، من خلال استخدام الشامبو والكريم التي تحمي من أشعة الشمس الضارة ثم تغطية الشعر بغطاء الرأس الخاص بالسباحة وقت النزول الى حمام السباحة لحماية الشعر من الكلور وتجنب الأضرار المدمرة.
- استخدام المشط بأسنان واسعة: عليك تمشيط شعرك بواسطة مشط بأسنان واسعة أو فرشاة بأسنان طبيعية، من أجل حماية الشعر من التساقط وتخفيف تشابكه.
- استخدام البلسم والشامبو بطريقة صحيحة: عليك التأكد من أن يكون الشعر مبللاً قبل وضع الشامبو لمنع التشابك وضمان الإستفادة الكاملة كما يمكنك وضع القليل من البلسم وقت فرك الشعر لتجنب التشابك.
- استخدام الزيوت الطبيعية: ينصح بتطبيق زيت طبيعي على الشعر لتغذيته وليس عليك تركه لوقت طويل ثم عليك غسل شعرك بالشامبو والبلسم لتسهيل تصفيفه ومنع تشابكه.