

# 5 أطفمة يحتاها شعرك في رمضان

المحافظة على شعر لامع بعيداً عن التساقط من أهم الأمور التي تبحث عنها كل سيدة خلال شهر رمضان، لأنه من المعلوم أن صحة الشعر ترتبط بصحة الجسم.

وفي ما يلي، قائمة بالأطفمة التي تساعدك على التمتع بشعر صحي خلال هذا الشهر:

## 1- المياه

أصبحنا نلاحظ أنه لا غنى عن المياه أبداً خلال الشهر الفضيل كما هو الحال في الأيام العادية. ولكي تبقي شعرك بعيداً عن الجفاف والتساقط، عليك المواظبة على شرب كميات من المياه بين الإفطار والسحور. كما وتساعد الخضار الغنية بالمياه بإمداد الشعر بما يحتاجه من سائل لكي يبقى رطباً.

## 2- المشروبات الرمضانية

تساعد هذه المشروبات مثل قمر الدين، التمر هندي الى جانب العصائر الطبيعية بمنح الجسم الترطيب اللازم وتساعد الشعر في المحافظة على حيويته ولمعانه بعيداً عن التقصف.

## 3- الحليب ومشتقاته

من المعروف أن الحليب غني جداً بالكالسيوم، الحديد، البوتاسيوم والفيتامينات التي يحتاها الشعر من أجل أن ينمو بعيداً عن التلف والتقصف. لهذا الأمر، ننصحك بأن تتناولي كوباً من الحليب الخالي الدسم أو مشتقات الحليب عند السحور. ولكي تحافظي على لمعان شعرك أنت بحاجة الى الأوميغا 3 ويمكنك الحصول عليه من خلال مزج ملعقة من بذور الكتان مع قطعة جبنة.

## 4- الخضار

تحتاج فروة الرأس الى عناصر غذائية تساعد على إفراز الدهون التي يحتاها الشعر لكي ينمو ويبقى صحياً ولامعاً. لذلك، ينصح بتناول الملوخية، السبانخ، البروكولي وغيرها من اجل المحافظة على ترطيب بصيلات شعرك.

## 5- الفاكهة المجففة

العنب، المشمش وغيرها من الفاكهة المجففة غنية بالفيتامينات التي تساعد على تقوية الشعر والمحافظة عليه بعيداً عن التلف، التساقط والتقصف.

واطبي على إدخال هذه المأكولات الى نظامك الغذائي خلال شهر رمضان وتمتعي بشعر صحي ولامع!