

6 نصائح للحصول على شعر ناعم وصحي

يوصي أخصائيو التجميل باتباع مجموعة من النصائح التي تساعد في الحصول على شعر ناعم وصحي.

1- الشعر الصحي يبدأ من عنايةك بجسمك:

ان الأغذية التي تتناولينها تؤثر بشكل أساسي في الحصول على شعر صحي، لذا حاولي تناول الكثير من الخضراوات والفاكهة التي تحوي السكر الطبيعي، كذلك تناولي منتجات الألبان كالحليب واللبن وكذلك تناولي جوز الهند.

2- تجنبي تناول الأغذية المعلبة:

الأغذية المعلبة هي مواد مليئة بالمواد الحافظة التي لا تحتوي على فائدة كبيرة للجسم مما يجعلها غير ذات نفع كبير. كذلك المشروبات المثلجة تعيق عملية الهضم والبناء في الجسم لذلك ينصح بالابتعاد عنها أيضا.

3- أضيفي البهارات بأنواعها إلى غذائك:

إن إضافة البهارات إلى طعامك يكسبه مذاقا خاصا بالإضافة إلى أن هذه البهارات تساهم في توفير التغذية الصحية لشعرك. لذلك، حاولي إضافتها إلى الطعام وخاصة الشوربات أو أثناء قلي الخضراوات كذلك يمكن إضافة الكمون والفلفل الأسود المحمص والمطحون على اللبن الطازج قبل تناوله. هذا وتناولي نبات الخبيزة له تأثير فعال في تنشيط جميع وظائف الجسم بشكل عام.

4- الضغط النفسي:

قد يؤثر بشكل خطير على صحتك وأيضاً على لون شعرك، حاولي تنظيم وقتك والسيطرة على ذلك للتخلص من الضغوط النفسية الناتجة عن ضيق الوقت. وقومي بإجراء تمارين استرخاء مثل التأمل، وحاولي الخروج إلى الطبيعة لمساعدة في تحقيق صحة أكبر وتوازن عقلي أكبر. بادري بالحصول على نوم كافٍ ومريح لأن ذلك يساعد بشكل كبير على نمو و تجديد الشعر.

5- ابتعدي عن استخدام المواد التي تحتوي على كيماويات:

لأنها ستؤدي إلى تدمير شعرك على المدى الطويل. بادري إلى البحث عن مواد طبيعية لا تؤدي شعرك أثناء غسله وتنظيفه خاصة إذا كنت تغسلين شعرك أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع. لذلك يفضل أن تستخدم أنواع الشامبو والبلسم ذات المنشأ النباتي لأنها تساهم في تغذية شعرك بشكل أفضل. لذلك قومي بقراءة المكونات قبل شراء الشامبو لأن بعض المنتجات قد تحوي كلمة نباتي في اسم المنتج بينما قد لا يحوي أي مكون نباتي في الحقيقة.

6- احصلي على حمام زيت مع تدليك لفروة الرأس بشكل دائم:

إن الحصول على حمامات الزيت مع تدليك فروة الرأس 3 مرات في الأسبوع يؤدي إلى تحفيز عملية النمو لدى شعرك ويعطيه قوة وصحة كبيرة. كذلك يحافظ على رطوبة فروة الرأس الأمر الضروري لصحة الشعر.