8 قواعد اتبعيها اذا كان شعرك رفيع

تكافح الشعر الناعم أو الرقيق؟ اليك هذه النصائح.

1. **ابقي شعرك نظيفاً**

على الأشخاص ذوي الأقفال الدقيقة ان يكوّنوا صداقات جيدة مع الشامبو ، لأن الشعر يمكن أن يكون أرق عندما يكون دهنيًا. من الموصي استخدام الشامبو المصنوع من القليل من المكونات لجعل الشعر يبدو أكثر كثافة. يعتبر الشامبو الجاف رائعًا لامتصاص الزيت وإضافة الحجم إلى الجذور.

2. **استخدام الكونديشنر بشكل استراتيجي**

لا تزد من الثقل على شعرك الهش عن طريق إغراقها بالكونديشينر. ينصح باستعمال القليل من الكونديشنر فقط على الأطراف ، والتي تميل إلى أن تكون أكثر جفافاً .

3. **لا تتخطى خطوة قص الشعر**

فكر في تحديد موعد للتقليم كل ستة إلى ثمانية أسابيع للحفاظ على صحة الشعر وتطلعاته. واسأل المصمم الخاص بك لتجنب الإفراط في طبقات. تريد أن يبدو الشكل أكثر سمكًا ، خاصةً في النهايات ؛ الكثير من الطبقات يفعل العكس.

4. **الاستفادة من المنتجات**

إذا كان لديك شعر ناعم ، فالمنتجات هي سلاحك السري ، وخاصةً تلك التي تزيد من حجم الشعر ، والتي تخلق الرفع والحركة في الجذر. قم برفع كل قسم من شعرك وتجفيفه بالهواء البارد لتعيين نمط لزيادة الحجم. هناك القليل من التمشيط الخلفي على الجذور يعمل إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الرفع.

5. **حذار من الحرارة**

احرص على عدم وضع أدواتك الساخنة على درجة مرتفعة جداً. على سبيل

المثال ، إعداد 400 درجة فهرنهايت هو بالتأكيد مرتفع جدًا للشعر. إنت تحتاج إلى إعداد أقل ، وإلا ، فإنه يمكن ، تماما بالمعنى الحرفي ، التقليب والكسر.

6. **استخدم قناع علاج أسبوعي**

الدكتور جليمان يحث المرضى الذين يعانون من شعر ناعم ورقيق على استخدام منتجات الترطيب العميقة (deep-conditioning) مرة واحدة في الأسبوع ، مما يساعد على ملء المناطق المتضررة وجعل الشعر يبدو أكثر كثافة. جرب قناع مصنوع من زيت بذور الجوجوبا لتعزيز وتدعيم الشعر ، والتوت النبق البحري ، المحمل بالأحماض الدهنية أوميجا المحبة للأحماض ومضادات الأكسدة ، بما في ذلك الفيتامينات A و C.

7. **كل طعام صحي لشعر صحي**

البروتين هو الأساس لشعر صحي. بدون كمية كافية منه ، لا يمكن لجسمك أن يحل محل الشعريات التي تفقدها طبيعيا كل يوم. يوصي اختصاصي التغذية بالحصول على البروتين الخاص بك من الدجاج العضوي والسلمون البري والزبادي اليوناني (وهو أعلى في البروتين وأقل في السكر من الأنواع الأخرى) ، وكذلك مصادر البروتين النباتية مثل الفول والبذور والمكسرات (نحن في المرتبة أعلى البروتين القائم على النباتمصادر للحد الأقصى من التغذية النباتية). ليس فقط المكسرات وسمك السلمون غنية بالبروتين ، ولكنها أيضا مليئة بأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تساعد على الحفاظ على صحة بصيلات الشعر. الجريبات الصحية تؤدي إلى صحة الشعر. الزبادي اليوناني غني أيضاً بفيتامين ب 5 (حمض البانتوثينيك) ، الذي يمكن أن يساعد في الدورة الدموية وتدفق الدم إلى فروة رأسك لزيادة إنتاج الشعر. أحد الأطعمة المفضلة لدعم نمو الشعر هو بذور اليقطين. هذه البذرة اللذيذة والموسمية غنية بالزنك ، وهو أمر مهم لأن النقص يرتبط بفقدان الشعر الزائد.

8. **تناول بعض الحبوب**

قد تساعد المكملات الغذائية في سد أي نقص في الفيتامينات والمعادن الصديقة للشعر في نظامك الغذائي. يمكن للمغذيات مثل البيوتين والكيرياتين أن تساعد في بناء خيوط أقوى وأقوى. بالنسبة لأولئك الذين لديهم أقفال رفيعة ، فإن طبيب الأمراض الجلدية Dendy

MD ، Engelman ، ينصح باستعمال مسحوق الكيراتين للشعر من Biostin مع Biotin ، والذي يحتوي أيضًا على فيتامين B3 و B5 و B6 والنحاس والزنك. بعض المكملات ، مثل Qilib Hair And Health Reinforcement Biotin و Multivitamin Supplement ، مصممة للعمل مع وكلاء موضعيون يستخدمون مكونات مثل المينوكسيديل لتجديد الشعر.