

9 نصائح منزلية بسيطة للشعر

الشعر الطويل ، السميك واللامع هو على قائمة رغبات كل امرأة. لكن التعرض اليومي للغبار والتلوث والشمس والأوساخ يجعل الشعر القوي واللامع حلما يكاد يكون من المستحيل تحقيقه. المنتجات المتوفرة في السوق تحتوي على مواد كيميائية ضارة أكثر مما تنفع على المدى الطويل.

إذن كيف تحاربي كل هذه المشاكل بينما تحافظين على شعر صحي وقوي؟

إليك نصائح منزلية بسيطة للشعر :

▪ الصحة العامة: النظام الغذائي

يلعب النظام الغذائي دورًا هامًا للغاية في الصحة العامة للشعر مثل الجلد. فيما يلي بعض الإضافات إلى نظامك الغذائي وفقًا لنوع شعرك الذي سيساعدك في إضافة بعض المجد إلى مجد التتويج.

- الشعر العادي: السمك والدجاج وبراعم الحبوب.
- الشعر الجاف: الخضروات والبقول والأرز البني والموز والمكسرات وكبسولات الفيتامين
- الشعر الدهني: الخضار الورقية الخضراء والسلطات والفواكه الطازجة واللبن.



▪ شامبو: الشامبو الخفيف

أهم الخطوات للحفاظ على صحة شعرك هو الحفاظ على نظافته. ويجب أن يكون المنتج الذي تختاره مناسبًا لك، ودائمًا اختاري التركيبة الخفيفة.

- للشعر الجاف: اختاري شامبو لا يزيل الزيوت الطبيعية من شعرك.
- للشعر الدهني: اختاري شامبو يعمل على الحد من نشاط فروة رأسك الزيتية.
- أفضل مرطب للشعر: البيض

يعمل البيض عجائب على شعرك. الصفار غني بالدهون والبروتينات التي تعمل بشكل كبير في الترطيب بينما يساعد البيض على إزالة الزيوت

غير المرغوبة .

استخدم البيضة لتنعيم الشعر الطبيعي وصفار البيض للشعر الجاف والبيضاء للشعر الدهني. تذكرى أن تغسلى شعرك بالماء الفاتر فقط.

▪ تطهير فروة الرأس والقضاء على الحكة: عصير الليمون وزيت الزيتون

يمكن أن تحدث حكة في فروة الرأس نتيجة لضعف النظام الغذائي أو الإجهاد أو المناخ. عالجي هذه المشكلة بمزيج من 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون وزيت الزيتون والماء .

- قومي بتدليك فروة رأسك مع هذا الخليط واسمحي له يرتاح لمدة 20 دقيقة .
- اغسلى شعرك كالمعتاد .

▪ الشعر التالف: العسل وزيت الزيتون

قد تكون أشعة الشمس ضارة جدًا لشعرك ويمكن أن تتلفها بشكل سيئ. للتخلص من هذه المشكلة، جربي قناع العسل وزيت الزيتون.

- دلكي 1/2 كوب عسل و 2 ملعقة طعام زيت زيتون على شعر رطب نظيف.
- اغسلى شعرك بعد 20 دقيقة .



▪ تعزيز الكثافة: البيرة والبيض

لإضفاء الكثافة والقوة الى الشعر، فالحل الجذري هو قناع البيرة والبيض.

- اخلطي 1/2 كوب من البيرة مع ملعقة كبيرة من الزيت و1 بيضة .
- طبقي القناع على الشعر واتركيه لمدة 15 دقيقة .
- اغسلى شعرك جيداً بالماء الفاتر .
- الشعر المجعد: الأفوكادو

عالجي الشعر المجعد من خلال تدليك الأفوكادو المهروسة على شعرك من الجذور حتى الأطراف.

▪ القشرة: السكر البني

واحدة من أكثر مشاكل الشعر شيوعاً حول العالم هي القشرة.
عالجي هذه المشكلة بفاعلية في المنزل بإتباع الخطوات التالية:

- امزجي 2 ملاعق كبيرة من السكر البني مع كمية من كريم بلسم العشر.
- دلكي فروة رأسك جيداً بالمزيج.
- اغسلي شعرك جيداً.
- **تساقط الشعر: الصبار أو الألوفيرا**

سقوط الشعر هو مشكلة دائمة في الحياة وتعاني منها أغلبية السدات.
وهي مشكلة تجذب انتباهنا باستمرار!

يعتبر جل الألوفيرا مثاليًا لشفاء فروة الرأس وتحقيق توازن الحموضة بشكل طبيعي. كما أن لديه خصائص التطهير التي تنظف المسام.



- امزجي هلام الصبار مع 1/2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون.
- أضيفي 2 ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند واخلطي المكونات جيداً.
- تطبق القناع على فروة رأسك والشعر واتركيه لمدة 20 دقيقة.
- اغسلي شعرك كالمعتاد.