

# نصائح للعروس للحصول على شعر قوي وصحي قبل الزفاف

تحرص العروس على الاطلالة الكاملة والمثالية في يوم الزفاف وتحضر لكافة تفاصيلها الجمالية والإهتمام بشعرها وبشرتها ورشاقتها لهذا اليوم.

ويتعرض الشعر الى التلف والتكسر والتساقط بسبب العديد من العوامل لذلك يجب ان تتبعي ايتها العروس عادات جمالية وغذائية لتقوية شعرك وترطيبه والحد من تساقطه وإضافة اللمعان اليه قبل فترة تتراوح بين ثلاث الى ستة أشهر على الأقل من موعد العرس ومن أهمها شرب الكثير من الماء واتباع نظام غذائي صحي غني بالروتين والفيتامينات والمعادن والاكثار من تناول الأطعمة الغنية بالاوميجا 3 أو مكملاته الغذائية بالإضافة الى ذلك نقدم لك أبرز الوصفات الطبيعية لتقوية شعرك قبل الزفاف:

**وصفة الصبار مع حليب جوز الهند:** لتحضير هذه الوصفة يجب مزج 25 مللتر من حليب جوز الهند مع كمية من هلام الصبار. تطبق هذه الخلطة على فروة الرأس وتترك لمدة ساعة ثم يغسل الشعر بالشامبو والماء الفاتر. كرري ايتها العروس هذه الوصفة مرتين في الاسبوع قبل شهرين أو ثلاثة من موعد الزفاف.

**خلطة زيت الحلبة مع زيت الزيتون:** تخلط كمية متساوية من زيت الزيتون مع زيت الحلبة. يدلك الشعر من الجذور حتى الأطراف بهذا الزيت ويترك لمدة 30 دقيقة ثم يغسل. تكرر الخلطة مرتين في الاسبوع.

**خلطة صفار البيض مع زيت الزيتون:** تمزج كمية من زيت الزيتون مع صفار بيضة والقليل من عصير الليمون. يدلك الشعر من جذوره حتى اطرافه بهذه الخلطة وتترك لمدة 15 دقيقة قبل الاستحمام. تكرر هذه العملية مرة في الاسبوع.

**وصفة زيت حبة البركة والثوم:** لتحضير هذه الخلطة يجب هرس 10 فصوص ثوم وخلطها مع 4 ملاعق زيت حبة البركة و 10 ملاعق زيت الخروع ثم تطبق هذه الوصفة على فروة الرأس مع التدليك وتترك لمدة ساعتين قبل غسل الشعر. تكرر العملية مرتين في الاسبوع.

**عصير البصل:** يجب خلط ثلاثة حبات بصل في الخلاط الكهربائي ثم تصفية المزيج للحصول على سائل عصير البصل. تدلك فروة الرأس بهذا السائل ويترك لمدة ساعتين ثم يغسل الشعر. تكرر هذه الوصفة مرة في الاسبوع.