

4 نصائح لزيادة نمو الشعر



السبت 7 يوليو 2018 09:07 م

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على مدى سرعة نمو شعرك وكثافته، بعضها يمكنك التحكم فيها وبعضها لا، ونقدم لك هنا نصائح لزيادة نمو الشعر

ومن العوامل التي يمكن أن تؤثر على نمو الشعر، الوراثة والعمر والنظام الغذائي والتوتر والتغيرات الهرمونية، وصحة فروة الرأس وإذا كنت تعاني من مشاكل في نمو الشعر راجع الطبيب

ونقدم لك هذه النصائح لزيادة نمو الشعر، بعد استشارة الطبيب طبعاً:

تناول غذاء صحيًا يحتوي على فيتامين ج والبيوتين والنياسين والحديد والزنك، والتغذية الصحية التي تحتوي على الخضار والفواكه ومنتجات الألبان والحبوب الكاملة، والبروتينات النباتية والحيوانية قليلة الدهن تزودك بهذه العناصر، وإذا كنت لا تستطيع الحصول عليها من الغذاء يمكنك الحصول عليها عبر تناول المكمّلات الغذائية، ولكن بعد استشارة الطبيب

اغسل الشعر بانتظام

لا تغسل شعرك بالشامبو كل يوم، بل يوماً بعد يوم
لا تستخدم الماء الساخن جداً أو الهواء الساخن كثيراً أو قريباً من فروة الرأس لأنهما قد يتلفان الشعر