

"مجلتي" تقدم لك بعض الخطوات بسيطة للحفاظ على صحة الشعر من التساقط خلال رمضان

اليك بعض النصائح والطرق الطبيعية التي تساعدك في المحافظة على صحة الشعر في رمضان.

1- شرب الماء

من الضروري ان تحرصي على تناول كميات كبيرة من المياه بعد غروب الشمس وحتى السحور لضمان المحافظة على شعرك وبشرك من خطر الاصابة بالجفاف، حيث يفقد الجسم الكثير من السوائل خلال الصيام خاصة في اوقات ارتفاع حرارة الجو مما يؤدي إلى نقص منسوب المياه في الجسم لهذا من الضروري ان يتم تعويض الجسم بالمياه التي فقدها خلال النهار في رمضان لضمان وصول الترطيب اللازم للشعر.

2- الزنك

يجب ان تحرصي على تناول الأطعمة الغنية بمعدن الزنك أو استبدالها بالمكملات الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الزنك لضمان وصول الغذاء المناسب للشعر، حيث يقوم الزنك بدور كبير في زيادة سماكة الشعر وزيادة نموه، وهناك الكثير من البقوليات والحبوب الكاملة التي تحتوي على نسبة عالية من الزنك.

3- فيتامين ب والحديد

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ب المركب والأطعمة التي تحتوي على الحديد فكل ما سبق يفيد كثيراً في الحفاظ على صحة الشعر وسلامته وحمايته من المشكلات، ويعتبر العدس من أهم انواع الحبوب التي تحتوي على نسبة عالية من الحديد النباتي كما انه غني بنسبة كبيرة من البروتين والذي يساعد كثيراً في نمو الشعر ونعومته.

4- المشروبات الرمضانية

ينصح بالإبتعاد عن تناول العصائر التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والمحليات خاصة المشروبات الغازية في رمضان وينصح باستبدال تلك المشروبات بالمشروبات الرمضانية الخفيفة مثل العرق سوس والتمر الهندي والعصائر الطبيعية المختلفة التي يتم تحضيرها بالمنزل، فجميعها تساعد على زيادة ترطيب الشعر والجسم كما انها تحمسي الجسم من خطر ارتفاع نسبة السكر بشكل مفاجئ عند تناول المشروبات الاخرى.

5- حمام زيت طبيعي للشعر

ينصح بالانتظام في عمل حمام زيت للشعر على الأقل مرتين خلال الاسبوع في رمضان وينصح باستخدام خليط من زيت الزيتون وزيت الخروع في عمل حمام الزيت للشعر فكلاهما يعملان على تحقيق اعلى مستوى لترطيب الشعر كما انهما يقومان بتغذية الشعر بشكل كبير فقط قومي بتدفئة مقدار ملعقتين من كل نوع من الزيوت السابق ذكرها وذلك بالخليط فروة رأسك وشعرك بالكامل واغسله بعد فترة.

6- القليل من الخل

مع الوقت يحدث تراكم الكثير من الاوساخ ورواسب مستحضرات التجميل على فروة الرأس مما يؤدي الى ظهور القشرة وغيرها من مشكلات الشعر.

يمكن علاج ذلك بسهولة عن طريق استخدام القليل من الخل لتطهير فروة الرأس من تلك الأوساخ فقط قومي بمزج مقدار متساوٍ من الماء مع الخل الأبيض أو خل التفاح واشطفي شعرك بالخليط بعد غسله بالشامبو ثم اتركيه على شعرك قليلاً واشطفيه بالماء مرة أخرى.