

## خطوات تعزز كثافة الشعر 4



### الشارقة: راندا جرجس

يُعدّ تطبيق الروتين اليومي للعناية بالشعر، من أهم الطرق لمكافحة التساقط والتكسر ومعالجة المشكلات المتعددة التي تتعرض لها البصيلات، حتى يمكن الحصول على شعر صحي ولامع، ولذلك ينصح الخبراء ببعض الخطوات البسيطة التي تساعد على تعزيز الكثافة وتدعم صحة الشعر.

1- تعتبر تغذية الشعر بالعناصر المستمدة من الطبيعة أكثر ما تفتقر إليه البصيلات لتنمو بشكل سليم وتحافظ بقوتها وسماكتها، ولذلك ينصح الخبراء بتزويد الجسم بالفيتامينات والمكملات والنظام الغذائي الصحي، وأهمها الأطعمة التي تحتوي على البروتين، للحصول على شعر صحي وقوي.

2- يلعب عنصر الحديد دوراً مهماً في تعزيز صحة البصيلات؛ إذ يساعد الحديد كريات الدم الحمراء على حمل الأكسجين إلى الخلايا، ولذلك فإن نقصه يؤدي إلى زيادة معدل تساقط الشعر؛ كونه يتسبب في الإصابة بفقر الدم، ويعرقل وصول المغذيات إلى كامل الجسم، ما يؤثر في دورة النمو الطبيعية.

3- يعمل الزنك على تسريع عملية تجديد بصيلات الشعر؛ كونه أحد الفيتامينات المهمة، ولكن يحذر الخبراء من الإفراط في تناوله؛ حيث إن ارتفاع نسبته يمكن أن يسبب تساقط الشعر، ويمكن الحصول عليه من الأغذية الطبيعية الغنية به،

مثل: المحار، اللحم البقري، السبانخ، القمح، بذور اليقطين والعدس.

4- يعتقد البعض خطأً أن الإفراط في غسل الشعر يمكن أن يتسبب في الجفاف الشديد لفروة الرأس، ولذلك يدعم البعض عدم غسله يومياً، ولكن يشير الخبراء إلى أن طرق العناية بالشعر ليست متطابقة مع كل الأنواع، وبشكل عام، يجب عدم تجاوز 3 أيام بدون غسل، وعلى سبيل المثال إن عدم غسل الشعر الدهني يمكن أن يؤدي إلى تراكم الزيوت.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.