

## تعرف على أسباب تساقط الشعر في فصل الشتاء وطرق علاجه..؟



30 ديسمبر 2021 - 11:55

يزداد تساقط الشعر خلال فصل الشتاء لأسباب عديدة أهمها الجفاف والتقصف نتيجة الهواء الجاف في الخارج الذي يمتص كل الرطوبة الموجودة في فروة الرأس، وتجعلها جافة أيضًا ، ووفقا لتقرير لصحيفة time now news فإن فروة الرأس الجافة تؤدي إلى ظهور قشرة الرأس ، مما يجعل الرأس تشعر بالحكة الشديدة ويمكن أن يسبب كمية كبيرة من تساقط الشعر .

## إليك 4 نصائح لتقليل تساقط الشعر في الشتاء :

**التدليك بالزيت:** لا يوجد شيء يضاهاه التدليك الجيد بالزيت لشعرك في الشتاء إلى جانب كونه مريحًا للغاية ، يعد التدليك بالزيت طريقة رائعة لمنع تساقط الشعر في الشتاء تعتبر الزيوت مثل زيت اللوز وزيت الزيتون رائعة للشعر ، لأنها تمد شعرك وفروة رأسك بالفيتامينات والأحماض الدهنية اللازمة لمحاربة فصل الشتاء. يمكنك أيضًا تجربة زيت الجوجوبا لأنه مرطب رائع لشعرك.

**استهلاك الفيتامينات الصحيحة:** يمكن للفيتامينات الصحيحة أن تفعل المعجزات لشعرك ، وتجعله قويًا بما يكفي لمحاربة برد الشتاء ، هواء جاف.

**استخدم النوع المناسب من الشامبو والبلم:** يجب تبديل روتين العناية بالشعر ليشمل منتجات تغيد شعرك وتحارب تساقطه والتأكد من أنها خالية من المواد الكيميائية قدر الإمكان.

**استخدم قناع الشعر:** يعتبر قناع الشعر العرضي في فصل الشتاء أيضًا طريقة رائعة لمنح شعرك الرطوبة التي يحتاجها ليصبح أقل عرضة للتكسر يعتبر قناع الترطيب العميق طريقة رائعة للحفاظ على رطوبة شعرك ومنعه من الجفاف ويصبح باهتًا وبلا حياة. يمكن أن يؤدي القيام بهذه الأشياء إلى جعل شعرك يبدو أكثر كثافة ، وإذا لم تقم بذلك ، فسوف يجعل شعرك مسطحًا وباهتًا وبلا حياة بشكل افتراضي في فصل الشتاء .