

الإثراء والتوسع

تقصف الشعر

تقصف الشعر: هو تلف يصيب أطراف الشعرة.

يحدث بسبب:

- استخدام أدوات التصفيف الحرارية بشكل خاطئ
- المواد الكيميائية
- النظام الغذائي غير المتوازن

طرق العلاج:

- قص الأطراف بانتظام
- تجنب مسببات التلف
- ترطيب الشعر والعناية به يوميًا
- اتباع نظام غذائي صحي وشرب الماء