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.