



Setelah mengetahui apa saja yang menjadi [penyebab dari rambut rontok](#), kita harus mengetahui Cara mudah mengatasi rambut rontok agar tidak terjadi kekhawatiran seperti kebotakan dan yang lainnya. Namun, bagaimana mengatasi kerontokan rambut lewat makanan. Ada 2 Cara, yaitu berdasarkan Makanan dan Gaya Hidup

Cara Mudah Mengatasi Rambut Rontok lewat makanan.

1. Kacang-kacangan

Untuk anda yang menggemari kacang-kacangan adalah suatu hal baik untuk anda. Hal ini dikarenakan kacang-kacangan dapat mengatasi rambut yang rontok. Konsumsi kacang-kacangan untuk rambut yang rontok, dikarenakan kandungan kacang yang mengandung asam omega-3 yang sangat tinggi. Hal inilah yang akan memperkuat rambut anda dan mengurangi rambut rontok.

2. Kerang

Kerang adalah salah satu makanan yang mengandung zinc paling tinggi. Jika dibandingkan dengan makanan lain, kerang adalah makanan yang mengandung zinc paling tinggi. Hal tersebutlah yang membuat rambut lebih kuat dan mampu mengatasi kerontokan.

3. Produk-produk yang terbuat atau berbahan dasar susu

Jika kita banyak mengetahui banyaknya produk susu dikenal untuk memperkuat tulang seperti susu, keju, yoghurt dan produk lainnya, ternyata produk susu juga dapat mengatasi rambut yang rontok. Hal ini dikarenakan produk susu yang ada mengandung protein yang sangat tinggi dan membuat nutrisi yang ada dan dibutuhkan oleh rambut dapat terpenuhi.



Baca Juga :

- [Tips Melindungi Kulit Saat Berenang](#)
- [Cara Cepat Turunkan Berat Badan dalam Seminggu](#)

Cara Mudah Mengatasi Rambut Rontok dengan gaya hidup



1. Mengendalikan tingkat stress yang dialami

Tidak dapat dihindari jika stress dapat membuat rambut anda menjadi rontok. Banyak hal di kehidupan sehari-hari yang membuat kita menjadi stress seperti pekerjaan dan hal lainnya. sangatlah penting untuk anda dapat mengendalikan stress karena dapat mengakibatkan rambut anda rontok. Banyak cara yang dapat anda lakukan seperti yoga, mandi air hangat atau sekedar mendengarkan musik. Anda juga dapat melakukan hobby yang anda sukai atau sekedar berjalan santai untuk menenangkan pikiran.

2. Olahraga

Selain sehat, berolahraga tentunya sangat baik untuk kehidupan anda seperti menurunkan berat badan dan salah satu keuntungan lainnya yaitu dapat mengatasi rambut rontok. Untuk anda yang memiliki masalah rambut rontok atau yang ingin mencegah agar rambut rontok tidak terjadi dapat rutin untuk melakukan olahraga. Anda dapat melakukan olahraga ringan seperti bersepeda, yoga, atau olahraga lainnya yang anda sukai. Olahraga memiliki efek yang bagus untuk kesehatan terutama untuk rambut anda. kerontokan juga dapat dikurangi dan diatasi dengan beberapa olahraga yang anda sukai.

3. Mengeringkan rambut secara alami

Seringkali banyak orang yang tidak menyadari bahwa mengeringkan rambut dengan hairdryer membuat rambut cepat patah dan berujung rontok. Sebaiknya biarkan rambut kering alami dengan cara di angina-anginkan daripada harus mengeringkan rambut dengan bantuan alat. Hindari juga kebiasaan menggosokkan rambut menggunakan handuk untuk membuatnya cepat kering, hal ini akan membuat rambut kehilangan kekuatannya dan berujung rontok.

Itulah Cara Mudah Mengatasi Rambut Rontok. Sungguh Indah dan cantik bila Rambut lebat



Cara Mudah Mengatasi Rambut Rontok

ya. ^_^