

# خطوات تساعدك على حماية شعرك من الرطوبة

حلم كل امرأة أن تتمتع بشعر طويل، لامع وخال من المشاكل. وتعتبر الرطوبة من أهم العوامل التي تضر بصحة الشعر وتؤدي الى تقصف أطرافه وتساقط خصلاته.

في هذا المقال، إكتشفي معنا أبرز النصائح التي تساعدك على حماية شعرك من الرطوبة:

1- من المهم جداً، أن تعرفي نوع الشامبو المناسب لشعرك، فلكل نوع شعر مستحضر خاص به يحتوي على نسبة معينة من الفيتامينات والزيوت التي تساعد على تغذية الشعر من جذوره.

2- تتجاهل الكثير من النساء إستعمال بلسم للشعر خلال الإستحمام وهذا خطأ كبير، لأن البلسم يحمي الشعر من التعرض للرطوبة ويحميه من العوامل الخارجية التي من شأنها تؤثر على نموه ومظهره في نفس الوقت.

3- درجة المياه المستعملة في غسل الشعر تلعب دورا كبيرا في حمايته، وفي هذا السياق نشير إلى أن غسل الشعر بالماء البارد يمكن أن يحمي الشعر من الرطوبة لأن الماء البارد يعمل على سد مسامات فروة الرأس على عكس الماء الساخن. لذلك، من المستحسن غسل الشعر بالماء البارد لتجنب تعرضه للرطوبة.

4- جميعنا يستعمل أدوات تصفيف الشعر من مجفف وغيرها من الامور، ولا نغير أهمية للأضرار التي يمكن ان تسببها، ولحماية الشعر من الرطوبة يجب تجنب إستعمال هذه الأدوات التي تعرضه للحرارة المرتفعة وهي عامل مساعد لتعرض الشعر للرطوبة لأنها تترك فروة الرأس دافئة.

5- لكي يحافظ الشعر على تسريحته يتم إستعمال نوع من الرذاذ أول مثبت للشعر كالجيلأو الإسبراي، لذلك يجب التخفيف من استعمالها من اجل حماية الشعر من الرطوبة. فتركيبه هذه المستحضرات تحتوي على مواد كيميائية تمتص الرطوبة الأمر الذي يشكل خطرا على صحة الشعر.

إذا، بخطوات بسيطة يمكنك أن تحافظي على شعر صحي خال من التقصف.

هذا، وننصحك بأن تزوري مصفف الشعر بشكل دوري من أجل التأكد من سلامة شعرك وأنه لا يحتاج الى قص!